



**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

---

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**<<ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗΣ  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ>>**

---

Σπουδαστές: **ΚΑΡΑΜΠΕΡΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ**

**ΚΟΝΤΟΒΑ ΙΩΑΝΝΑ**

Επιβλέπων Καθηγητής: **ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ ΣΑΒΒΑΣ**

**Πάτρα, 2009**

## Περίληψη

Η εργασία αυτή μας αναφέρει την ελληνική κουζίνα του εχθές και του σήμερα, μας παρουσιάζει την φιλοσοφία της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας πάνω σε διατροφικά θέματα, τον παλιό και σύγχρονο τρόπο παρασκευής και τα βασικά συστατικά της. Διατυπώνει τα βασικά υλικά και χαρακτηριστικά της παραδοσιακής κουζίνας καθώς και τις κατηγορίες φαγητών της. Μας την ταξινομεί κατά περιοχές και περιγράφει τον γαστρονομικό τουρισμό και τις προϋποθέσεις της για την ανάπτυξη του. Εκφράζει την ελληνική κουζίνα ως την πιο υγιεινή και τονίζει πως είναι σημαντικό προσόν για τον τουρισμό μας, καθώς επίσης αναφέρετε στην άνοδο της σε διεθνές επίπεδο. Αναλύει τον τρόπο κατασκευής της ιστοσελίδας μέσω του προγράμματος Dreamweaver και διατυπώνει τα περιεχόμενα του site.

## Περιεχόμενα

### Μέρος Ι<sup>ο</sup>

Πρόλογος.....	5
1.Ένα ταξίδι στην ελληνική κουζίνα του χθες και του σήμερα.....	6
• 1.1 Αρχαία Χρόνια.....	7
• 1.2 Βυζαντινά χρόνια.....	10
• 1.3 Μικρασιατικά Χρόνια.....	12
• 1.4 Το σήμερα.....	14
2.Η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα.....	16
• 2.1 Η ελληνική φιλοσοφία.....	16
• 2.2 Τα βασικά συστατικά.....	17
3.Βασικά υλικά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας.....	18
• 3.1 Το παρθένο ελαιόλαδο.....	18
• 3.2 Τα χόρτα.....	19
• 3.3 Οι ντομάτες.....	20
• 3.4 Το σκόρδο.....	20
• 3.5 Το κρεμμύδι.....	21
• 3.6 Ο μαϊντανός.....	21
• 3.7 Η ρίγανη.....	22
4. Χαρακτηριστικά της ελληνικής κουζίνας.....	23
5.Κατηγορίες φαγητών την ελληνικής κουζίνας.....	28
• 5.1 Σαλάτες.....	28
• 5.2 Ορεκτικά.....	28
• 5.3 Κύρια πιάτα.....	28
• 5.4 Ψάρια.....	29
• 5.5 Επιδόρπια και γλυκά.....	30
• 5.6 Ελληνικά κρασιά.....	30
• 5.7 Αλκοολούχα ποτά και απεριτίφ.....	31
6. Ελληνική κουζίνα η πιο υγιεινή.....	32
7. Η ελληνική κουζίνα κατά περιοχές.....	38
8. Ο ρόλος της γαστρονομίας στην ανάπτυξη του τουρισμού.....	44

9. Γαστρονομικός τουρισμός και προϋποθέσεις για την ανάπτυξή του...48	
• 9.1 Η γαστρονομία στον σχεδιασμό του μάρκετινγκ του ελληνικού τουρισμού.....52	
10. Η διεθνή καριέρα της ελληνικής κουζίνας.....54	
• 10.1 Ο άνθρωπος που έκανε μόδα την ελληνική κουζίνα.....55	

## Μέρος 2<sup>ο</sup>

Οδηγός κατασκευής ιστοσελίδας Adobe Dreamweaver .....	59
1. Τι είναι το Dreamweaver.....	60
2. Αρχικές Ρυθμίσεις.....	60
3. Περιγραφή του Menu Επιλογών.....	63
4. Οδηγίες για τη δημιουργία web site με το Dreamweaver.....	64
• 4.1 Εισαγωγή.....	64
• 4.2 Αρχικά βήματα.....	64
5. Εισαγωγή κουμπιών-Buttons.....	67
6. Μορφοποίηση ιστοσελίδας.....	70
• 6.1 Εισαγωγή εικόνας.....	70
• 6.2 Εισαγωγή πίνακα.....	71

## Μέρος 3<sup>ο</sup>

1.Περιεχόμενα site ηλεκτρονικής παραδοσιακής κουζίνας .....	74
• 1.1 Home.....	74
• 1.2 Συνταγές.....	75
• 1.3 Διατροφή.....	78
• 1.4 Τεχνικές.....	87
• 1.5 Θερμιδομετρητής.....	97
• 1.6 Επικοινωνία.....	98
Επίλογος.....	99
Βιβλιογραφία.....	100

## Πρόλογος

Στην Ελλάδα απολαμβάνουμε την εντυπωσιακή ποικιλία και λεπταισθησία της ελληνικής γαστρονομίας. Η ελληνική κουζίνα κουβαλά τη σοφία χιλιάδων ετών και ενσωματώνει τα ποικίλα γευστικά μυστικά των διάφορων περιοχών της Ελλάδας. Πρωταρχικός παράγοντας της ελληνικής γαστρονομικής κουλτούρας είναι η μοναδικότητα και η ποικιλία των προϊόντων



που παράγει άφθονα η ελληνική γη. Τα αυθεντικά ελληνικά προϊόντα καθιστούν αξεπέραστη την ελληνική κουζίνα.

Στις διάφορες περιοχές της ηπειρωτικής Ελλάδας όπως και στα νησιά, υπάρχουν απίστευτες ποικιλίες προϊόντων με ξεχωριστή ταυτότητα: ελαιόλαδο, μέλι, αρωματικά φυτά, φέτα, τυριά...και πολλά άλλα. Και τα τελευταία χρόνια θαυμάσια ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας. Όλα αυτά συνδυαζόμενα περίφημα με ελληνικές ποικιλίες κρασιών και το διεθνώς γνωστό ούζο. Μοναδικές γνώσεις, μοναδικοί συνδυασμοί.

Η γαστρονομία στην Ελλάδα αντανακλά μια ολόκληρη φιλοσοφία ζωής. Συνδυάζεται με τον άμεσο, ανθρώπινο, απροσχημάτιστο τρόπο ζωής. Ο ελληνικός μεζές, το κέρασμα, η ζεστή παρέα υπαγορεύουν τον χαρακτήρα της ελληνικής κουζίνας.

Η ελληνική γαστρονομική ταυτότητα είναι πλούσια και με τις ρίζες της βαθιά μέσα στον χρόνο. Η Ελλάδα έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φθάνει μέχρι σήμερα.

## Μέρος 1<sup>ο</sup>

### 1. Ένα ταξίδι στην ελληνική κουζίνα του χθες και του σήμερα

Η ελληνική διατροφή και γαστρονομία αποτελεί μέρος της ελληνικής ιστορίας και του πολιτισμού μας. Ψωμί λάδι και κρασί απετέλεσε για αιώνες το τρίπτυχο των Ελλήνων. Οι πρώτες ελάχιστες αναφορές καταγράφουν λίγα και φτωχά υλικά που υπήρχαν στον ελλαδικό χώρο από τα προϊστορικά χρόνια.

Στα Βυζαντινά χρόνια η γαστρονομία έγινε μία ελληνική και ρωμαϊκή σύνθεση. Παράλληλα με το εμπόριο, μπαχαρικά, ζάχαρη, νέα λαχανικά προκαλούν τους τότε Έλληνες να πειραματιστούν, να δοκιμάσουν και να μπούνε σε νέους γευστικούς δρόμους. Με το πέρασμα των χρόνων, διαμορφώνονται δύο τάσεις, η ανατολίτικη (Μικρά Ασία και ανατολικό Αιγαίο) που αποτελεί την βυζαντινή κουζίνα και η λιτή κουζίνα της κυρίως Ελλάδας που βασιζόταν κυρίως στην τοπική παράδοση και λιγότερο στην ανταλλαγή των προϊόντων.

Με την μικρασιατική καταστροφή ενώθηκαν οι δύο τάσεις και έδωσαν προϊόντα και τεχνικές που εξελίχτηκαν ανάλογα με τις οικονομικές και κοινωνικές δυνατότητες σε κουζίνες μεικτές.

Η αστικοποίηση μετά το 1960 έφερε τις ανάλογες αλλαγές και στην ελληνική κουζίνα. Νέες συνταγές, νέοι τρόποι παρουσίασης, περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Μπορούμε λοιπόν να πούμε ότι η σημερινή ελληνική κουζίνα είναι ένα σύνολο από τοπικές κουζίνες και ξένες επιρροές που με το πέρασμα του χρόνου έχουν ελληνοποιηθεί σαν αντίληψη και εκτέλεση.

## 1.1 Αρχαία Χρόνια

Η αρχαία ελληνική κουζίνα αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης και ιστορικής αναδίφησης. Τα γραπτά κείμενα της εποχής της αρχαιότητας περιγράφουν με εντυπωσιακές λεπτομέρειες τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας στη νησιωτική και ηπειρωτική Ελλάδα. Τα είδη και σχήματα των δοχείων, σκευών και μαγειρικών εργαλείων που φέρνουν έρχονται στο φως από τις αρχαιολογικές ανασκαφές μαρτυρούν μια ιδιαίτερα προηγμένη, εκλεπτυσμένη και υγιεινή κουζίνα.

Από τις λίγες αναφορές που έχουμε σε αρχαία κείμενα για την ελληνική διατροφή ξέρουμε ότι βασικές τροφές στην αρχαία Ελλάδα ήταν οι φακές σαν σούπα, το σιτάρι ως ψωμί, το κριθάρι ως πολτός ή παξιμάδι. Με τα δημητριακά παρασκεύαζαν χυλούς και κουρκούτια. Αυτά συνοδεύονταν από τον «όψον» αυτό που τρώει κάποιος με το ψωμί δηλαδή λαχανικά, τυρί, αυγά, ψάρια φρέσκα ή παστά και λιγότερο συχνά κρέας κυρίως αρνί και χοίρο.

Για τρεις χιλιετίες περίπου το κρασί αραιωμένο με νερό είναι το παραδοσιακό ελληνικό ποτό. Οι ελιές και τα σταφύλια έχουν βρεθεί σε άγρια μορφή από την προϊστορική Ελλάδα αλλά από τότε που άρχισαν να καλλιεργούνται κανονικά αποτελούν την βάση της ελληνικής κουζίνας. Το μέλι διαδεδομένο αλλά πολυτελές είναι γνωστό για την γλυκαντική και θρεπτική του αξία και είναι άριστο συντηρητικό.



Ακόμη πολύ γνωστά και συνηθισμένα ήταν το σουσάμι, η παπαρούνα, η άγρια ζαφορά, πρόγονος του σημερινού καλλιεργήσιμου κρόκου. Γάλα και βούτυρο ήταν σε δεύτερη θέση στην διατροφή των αρχαίων Ελλήνων γιατί δεν μπορούσαν να συντηρηθούν επί μακρόν.

Από φρούτα τα μήλα, κυδώνια, δαμάσκηνα, κεράσια, σύκα. Τα λαχανικά που καταναλώνονταν περισσότερο ήταν τα σέσκουλα, βλίτα, μαρούλια, κρεμμύδια, σκόρδα, βασιλικός, τσουκνίδα, ρόκα, μανιτάρια και τρούφες.

Ο Πλάτωνας δεν έφαγε ποτέ πατάτες. Ο Σωκράτης ήπια το κώνειο πριν προλάβει να δοκιμάσει ποτέ μακαρόνια, τομάτες, ζάχαρη, πορτοκάλια ή λεμόνι. Οι αρχαίοι Έλληνες γεύονταν πολύ διαφορετικά φαγητά από τους μοντέρνους, όμως υπάρχει κάτι που δεν έχει αλλάξει εδώ και τρεις χιλιάδες χρόνια: η αγάπη τους για το κρασί.

Αντίθετα με τους κατοίκους των σύγχρονων μεγάλων αστικών κέντρων, των αντιστοίχων του κλεινού άστεως της εποχής εκείνης, οι αρχαίοι Αθηναίοι είχαν όλο το χρόνο να ασχοληθούν –εκτός των άλλων- και με την υγιεινή διατροφή αλλά και τη φυσική άσκηση, δεδομένου ότι τουλάχιστον στα σπίτια των αστών, υπήρχαν δούλοι για τις καθημερινές εργασίες –ανάμεσα στις οποίες βέβαια και το μαγείρεμα.

Για τους αθλητές, η δίαιτα περιελάμβανε καρύδια και γαλακτοκομικά. Μετά τον πέμπτο προ Χριστού αιώνα, προστέθηκε επίσης στη δίαιτα των αθλητών και το κρέας, συνήθως κατσίκας.



Η οινοποσία ξεκινούσε από το πρωινό γεύμα και συνεχιζόταν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Πριν απορήσετε για τη δυνατότητα αντίστασης στη μέθη, θα πρέπει να ξέρετε ότι οι αρχαίοι Έλληνες δεν έπιναν ποτέ σκέτο κρασί – το νέρωναν και μάλιστα αρκετά. Για τρεις χιλιετίες περίπου το κρασί αραιωμένο με νερό είναι το παραδοσιακό ελληνικό ποτό.

Διαβάζοντας το έργο του Αθήναιου μπορεί κανείς να μεταφερθεί στην ατμόσφαιρα ενός επίσημου δείπνου της εποχής. Σύμφωνα με το κείμενο, αρχικά προσφέρθηκε ένα ασημένιο ποτήρι και ένα χρυσό διάδημα σε κάθε παρευρισκόμενο. Ακολούθησε η ... «προσέλευση» ασημένιων και χάλκινων δίσκων με τα εδέσματα: Κοτόπουλα, πάπιες και χήνες ψητές, κατσικάκια, λαγοί, περιστέρια, τρυγόνια και πέρδικες.

Ενδιαμέσως των φαγητών υπήρξε ένα διάλειμμα με μουσικούς και αυλήτριδες (νέες γυναίκες που έπαιζαν αυλούς, γνωστές από απεικονίσεις σε αγγεία).



Στο δεύτερο μέρος του δείπνου ακολούθησε το ψητό γουρουνόπουλο σε ασημένιο δίσκο, γεμιστό με ψητές τσίχλες και συκοφάγους, στρείδια και χτένια σκεπασμένα με κρόκους αβγών. Δεν θα είναι εύκολο για κάποιον να κατηγορήσει τον Κάρανο ότι παρέθεσε ένα φτωχό δείπνο.

Όμως ο Αθήναιος δεν αποτελεί το μοναδικό μάρτυρα των διατροφικών συνηθειών των προγόνων μας. Ο Πλάτωνας, ο Ησίοδος, ο Πλούταρχος αλλά και άλλοι συγγραφείς μας έχουν μεταλαμπαδεύσει πολλές γαστρονομικές γνώσεις.

Οι αρχαίοι Έλληνες κατέγραψαν από πολύ νωρίς (5ος αιώνας π.Χ) τους τρόπους παρασκευής των φαγητών. Τα κείμενα που έχουν διασωθεί, αποτελούν ένα από τα αρχαιότερα γαστρονομικά αρχεία. Στο αρχαιοελληνικό τραπέζι θα μπορούσε κανείς να συναντήσει ακόμα και γλυκόξινες γεύσεις, πατρίδα των οποίων σήμερα θεωρούμε την Κίνα!

Επίσης, γνωρίζουμε ότι χρησιμοποιούσαν μια μεγάλη ποικιλία από καρκεύματα για το κυνήγι, πολλά κρεμμύδια, αγουρέλαιο αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, ενώ έφτιαχναν γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι και μελωμένο κρασί.

Η αρχαία ελληνική κουζίνα περιλαμβάνει τις περισσότερες από τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες που έχουν υιοθετηθεί από το σύγχρονο πολιτισμό στις περισσότερες περιοχές του κόσμου.

## **1.2 Βυζαντινά Χρόνια**

Η διατροφή στα βυζαντινά χρόνια ήταν πιο απλή και πιο φυσική συγκριτικά με τη δική μας. Τις τροφές τους τις έπαιρναν από τη φύση και τις μαγείρευαν με απλούς τρόπους χωρίς να προσθέτουν πολλά υλικά. Επίσης ήταν απαλλαγμένα από φυτοφάρμακα και χημικές ουσίες αφού το περιβάλλον ήταν καθαρό.

Οι τροφές τους ήταν κυρίως τα λαχανικά, τα φρούτα και τα όσπρια. Λιγότερο έτρωγαν κρέας, ψάρια και γαλακτοκομικά. Κάτι που προτιμούσαν ιδιαίτερα ήταν τα αυγά. Για να βρουν τροφή καλλιεργούσαν τη γη και έπαιρναν το σιτάρι που έφτιαχναν το αλεύρι, τα όσπρια, οπωροφόρα δέντρα. Συνήθιζαν να εκτρέφουν στις αυλές τους ζώα όπως κότες για το κρέας και τα αυγά και κατσίκες για το γάλα και το κρέας.

Τα φαγητά τους ήταν κυρίως ψητά και στη σχάρα και κάποια τηγανητά. Χρησιμοποιούσαν πολύ το ελαιόλαδο, το ζωικό λίπος και το βούτυρο. Παρασκεύαζαν σάλτσες τις οποίες πρόσθεταν στα φαγητά για να γίνουν πιο νόστιμα. Πολύ γνωστή σάλτσα είναι ο γάρος που φτιαχόταν με εντόσθια ψαριών και το χρησιμοποιούσαν πάρα πολύ συχνά.



Τα γλυκά ήταν κυρίως ζυμωτά και σιροπιαστά. Τα έφτιαχναν όμως με μέλι γιατί η ζάχαρη δεν ήταν γνωστή. Έτσι ας πούμε ότι έφτιαχναν υγιεινά γλυκά... Το πιο γνωστό γλυκό τους ήταν τα λαλάγγια που ήταν ένα είδος τηγανίτας (πισσίδας) και οι γνωστοί μας λουκουμάδες.

Το ποτό που ήταν γνωστό και αγαπητό σε όλους ήταν φυσικά το κρασί. Με το εμπόριο έφταναν όμως και άλλα ποτά από άλλες χώρες από τα βόρεια της Ανατολής. Μάλιστα ο καφές έφτασε στο Βυζάντιο με το εμπόριο και από τότε έμαθαν να τον παρασκευάζουν περίπου όπως τον πίνουμε κι εμείς σήμερα.

Δεν θα λέγαμε πως η διατροφή τους ήταν υγιεινή γιατί χρησιμοποιούσαν πάρα πολύ αλάτι για να συντηρούν τα κρέατα και τα ψάρια και όπως γνωρίζουμε τόσο αλάτι δεν κάνει καλό. Ακόμα τα συντηρούσαν σε ζωικό λίπος και μαγείρευαν με αυτό. Μόνο χρησιμοποιούσαν μέλι αντί ζάχαρη και αυτό ήταν πολύ καλό.

### **1.3 Μικρασιατικά χρόνια**

Στην μακράιωνα ιστορία του μικρασιατικού Ελληνισμού, όπως σε όλες τις αγροτικές κοινωνίες της προβιομηχανικής εποχής, καλλιεργήθηκαν πλήθος δοξασίες και παραδόσεις γύρω από τις γευστικές συνήθειες, που σχετίστηκαν με τον κύκλο της ζωής από την γέννηση μέχρι τον θάνατο.



Οι γεωγραφικές και κλιματολογικές συνθήκες του χώρου όπου διαβίωσαν οι Μικρασιάτες, τα τοπικά προϊόντα, οι επιρροές που δέχτηκαν από εθνότητες με τις οποίες συγκατοίκησαν, σε συνάρτηση με την οικονομική ευμάρεια και την ευρηματικότητα της Μικρασιάτισσας νοικοκυράς, διαμόρφωσαν τον χαρακτήρα κάθε μιάς από τις κουζίνες της Ιωνίας, της Καππαδοκίας και του Πόντου.

#### **1.Καππαδοκία**

Η περιοχή της Καππαδοκίας ως το 1922 διοικητικά διαιρεμένη στους νομούς Άγκυρας και Ικονίου, όπως αναφέρεται στην «Γεωγραφία της Μικράς Ασίας» του Β. Κοντογιάννη (1921), ήταν σιτοβολώνας της Μικράς Ασίας. Η διατροφή των Ελλήνων της Καππαδοκίας βασιζόταν κυρίως στα σιτηρά, το ψωμί, τα παράγωγά του σταριού-αλεύρι, πλιγούρι, χόνδρος, σμιγδάλι, τραχανάς, αλευρόσουπες, σπιτικά μακαρόνια (εριστούδια), πίτες, μαντί– και ακολουθούσαν τα όσπρια.

Το νωπό κρέας αποτελούσε πολυτέλεια. Οι νοικοκυρές για τις ανάγκες του χειμώνα ετοίμαζαν τον «καβουρμά», τσιγαρισμένο κρέας προβάτου, σουτζούκι και παστουρμά με τα οποία μαγείρευαν όσπρια, σούπες και

άλλα φαγητά. Από το τραπέζι τους δεν έλειπαν τα αλίπαστα. Υπήρχε αφθονία γαλακτοκομικών προϊόντων: βούτυρο, γιαούρτι, αϊράνι, τυρί, καϊμάκι. Η ορνιθοτροφία, η παραγωγή αυγών και η καλλιέργεια κηπευτικών κάλυπταν τις οικογενειακές ανάγκες. Η διατήρηση των θερινών λαχανικών γινόταν με την μέθοδο της αποξήρανσης. Επίσης αλάτιζαν ή διατηρούσαν σε ξύδι (τουρσί) διάφορα λαχανικά.

Από την διατροφή τους απουσίαζε το ελαιόλαδο και τα λαδερά φαγητά, καθώς δεν ευδοκίμούσε το δένδρο της ελιάς στην περιοχή. Μαγείρευαν με λίπος όλα τα φαγητά και γλυκίσματα. Λάδι έβγαζαν από το λινάρι το σησάμι και το όπιο. Τα χρησιμοποιούσαν για να τηγανίζουν λαλαγγίτες και ποταμίσια ψάρια.

Να σημειώσουμε ακόμη πως η Καππαδοκία ήταν ένας απέραντος οπωρώνας και παρήγαγε άφθονους ξηρούς καρπούς. Είναι χαρακτηριστικό ότι αρκετά γιορτινά φαγητά περιέχουν ξηρούς καρπούς και κρέας.

## **2. Ιωνία**

Στην κουζίνα της Ιωνίας συνυπήρχαν τα παραδοσιακά φαγητά της Μικράς Ασίας, οι περίφημες συνταγές της πολιτικής κουζίνας, οι γευστικές συνήθειες των νησιών του Αιγαίου και οι επιρροές της ευρωπαϊκής κουζίνας δια μέσω των Λεβαντίνων και των εισαγόμενων προϊόντων της Δύσης.

Η ιδιαιτερότητά τους, κατά κύριο λόγο, οφειλόταν στην τοπική ελαιοπαραγωγή και την πλούσια ιχθυοπανίδα του Αιγαίου. Τα διάφορα είδη ψαριών, τα μαλακόστρακα και τα μαλάκια, τα λαχανικά, τα τοπικά χόρτα με τα οποία παρασκεύαζαν χορτόπιτες και σαλάτες, τα όσπρια και το κρέας αποτελούσαν τον κορμό του διαιτολογίου του Ελληνισμού της Ιωνίας.

## **1.4 Το σήμερα**

Αυτό που αποκαλούμε ελληνική κουζίνα σήμερα είναι μια γευστική πανδαισία που συνδυάζει πληθώρα προϊόντων και ένα μεγάλο φάσμα τρόπων προετοιμασίας και απόλαυσής τους.

Η σύγχρονη ελληνική κουζίνα έχει πλέον υλικά που ήταν άγνωστα μέχρι τον μεσαίωνα όπως πατάτες, ντομάτες, σπανάκι, μπανάνες, καφέ, τσάι περισσότερα από τα οποία έφτασαν στην Ελλάδα επί Καποδίστρια πολλά χρόνια μετά την ανακάλυψη της Αμερικής – του τόπου παραγωγής τους. Χαρακτηριστικά βότανα πια είναι ο βασιλικός, η ρίγανη, ο δυόσμος και το θυμάρι που αρωματίζουν ευχάριστα τα πιάτα. Βασικά υλικά είναι το λεμόνι που με τον χυμό και την φλούδα του προσθέτει γεύση και άρωμα, το γιαούρτι που ως κύριο συστατικό ή συνοδευτικό εκτός από την γεύση του είναι και μία θρεπτικότερη τροφή. Και φυσικά το ελαιόλαδο που βρίσκεται παντού.

Πόσο ελληνική είναι όμως η σύγχρονη ελληνική κουζίνα; Η μετεξέλιξη της μέχρι τότε ελληνικής κουζίνας σε σύγχρονη αστική έγινε κυρίως μέσω της μαγειρικής του Νίκου Τσελεμεντέ (στις αρχές της δεκαετίας του 30) που πρώτος συστηματοποίησε και εξέδωσε έναν ολοκληρωμένο οδηγό μαγειρικής ευρείας λαϊκής κατανάλωσης.

Επηρεασμένος κυρίως από την γαλλική γαστρονομία έφερε ένα νέο αέρα παρουσίασης και εκτέλεσης των περισσότερων συνταγών εισάγοντας όμως τεχνικές και υλικά της γαλλικής κουζίνας που δεν υπήρχαν στην ελληνική.

Η nouvelle cuisine, μία νεότερη τάση της γαλλικής κουζίνας επηρέασε με την σειρά της την επαγγελματική εστίαση και άφησε μία αισθητική που θεωρείται από πολλούς ως πρότυπη φόρμα. Έτσι η νέα αστική κουζίνα αποφάσισε να εξοστρακίσει βάνουσα ό,τι θύμιζε



την γαστρονομική ένδεια της απλής σε υλικά και μέσα λαϊκής κουζίνας και επιδόθηκε στην παρασκευή περισσότερο περίπλοκων εδεσμάτων με αποτέλεσμα πολλά πιάτα της ελληνικής παράδοσης που ανακαλύπτουμε ξανά να μας φαίνονται φτωχά όσο και αν τα μαγειρέψουμε καλά έστω και αν έχουν πραγματική ουσία και γεύση και είναι πολύ ανώτερα της αντίστοιχης γαλλικής κουζίνας.

Είναι καιρός πια να εμπλουτίσουμε τις γαστριμαργικές μας συνήθειες με βάση την παράδοση. Υπάρχουν ξεχασμένες γεύσεις που αξίζει να γνωρίσουμε, να τις απολαύσουμε και να τις εντάξουμε στη διατροφή μας.

## **2. Η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα**

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

### **2.1 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.



## 2.2 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 ξεχνάτε την πλούσια γεύση και το άρωμα των φρέσκων ελληνικών φρούτων, όπως τα σταφύλια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα, τα κεράσια, το πεπόνι, το καρπούζι κ.α. 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 θα γεύεστε κάποιο από τα πολλά διαφορετικά πιάτα, το μεθυστικό άρωμα της ρίγανης, του θυμαριού, του δυόσμου ή του δενδρολίβανου θα σας σαγηνεύσει. Μην ξεχάσετε να δοκιμάσετε επίσης τα ελληνικά τυριά και κυρίως τη φέτα. Τα θαλασσινά της Μεσογείου είναι πολύ πιο νόστιμα από αυτά των ωκεανών. Το Αιγαίο και το Ιόνιο πέλαγος είναι πεντακάθαρες θάλασσες, πλούσιες σε ψάρι. Το φρέσκο ψάρι που ψήνεται στα κάρβουνα θεωρείται πραγματική απόλαυση.

### 3.Βασικά υλικά της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας

#### 3.1 Το παρθένο ελαιόλαδο

Το ελαιόλαδο είναι βασικό στοιχείο της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας ,όπως αναφέραμε πιο πάνω, και θεωρείται προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά. Είναι το έλαιο των καρπών της ελιάς. Εξάγεται με έκθλιψη των ε-



λιών, οι οποίες πρέπει να συλλέγονται πριν από την τελική τους ωρίμανση, όταν δηλαδή έχουν χρώμα πράσινο-βιολετί, καθώς η ποιότητα του λαδιού τους είναι πολύ καλύτερη από αυτήν του λαδιού που εξάγεται από τους τελείως ώριμους καρπούς. Οι ελιές συλλέγονται με τα χέρια ή, όταν είναι τελείως ώριμες, με τσίρα του δέντρου. Αποθηκεύονται σε ξύλινα δοχεία ή σε σωρούς, σε καλά αεριζόμενους χώρους για να αποφευχθεί η ζύμωση.

Ο πολύτιμος χυμός της ελιάς λοιπόν, δε λείπει από κανένα ελληνικό πιάτο, ακόμη και το πιο «φτωχό». Ένα γαστρονομικό χρυσάφι που ταιριάζει απόλυτα με τα φρέσκα λαχανικά και μυρωδικά της ελληνικής γης, όπως η ντομάτα, το κρεμμύδι, η ρίγανη, ο μαϊντανός, αλλά και τα ξεχωριστά σε γεύση θαλασσινά της Μεσογείου. Η ελληνική κουζίνα έχει μια ολόκληρη κατηγορία παραδοσιακών πιάτων που στηρίζεται αποκλειστικά στη χρήση παρθένου ελαιόλαδου σε συνδυασμό με κρεμμύδι, ντομάτα και κάποιο λαχανικό, όπως οι μπάμιες, τα φρέσκα φασολάκια κι ο αρακάς: τα λεγόμενα «λαδερά».

### 3.2 Τα χόρτα

Στην Ελλάδα, τα παλαιότερα χρόνια, τα χόρτα θεωρούνταν υποδεέστερη τροφή, πιθανότητα λόγω του ότι καταναλώνονταν σε αφθονία από τους φτωχούς ανθρώπους. Όμως έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην αντι-



μετώπιση ζωτικών προβλημάτων της διατροφής που πολλές φορές απείλησαν τον Ελληνικό πληθυσμό. Ύστερα από μια περίοδο υποτίμησης της διατροφικής αξίας τους από τους Νεοέλληνες, έρχονται ξανά στο προσκήνιο μετά από έρευνες της προηγούμενης δεκαετίας που έδειξαν ότι η καλή υγεία των μεσογειακών λαών και ιδιαίτερα των Κρητών οφείλονταν και στην κατανάλωση άγριων χόρτων.

Τα άγρια χόρτα της ελληνικής γης παίζουν ουσιαστικό ρόλο στο τραπέζι των αγροτικών πληθυσμών σα συνοδευτικά ή σαν κυρίως πιάτα σε περιόδους νηστείας. Καταναλώνονται είτε σκέτα, βρασμένα ελαφρά, αφού προσθέσουμε παρθένο ελαιόλαδο και λεμόνι, είτε σα γέμιση στις περίφημες πίτες, ένα τεράστιο κεφάλαιο στη λαϊκή/τοπική γαστρονομία της χώρας. Συνηθέστερα χόρτα της Ελλάδας είναι τα ραδίκια, οι βρούβες, η γλιστρίδα, οι καυκαλήθρες, οι ζώχοι, οι πικραλίδες. Η πολύ έντονη σε χαρακτήρα ρόκα χρησιμοποιούνταν πάντα με μέτρο για να «σηκώσει» τη γεύση μιας σαλάτας ή μιας γέμισης που ειδικά σε περιόδους νηστείας στηριζόταν αποκλειστικά στα χόρτα και τα μυρωδικά. Το σπανάκι είναι ένα πολύ αγαπητό στην Ελλάδα χορταρικό που όμως σπάνια καταναλώνεται σκέτο, βραστό, αλλά συνήθως προορίζεται για μια σπανακόπιτα ή για ένα κλασικό σπανακόρυζο.

### **3.3 Οι ντομάτες**

Αγαπημένο λαχανικό της ελληνικής κουζίνας, αφού ταιριάζει θαυμάσια με το ελαιόλαδο και το κρεμμύδι και δίνει τα περιβόητα «κοκκινιστά», μια εξαιρετικά διαδομένη κατηγορία φαγητών για μας τους Έλληνες. Εξίσου λατρεμένες είναι οι καλοκαιρινές «γεμιστές»



ντομάτες, άλλοτε με σκέτο ρύζι κι άλλοτε με ρύζι και κιμά. Και οι δύο γεύσεις απογειώνονται όταν συνοδεύονται με φέτα και ζυμωτό, σταρένιο ψωμί. Οι ντομάτες καταναλώνονται φυσικά και ωμές σε κλασικές «χωριάτικες σαλάτες», οι μπαίνουν στο τηγάνι με αυγά και ελαιόλαδο και δίνουν το λεγόμενο καγιανά.

### **3.4 Το σκόρδο**

Φρέσκος βολβός με εξαιρετικά έντονο και ιδιαίτερο χαρακτήρα, είναι βασικό άρτυμα των ελληνικών παραδοσιακών πιάτων. Δε χρησιμοποιείται μόνο στις κόκκινες σάλτσες, αλλά αναλαμβάνει να αρτύσει τα ψητά κρέατα, όπως το χοιρινό ή το αρνί και το κατσίκι, κυρίως του φούρνου αλλά συχνά και τις κατσαρόλας. Είναι άλλωστε το



βασικό υλικό της παραδοσιακής «σκορδαλιάς», μια κρεμώδης σαλάτα που συντροφεύει συχνά τον τηγανητό μπακαλιάρο.

### **3.5 Το κρεμμύδι**

Ο βολβός που αγάπησε όσο κανέναν η Ελλάδα, τόσο στην «καυτή», ωμή εκδοχή του, όσο και στη γλυκιά τροπή που παίρνει η γεύση του, όταν σοταριστεί στο παρθένο ελαιόλαδο και σιγομαγειρευθεί σε μια κόκκινη ή λεμονάτη σάλτσα. Στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα ο νόμος είναι σαφής



και απaráβατος: δεν υπάρχει μαγειρευτό κατσαρόλας χωρίς κρεμμύδι.

### **3.6 Ο μαϊντανός**

Ήταν γνωστός στους αρχαίους Έλληνες που τον χρησιμοποιούσαν ως αρωματικό βότανο αλλά και σαν φάρμακο σε διάφορες παθήσεις. Τα φύλλα του μαϊντανού είναι πλούσια σε βιταμίνη C, ενώ περιέχουν και αιθέρια έλαια. Εκτός από φρέσκα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και αποξηραμένα.



Ο μαϊντανός θεωρείται αρωματικό φυτό, που χρησιμοποιείται ευρέως στη φρέσκια εκδοχή του για να αρωματίσει σαλάτες, σάλτσες, αλλά και ψητά ψάρια ή λαχανικά, που συνήθως συνοδεύονται από λαδολέμονο.



### **3.7 Η ρίγανη**

Η ρίγανη είναι απαραίτητο συστατικό της χωριάτικης σαλάτας, συνοδευτικό της φέτας, της ελιάς, των ψητών στα κάρβουνα κρεάτων και άλλων τροφών. Απόλυτη αρ-



χόντισσα των ξηρών μυρωδικών. Όταν χρησιμοποιείται στα μαγειρευτά έχει τέτοια δύναμη, που τους χαρίζει και το όνομά της: τα «ριγανάτα». Η Ρίγανη χρησιμοποιείται ευρέως στην επίσημη Ιατρική. Υπό μορφή τσαγιών (αφεψημάτων) χρησιμοποιείται στην ατονία των εντέρων, σαν σκεύασμα που ανοίγει την όρεξη και διευκολύνει την πέψη, επίσης σαν ηρεμιστικό μέσο για το νευρικό σύστημα. Συμπτώματα για τη χρήση της Ρίγανης είναι η αϋπνία και έλκη του στομάχου, οφειλόμενα στη ανεπάρκεια πεπτικών οξέων, γαστρική ατονία, αεροφαγία (λόξιγκα), μετεωρισμό, χρόνια βρογχίτιδα και φυματίωση των πνευμόνων.

#### 4.Χαρακτηριστικά της ελληνικής κουζίνας

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή, και ιδιαίτερα η ελληνική παραλλαγή της, έχει τα ακόλουθα εννέα βασικά χαρακτηριστικά:

- § Μεγάλη κατανάλωση ελαιόλαδου, μικρή κατανάλωση λιπιδίων ζωικής προέλευσης.
- § Μεγάλη κατανάλωση λαχανικών.
- § Μεγάλη κατανάλωση φρούτων.
- § Μεγάλη κατανάλωση δημητριακών (κυρίως ψωμί).
- § Μεγάλη κατανάλωση οσπρίων.
- § Μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.
- § Μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος (κυρίως κρασί).
- § Μέτρια κατανάλωση ψαριών (σε συνάρτηση με την απόσταση από τη θάλασσα)
- § Μικρή κατανάλωση κρέατος και κρεατοσκευασμάτων

Στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή γεύματα όπως οι σούπες και οι σαλάτες περιλαμβάνουν μεγάλη ποσότητα ελαιόλαδου, όσπριων και λαχανικών και συνοδεύονται από μεγάλες ποσότητες ψωμιού ολικής αλέσεως. Η πρόσληψη γάλακτος είναι μέτρια, αλλά η κατανάλωση τυριού και γιαουρτιού είναι υψηλή. Η φέτα προστίθεται συνήθως στις σαλάτες ή συνοδεύει μαγειρευμένα λαχανικά. Το κρασί καταναλώνεται με μέτρο και σχεδόν πάντα κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Η μεγάλη κατανάλωση λαχανικών, φρέσκων φρούτων και ειδικότερα η κατανάλωση ελαιόλαδου σε συνδυασμό με λαχανικά και όσπρια, μπορεί να προσφέρει σε μεγάλο βαθμό προστασία από ένα φάσμα χρόνιων νοσημάτων.

Κορωνίδα της ελληνικής κουζίνας σήμερα είναι η γνωστή χωριάτικη ή ελληνική σαλάτα, που αποτελείται από αγγούρι, τομάτες, κρεμμύδια, φέτα τυρί, ελιές και ρίγανη, όλα διανθισμένα με το περίφημο ελληνικό λάδι. Το λάδι με την υψηλή θρεπτική του αξία αποτελεί τη βάση της ελληνικής μαγειρικής ενώ όλα τα παράγωγα του ελαιόδενδρου αξιοποιούνται στο έπακρο.



Χαρακτηριστικό του ελληνικού τραπέζιού είναι η ποικιλία των πιάτων, όπου κανένα δεν μονοπωλεί τη γεύση αλλά όλα μαζί συνθέτουν ένα λαχταριστό σύνολο. Οι μεζέδες (μικρά πιατάκια με διαφορετικά εδέσματα) είναι πολλοί και αραδιασμένοι όλοι μαζί στο τραπέζι μοιάζουν με ένα πολύχρωμο καμβά γεμάτο εκπλήξεις και γαστρονομικές απολαύσεις. Τα υπέροχα λαχανικά και χόρτα, τα όσπρια με χαρακτηριστικά τα κουκιά και τη φάβα, τα φρεσκότατα και με μοναδική γεύση ψάρια και θαλασσινά των ελληνικών θαλασσών, τα ζουμερά φρούτα, το καλής ποιότητας κρέας, τα τυριά - πολλά εκ των οποίων έχουν προστατευμένη ονομασία προέλευσης, όπως η ξινομυζήθρα, η φορμαέλλα ή το μετσοβόνη - το κρεμώδες και εύγεστο ελληνικό γιαούρτι και το πυκνό και αρωματικό μέλι θυμαριού ή ανθέων, όλα προϊόντα της ελληνικής γης αφθονούν στη χώρα με το ήπιο μεσογειακό κλίμα και την καλή ποιότητα εδάφους.



Στο ελληνικό τραπέζι το φαγητό συνοδεύεται και με εξαιρετικά νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό ψωμί (χωριάτικο με προζύμι). Στα παλαιότερα χρόνια αλλά ακόμη και σήμερα σε κάποιες επαρχίες της χώρας το ζύμωμα του ψωμιού, διαδικασία ιε-



ρή, γινόταν με προγραμματισμό μια φορά την εβδομάδα και απαιτούσε ιδιαίτερη σοβαρότητα και σεβασμό. Σε πολλά ελληνικά χωριά το ψωμί ψήνεται ακόμη σε φούρνους χτιστούς που τους ανάβουν με ξύλα και όπου εκτός από ψωμί φτιάχνουν και κουλούρες, τυρόπιτες, λαδοκούλουρα και μικρές πίτες με μέλι και κανελογαρίφαλο.

Πρωταγωνιστής στο ελληνικό τραπέζι ήταν και συνεχίζει να είναι το ιερό υγρό του θεού Διονύσου, το κρασί. Με αμπέλια να καλλιεργούνται σε όλες τις γωνιές της Ελλάδας, τα ελληνικά κρασιά θεωρούνται από τα καλύτερα παγκο-



σμίως και παράγονται σε μια συναρπαστική ποικιλία. Από την χαρακτηριστική ρετσίνα, όπως έχουμε αναφέρει, και τα αρωματικά λευκά ως την κόκκινη και πλούσια σε χρώμα και γεύση Μαυροδάφνη που προσφέρεται ως επιδόρπιο, τα ελληνικά κρασιά αλλά και το ούζο, το ρακί και το τσίπουρο συμπληρώνουν γευστικά και αναδεικνύουν τον πλούτο του ελληνικού φαγητού.

Όσο για γλυκά, το κλασικό γλυκό που προσφέρεται στα χωριά και τις πόλεις είναι το πατροπαράδοτο ελληνικό γλυκό του κουταλιού. Πρόκειται για διατηρημένα σε ζάχαρη φρούτα της κάθε εποχής τα οποία πρέπει να είναι άριστης ποιότητας (κυδώνι, σύκο, πορτοκάλι, κάστανο, βερίκοκο, κεράσι). Παραδοσιακά είναι επίσης και τα σιροπιαστά γλυκίσματα με βάση κυρίως



τους ξηρούς καρπούς (καρύδια, φουντούκια, αμύγδαλα, φυστίκια), το σπιτικό φύλλο, τα διάφορα ξερά φρούτα και τέλος το μέλι που δίνει στα γλυκά αυτά χαρακτηριστικό άρωμα αλλά και υψηλή διαθρεπτική αξία. Γνωστά γλυκά είναι το γαλατομπούρεκο, ο μπακλαβάς, το κανταίφι, τα μελομακάρονα, ο σιμιγδαλένιος χαλβάς, το ραβανί, το σάμαλι. Τα κέικ, οι τούρτες, οι πάστες, οι τάρτες και τα άλλα γλυκά ανήκουν σε νεότερες γενιές γλυκισμάτων αλλά έχουν ενσωματωθεί πλήρως στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα.

Χαρακτηριστικός είναι και ο πολύ δημοφιλής “ελληνικός καφές” ο οποίος ωστόσο, σε αντίθεση με τον ιταλικό εσπρέσο, δεν πίνεται μετά το φαγητό αλλά συνήθως κατά τη διάρκεια της ημέρας, το πρωί ή το απόγευμα. Αραβικής προέλευσης, ο ελληνικός καφές έχει δυνατή γεύση και πλούσιο ά-



ρωμα, είναι δε πιο νόστιμος όταν είναι φρεσκοαλεσμένος και ψήνεται στο μπρίκι, αυτό το κλασικό χάλκινο σκεύος με το μακρύ χερούλι.

Είναι πιο βαρύς αλλά ίσως και πολύ πιο εύγευστος όταν προσφέρεται με καϊμάκι. Σερβίρεται σε μικρό φλιτζανάκι και δεν πίνεται ποτέ ολόκληρος, με ένα καταστάλαγμα να μένει πάντα στον πάτο του φλιτζανιού. Ο ελληνικός καφές πίνεται συνήθως στα μικρά μαγαζάκια του καφέ, τα καφε-νεία, όπου παρέες επιδίδονται σε πολύωρες συζητήσεις πίνοντας τον καφέ τους γουλιά-γουλιά.

Περισσότερο ίσως δημοφιλής, ιδιαίτε-  
ρα το καλοκαίρι, είναι ο ελληνικής επι-  
νόησης καφές φραπέ, στιγμιαίος καφές  
χτυπημένος για να δημιουργήσει αφρό  
και με την προσθήκη ζάχαρης, γάλατος  
ή πάγου για όποιους το επιθυμούν.



Η ελληνική μαγειρική ως σύνολο τοπικών παραδόσεων που συγκλίνουν για να τη δημιουργήσουν, παραμένει η πιο δημοφιλής κουζίνα στη σύγχρονη Ελλάδα. Αυτό οφείλεται, πέρα από αυτή καθαυτή τη γεύση και ποιότητα της ελληνικής γαστριμαργίας, και στο γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα η ιδιωτική πρωτοβουλία έχει συμβάλει τα μέγιστα στην ανάδειξη της ελληνικής γαστρονομικής και οινικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Καλλιτέχνες της μαγειρικής τέχνης σε όλα τα σημεία της Ελλάδας αξιοποιούν με μεράκι και αγάπη τα ελληνικά προϊόντα αναδεικνύοντας τις γεύσεις τους και κρατώντας το ενδιαφέρον του κοινού σε υψηλά επίπεδα. Παράλληλα όμως ανανεώνουν και διευρύνουν τον πλούτο της ελληνικής μαγειρικής αφομοιώνοντας νεωτερισμούς από άλλες κουλτούρες, πειραματιζόμενοι με τα όρια της μαγειρικής τέχνης και ανακαλύπτοντας διαρκώς το παιγνίδι και τη γοητεία των γεύσεων.

## **5.Κατηγορίες φαγητών ελληνικής κουζίνας**

### **5.1 Σαλάτες**

Η Ελληνική κουζίνα έχει αμέτρητες σαλάτες και ορεκτικά η μεζεδάκια. Η χωριάτικη σαλάτα είναι η βασίλισσα στις σαλάτες αλλά και οι μαρουλοσαλάτες, οι λαχανοσαλάτες, τα παντζάρια, τα κολοκυθάκια, τα ραπανάκια και κάθε λογής κηπευτικά είναι το ίδιο νόστιμα και θρεπτικά.

### **5.2 Ορεκτικά**

Ένα από τα πιο δημοφιλή και παγκοσμίως γνωστό ορεκτικό της Ελλάδας είναι το τζατζίκι εύκολο ορεκτικό που γίνεται από γιαούρτι, σκόρδα και αγγούρια, ακολουθεί η σκορδαλιά και η ταραμοσαλάτα, το σαγανάκι, οι τάκοι με παξιμάδι, φέτα και ντομάτα, οι τηγανιτές μελιτζάνες και κολοκυθάκια, ή τηγανητές πράσινες πιπεριές, τα τυροπιτάκια και οι τυροκροκέτες, τα ντολμαδάκια γιαλαντζή, οι κολοκυθοκεφτέδες, τα χόρτα, ραδίκια, βλίτα τα χόρτα του βουνού κ.α. Από ψαρομεζέδες στην ελληνική κουζίνα θα βρούμε το ψητό η βραστό χταπόδι, καλαμαράκια, μαριδάκι, γαρίδες, μύδια, φούσκες και αχινοί. Οι ψαρομεζέδες είναι από τους καλύτερους ουζομεζέδες.

### **5.3 Κύρια πιάτα**

Τα κύρια φαγητά στην Ελλάδα είναι αμέτρητα και κάθε περιοχή της χώρας έχει δικές της σπεσιαλιτέ. Θα απαριθμήσουμε μερικά από τα πιο γνωστά κυρίως πιάτα όπως ο μουςακάς, οι γεμιστές ντομάτες, μελιτζάνες ή πιπεριές, τα γιουβαρλάκια αυγολέμονο, οι ντολμάδες, τα σουτζουκάκια, οι κεφτέδες, τα μακαρόνια με κιμά και το παστίτσιο, το ρολό από κιμά, η κότα με σούπα αυγολέμονο, το κοκκινιστό μοσχάρι η αρνί με πατάτες, το γιουβέτσι και το στιφάδο, η ψαρόσουπα και τα ψάρια, ψητά,

τηγανιτά, βραστά η πλακί, το ιμάμ, οι μπάμιες, το μπριάμ και φυσικά η φασολάδα είναι μέσα στο μενού κάθε Ελληνικού σπιτιού. Από κρεατικά το κοτόπουλο μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους όπως και το μοσχάρι, το αρνί και το χοιρινό. Πολλές λιχουδιές με κρέας θα βρείτε κυρίως σε ψησταριές όπως το κοκορέτσι, την γαρδούμπα και το σπλινάντερο.

#### **5.4 Ψάρια**

Η Ελλάδα είναι μια χώρα που περιβάλλεται από θάλασσα και η αλιεία αποτελεί κύριο παράγοντα της ελληνικής γεωργίας. Το ψάρι είναι μια από τις πιο βασικές και υγιεινές διατροφές πλούσιο σε φώσφορο . Τα ψάρια των Ελληνικών θαλασσών χωρίζονται σε κατηγορίες Α, Β, και Γ .



Ανάλογα με την κατηγορία είναι και το κόστος. Οι αστακοί, τα μπαρμπούνια και οι συναγρίδες είναι από τα πιο ακριβά και πιο δημοφιλή, αλλά υπάρχουν πολλά άλλα είδη ψαριών εξίσου νόστιμα όπως η τσιπούρα , το φαγκρί, τα λιθρίνια, τα μελανούρια , οι σαργοί , ο ξιφίας, η λακέρδα και τα λαυράκια που είναι πιο φτηνά . Στην Γ κατηγορία βρίσκονται τα πιο φτηνά και ίσως τα πιο νόστιμα ψάρια σε τιμές προσιτές για όλους. Ανάμεσά τους ο γαύρος, οι κολιοί, οι παλαμίδες, τα σαφρίδια, οι γόπες, οι μαρίδες, ο γαλέος, οι χάνοι, οι μένουλες, οι σάρπες και οι κέφαλοι. Με τα μικρά ψάρια της τρίτης κατηγορίας φτιάχνετε η καλύτερη κακαβιά βράζοντας απλά τα ψάρια με μπόλικη ντομάτα φρέσκια και κρεμμύδια, λάδι, λίγο λεμόνι, αλάτι και πιπέρι. Παραδοσιακά οι τηγανιτές μαρίδες και ο γαλέος η ο μπακαλιάρος με σκορδαλιά είναι από τους καλύτερους κρασομεζέδες.

Η τυπική ελληνική ψαρόσουπα περιέχει εκτός των ψαριών, κρεμμύδια, καρότα, πατάτες και σέλινο, με ένα εξαιρετικό συνδυασμό από ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού που θα περιχύσουμε στο ψάρι.

### **5.5 Επιδόρπια και γλυκά**

Από τα πιο απλά επιδόρπια είναι το γιαούρτι με μέλι. Εύκολος είναι και ο χαλβάς από σιμιγδάλι που είναι επίσης ένα ωραίο επιδόρπιο. Η κρέμα καραμελέ αν και δεν έχει Ελληνική προέλευση συνηθίζεται στο ελληνικό τραπέζι. Τα παραδοσιακά ελληνικά γλυκά είναι ο μπακλαβάς, το γαλακτομπούρεκο, το καταΐφι, οι δίπλες, οι λουκουμάδες, τα λουκούμια, ο χαλβάς και τα γλυκά κουταλιού από διάφορα φρούτα με πιο γνωστά το κεράσι, το κυδώνι, τα ντοματάκια, το κίτρο και το νεράντζι.

### **5.6 Ελληνικά Κρασιά**

Το κρασί ήταν ανέκαθεν το ποτό των θεών, ακόμα και σήμερα το ελληνικό κρασί είναι για τους Έλληνες το πιο δημοφιλές ποτό. Από τα πιο δημοφιλή κρασιά στην Ελλάδα είναι η ρετσίνα. Η Ρετσίνα είναι μοναδική στο κόσμο και αυτό γιατί η γεύση της προέρχεται από τη ρητίνη, η δημοτικότητά της προέρχεται από δυο λόγους, η γεύση και η φθηνή τιμή, φυσικά η καλύτερη ρετσίνα είναι η βαρελίσια.

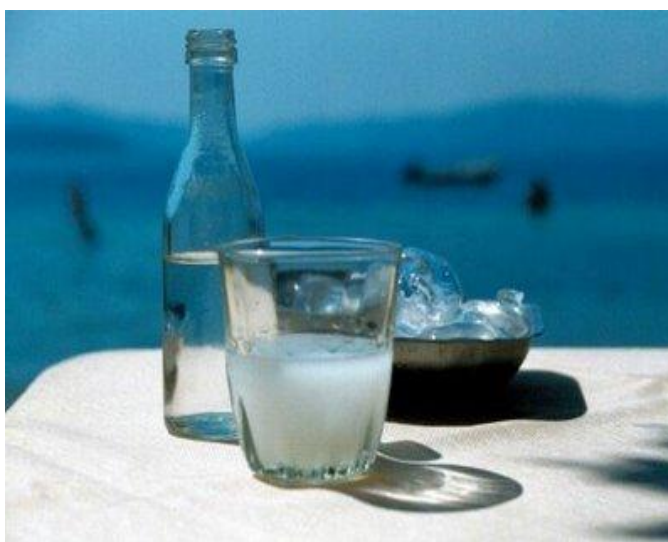
Άλλα δημοφιλή κρασιά στην Ελλάδα είναι τα κόκκινα και λευκά ξηρά κρασιά διαφόρων προελεύσεων και περιοχών όπως Αγιορείτικο, Μακεδονικός, Ρομπόλα Καφαλονιάς, Νάουσα, Πεζα, Ζιτσα, Μαυροδάφνη, το Μοσχάτο Σάμου και το βισάντο της Σαντορίνης.



## 5.7 Αλκοολούχα ποτά και aperitif

Ούζο: το ούζο είναι το καλύτερο ελληνικό aperitif, γνωστό σε όλο τον κόσμο για την ιδιαίτερη γεύση του γλυκάνισου, από τα καλύτερα είναι αυτά από τη Σάμο και τη Λέσβο.

Τσίπουρο: το τσίπουρο φτιάχνεται από τα απομεινάρια των σταφυλιών του τρύγου και είναι πιο δυνατό από το ούζο, έχει δε φανατικούς οπαδούς. Φημισμένα τσίπουρα φτιάχνονται στην Κρήτη στο Βόλο στην Άνδρο (τσικουδιά). Το Μεταξά

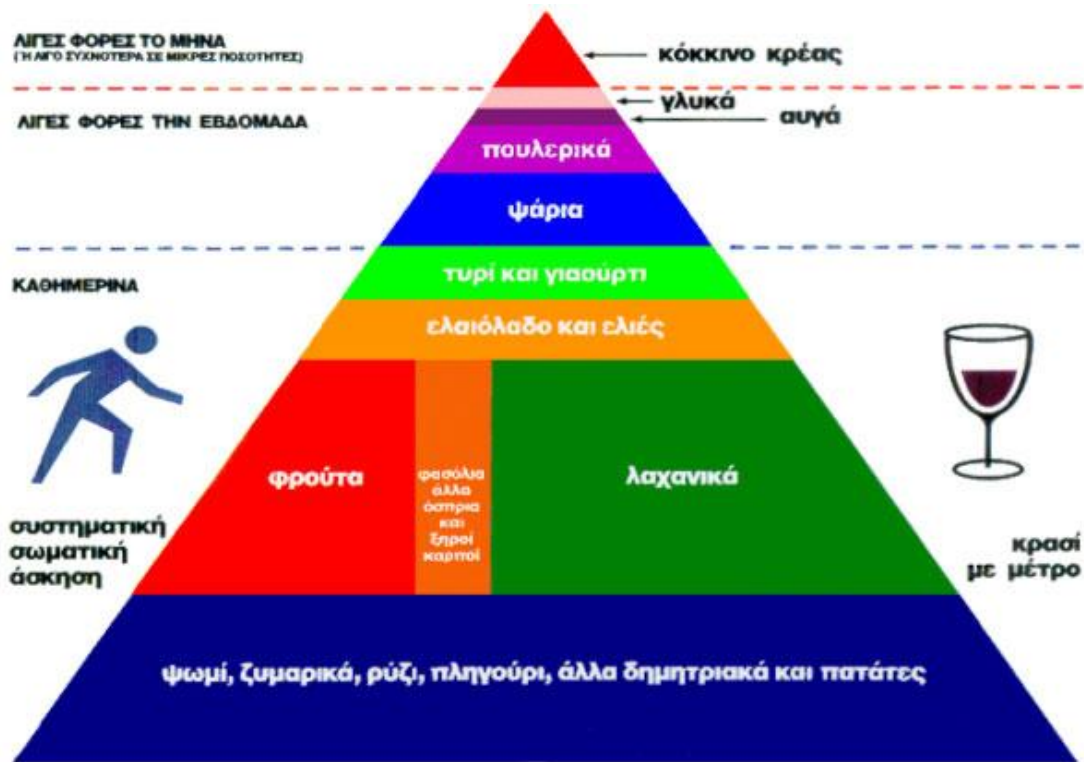


είναι το παγκοσμίου φήμης ελληνικό μπράντι, έχει μια μάλλον γλυκιά γεύση και μπορείτε να το βρείτε, σε 3, 5 ή 7 αστέρια.

## 6.Ελληνική Κουζίνα, η πιο υγιεινή

Εδώ και αρκετές δεκαετίες γίνεται λόγος για την περίφημη Μεσογειακή Δίαιτα και την υπεροχή της σε σχέση με άλλες γαστρονομικές παραδόσεις. Το 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard, και ο Οργανισμός Υγείας Oldways παρουσίασαν την λεγόμενη Πυραμίδα της Μεσογειακής Δίαιτας αποδεικνύοντας και επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία.

### Μεσογειακή πυραμίδα





Οι Ελληνικές θάλασσες προσφέρουν άφθονα ψάρια που είναι μια από τις πιο υγιεινές διατροφές. Η ρίγανη, το θυμάρι, το δενδρολίβανο, ο μαϊντανός, ο άνηθος, η πιπεριά, το κρεμμύδι, σκόρδα, καρότα και σέλινο είναι από τα βασικά βότανα και κηπευτικά που χρησιμοποιούνται στην ελληνική κουζίνα μαζί με τα μυρωδικά μπαχαρικά όπως το μοσχοκάρυδο, η κανέλα, και το πιπέρι.

Η Ελληνική κουζίνα είναι μια από τις καλύτερες για υγιεινή διατροφή και τα Ελληνικά φαγητά φαγητά στη διάρκεια της ιστορίας και μέχρι σήμερα είναι για τους Έλληνες μια φιλοσοφία, ο Έλληνας γνωρίζει ότι αυτό που κάνει ένα τέλειο γεύμα δεν είναι μόνο τα τρόφιμα, αλλά και η καλή παρέα. Το φαγητό σε ένα φιλικό δείπνο είναι πολλές φορές προετοιμασμένο ανάλογα με τα γούστα των καλεσμένων κατά νου, τα κύρια πιάτα είναι ανάλογα με τα γούστα, τηγανιτά, βραστά η ψητά , ελαφριά ή βαριά και το κρασί συχνά έχει επιλεγεί προσεκτικά. Μεγάλο μέρος κατά τη διάρκεια του δείπνου είναι πάντα η συζήτηση γύρω από το φαγητό με τη συντροφιά του κρασιού. Στην Ελλάδα το φαγοπότι σε ταβέρνες και λογής φαγάδικα εξακολουθεί να είναι η ιδανική απόλαυση.

Σήμερα, σε πολλές περιοχές της Ελλάδας ειδικά στα μεγάλα αστικά κέντρα, τα τραπέζια για διάφορες εορταστικές εκδηλώσεις, οικογενειακές γιορτές , γάμους και βαφτίσια γίνονται όλο και περισσότερο σε σάλες ξενοδοχείων, ταβέρνες ή εστιατόρια με μουσική και χορό, σε αντίθεση με παλαιότερα χρόνια που οι εκδηλώσεις αυτές γίνονταν στα σπίτια όπου το γλέντι κρατούσε για μέρες ειδικά στην ελληνική επαρχία.

Οι καιροί αλλάζουν, οι Έλληνες ταξιδεύουν πιο συχνά στο εξωτερικό και συνεπώς η Ελληνική κουζίνα εμπλουτίζεται με καινούργιες γεύσεις και ποικιλίες από όλα τα μέρη του κόσμου. Το κάρυ, οι εξωτικές σάλτσες, τα μανιτάρια, η γκοργκοντζόλα, το πέστο και η κρέμα έχουν εισβάλει στις κουζίνες και τα τηγάνια της νεότερης γενιάς. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα έχει χάσει το θρόνο της στις προτιμήσεις της Ελληνίδας και του Έλληνα.

Η Ελλάδα προσφέρει μια μεγάλη γκάμα από υγιεινά τρόφιμα και τα τελευταία χρόνια έχει γίνει παγκόσμια αποδεκτή η αξία και η υγιεινή διατροφή της Μεσογειακής κουζίνας και ειδικά του ελαιόλαδου. Παρόλα αυτά οι Έλληνες στο σύνολό τους δεν είναι και από τους λαούς που παίρνουν πολύ στα σοβαρά την υγιεινή διατροφή. Η μέρα για πολλούς ξεκινά με ένα γρήγορο πρωινό καφέ και τσιγάρο και ακολουθείται από ένα μεγάλο γεύμα το μεσημέρι και ένα σχετικά μεγάλο δείπνο το βράδυ. Αντιθέτως η σύγχρονη διατροφή επιβάλλει ένα καλό πρωινό ένα μέτριο μεσημεριανό γεύμα και ένα ελαφρό βραδινό δείπνο.

Φαίνεται ακαδημαϊκό να επισημάνουμε ότι πριν από χιλιάδες χρόνια, οι Έλληνες δημιούργησαν έναν από τους πιο σημαντικότερους πολιτισμούς και μέρος αυτού του πολιτισμού ήταν η ιδέα του ευ ζην. Ο Επίκουρος, για παράδειγμα, ένας από τους σημαντικότερους φιλοσόφους της Ελληνιστικής περιόδου. Μια πτυχή της διδασκαλίας του είναι ότι ο σκοπός όλων των πράξεων κάθε ατόμου πρέπει να είναι η επίτευξη της ευχαρίστησης και ηρεμίας και ότι αυτό θα μπορούσε να γίνει με τον περιορισμό από τις επιθυμίες του και την απελευθέρωση από τον φόβο προς τους θεούς και τον θάνατο. Η ευτυχία, η απλότητα και οι καλοί φίλοι που μπορείς να εμπιστευτείς ήταν το επίκεντρο στη θεωρία του για την ζωή.

Η διατροφή και η παραδοσιακή μέθοδος παρασκευής φαγητού στην Ελλάδα δεν έχει αλλάξει από τα αρχαία χρόνια, η αρχικές γεύσεις και τα συστατικά εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται παράλληλα με το βασικό και ζωτικής σημασίας συστατικό όλων - το ελληνικό λάδι.

Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στην Κρήτη, όπου η παραδοσιακή διατροφή είναι το ίδιο βασική και απλή χωρίς την υπερχρησιμοποίηση καρυκευμάτων που συνηθίζεται στα σύγχρονα φαγητά. Υποστηρίζεται ότι η Κρητική διατροφή δεν έχει ουσιαστικά μεταβληθεί από τη Μινωική εποχή - χρησιμοποιώντας ελαιόλαδο, δημητριακά, ψάρι και κρασί. Αυτή η δίαιτα έχει δημιουργήσει άτομα πιο υγιή και με μακράς διάρκειας ζωή και αποτελεί τη βάση της φημισμένης μεσογειακής διατροφής.

Η πλειοψηφία των ιατρικών και διαιτολογικών ερευνών που έχουν γίνει σε παγκόσμια κλίμακα φέρουν την κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Οι κάτοικοι της Κρήτης διαπιστώθηκε ότι έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους.

Ποιο είναι όμως το μυστικό της κρητικής διατροφής; Η απάντηση είναι ότι οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια. Το σημαντικότερο διατροφικό στοιχείο όμως είναι το λάδι, το οποίο για τους Κρητικούς όπως και για όλους τους λαούς της Μεσογείου, αποτελεί όπως είπαμε τη βασική πηγή λίπους.

Η Κρήτη με το μεσογειακό της κλίμα και τη καλή σύσταση του εδάφους της επιτρέπει στο ελαιόδεντρο όχι μόνο να φύεται παντού, τόσο σε πεδινές όσο και σε ορεινές περιοχές, αλλά και να αποδίδεται στην υψηλότερη ποιότητά του, με χαμηλή οξύτητα και υπέροχο άρωμα.

Το ελληνικό λάδι αποτελεί την βάση της ελληνικής διατροφής, και χρησιμοποιείται στα περισσότερα πιάτα εκτοπίζοντας το βούτυρο ή άλλα είδη λαδιού που χρησιμοποιούνται σε άλλες περιοχές του κόσμου. Η διαθρεπτική αξία του λαδιού είναι τεράστια καθώς αποτελεί το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό της φύσης, προστατεύοντας δηλαδή τον οργανισμό από την οξείδωση και την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που προκαλούν σοβαρές παθήσεις. Το γεγονός ότι οι Κρητικοί ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το γεγονός ότι είναι και οι μεγαλύτεροι καταναλωτές λαδιού παγκοσμίως.



Αλλά θα μπορούσε επίσης κανείς να υποστηρίξει ότι αυτή είναι και η παραδοσιακή διατροφή για πολλούς Έλληνες. Το καλοκαίρι του 2005, η μαργαρίνη Φλώρα έκανε μια καμπάνια για την ευαισθητοποίηση σχετικά με τις καρδιακές παθήσεις και της χοληστερόλης σε γυναίκες.

Η χοληστερόλη βρίσκεται σε μεγάλο βαθμό σε ζωικά λίπη και τα άτομα με υψηλά επίπεδα χοληστερόλης είναι πιο επιρρεπή σε καρδιακές παθήσεις από αυτούς με χαμηλότερα επίπεδα. Η ελληνική κουζίνα είναι σε μεγάλο βαθμό απαλλαγμένα από ζωικά λίπη και γι 'αυτό είναι πολύ θετικό. Αυτό, μαζί με τα νωπά βιολογικά τρόφιμα, τα ψάρια, τα φρούτα και τα λαχανικά σε συνδυασμό με την μη ακραία διάδοση του πρόχειρου φαγητού (fast food) και του προκατασκευασμένου Τι Βι δείπνου (tv lunch) που είναι τρόπος ζωής σε πολλές δυτικές χώρες, ειδικά στην Αμερική, μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι δεν είναι πραγματικά έκπληξη το γεγονός ότι η χώρα μας εκτός από το να είναι το λίκνο του πολιτισμού είναι και η γενέτειρα της μεσογειακής διαίτας.

Σήμερα, με την μόδα της nouvelle cuisine, σε μεγάλο μέρος της Δυτικής Ευρώπης - με περίεργα μίγματα συστατικών και γεύσεων, ή την κουζίνα που σε ορισμένες ευρωπαϊκές πόλεις απαιτεί περίπλοκες διαδικασίες και διατυπώσεις εθιμοτυπίας φαίνεται ότι όλη η γαστρονομική απόλαυση έχει χαθεί. Στην ελληνική κουζίνα αντίθετα μπορείτε να ξαναβρεί την αρχική αίσθηση της γεύσης. Τα ελληνικά τρόφιμα είναι όμορφα και όταν λέμε ελληνικά τρόφιμα δεν εννοούμε μόνο το σουβλάκι και τον μουςακά, αλλά εκατοντάδες υπέροχα πιάτα που έχουν εφεύρει οι Ελληνίδες μέσα στο χρόνο.

## 7. Η ελληνική κουζίνα κατά περιοχές

Η ελληνική κουζίνα είναι ένα πραγματικό καλειδοσκόπιο εδεσμάτων, συνταγών και παραδόσεων, με τόσες όψεις όσες και οι περιοχές του ποικιλόμορφου πραγματικά τοπίου της χώρας.

Ο τρόπος παρασκευής φαγητών και γλυκισμάτων στους διάφορους τόπους της Ελλάδας, επαναλαμβανόμενος ανά τους αιώνες, από τόπο σε τόπο, από νοικοκυριό σε νοικοκυριό και από εστιατόριο σε εστιατόριο, συνετέλεσε ώστε να δημιουργηθεί η Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα. Σε αυτό το γενικό μοντέλο της Ελληνικής Παραδοσιακής Κουζίνας, οι κάτοικοι των ελληνικών επαρχιών, έβαλαν το δικό τους μεράκι, τις δικές τους ιδιαίτερες γεύσεις και στη βάση των τοπικών τους προϊόντων δημιούργησαν Τοπικές Παραδοσιακές Κουζίνες. Όπως είναι κατανοητό, στη διαμόρφωση της τοπικής κουζίνας ρόλο παίζουν οι τοπικές συνθήκες, όπως ο φυσικός πλούτος της κάθε περιοχής, το κλίμα της αλλά και οι επιρροές που αφομοίωσε η κάθε περιοχή από άλλους λαούς και άλλες παραδόσεις.

Η ελληνική κουζίνα επηρέασε αρχικά, και εν συνεχεία επηρεάστηκε από την τουρκική, και αυτό είναι εμφανές σήμερα σε πιάτα ορεκτικών όπως το τζατζίκι (γιαούρτι με αγγούρι και σκόρδο), το ιμάμ μπαϊλντί, το σουβλάκι (κρέας στο γκριλ με ψωμί πίτας) και ο μουσακάς, αλλά και από την ενετική, ιδιαίτερα στις περιοχές των νησιών του Ιονίου όπου οι Ενετοί ως κατακτητές έζησαν για πολλά χρόνια κληροδοτώντας στους κατοίκους των Ιονίων νησιών την αγάπη για τα ζυμαρικά και τις διάφορες πίτες.

Το αποτέλεσμα αυτής της πολιτισμικής ζύμωσης σε συνδυασμό με τη γαστριμαργική φαντασία του ελληνικού λαού και τα εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα της ελληνικής γης, οδήγησαν στη διαμόρφωση μιας μαγειρικής παράδοσης που θεωρείται από τις πλουσιότερες και πιο νόστιμες του κόσμου.

Είναι πολύ δύσκολο να ταξινομήσει κανείς την Ελληνική κουζίνα σύμφωνα με τα όρια κάθε περιοχής γιατί τίποτε δεν είναι απλό και ξεκάθαρο. Από την αρχαιότητα ακόμη η Ελλάδα υπήρξε πάντοτε το σταυροδρόμι Ανατολής και Δύσης. Έχει υπομείνει ορδές βαρβάρων και έχει αφομοιώσει στοιχεία από γειτονικές χώρες .

Η πολυκύμαντη ιστορίας της χώρας έχει παίξει επίσης μεγάλο ρόλο στην μαγειρική, γιατί η ελληνική κουζίνα είναι ένα αμάλγαμα επιρροών. Οι Αρχαίοι Έλληνες, Οι Βυζαντινοί, οι κάτοικοι των Βαλκανίων(Σλάβοι), οι Τούρκοι και οι Βενετσιάνοι αποτελούν τα πιο εμφανή δείγματα.

Κάνοντας μια αποσύνδεση της μαγειρικής διαπιστώνει κανείς ότι υπάρχουν τρεις βασικές αρτηρίες που διατρέχουν την ελληνική κουζίνα: Η παραδοσιακή μαγειρική των ποιμένων, η λιτή μαγειρική των νησιών του Αιγαίου πελάγους και η αστική μαγειρική των Ελλήνων της Μ. Ασίας. Η μαγειρική των ποιμένων ανήκει σε ένα μεγάλο βαθμό στα Βαλκάνια. Δημιουργήθηκε από της ανάγκες μιας ομάδας εν μέρει νομαδικής που ανάλογα με τις εποχές του χρόνου μετακινούνταν με τα ζώα της στις απόμακρες, συγκλονιστικής ομορφιάς κορυφές και κοιλάδες της Πίνδου της Ροδόπης και άλλων ορεινών όγκων της Ελλάδας.

Στην ορεινή μαγειρική της Ηπείρου ,της Ρούμελης και της Θεσσαλίας όπου εγκαταστάθηκαν με τον καιρό οι περισσότερες ποιμενικές φυλές, όλα τα υλικά που υπήρχαν κάποτε στο εύκολα μεταφερόμενο κελάρι, αποτελούν ακόμα και σήμερα τη ραχοκοκαλιά της μαγειρικής: γάλα, τυρί, γιαούρτι, μερικά προϊόντα που έχουν παρασκευαστεί από δημητριακά όπως ζυμαρικά με βάση το καλαμπόκι και το γάλα , τραχανάς, χόρτα και κρέας.

Είναι επίσης μια κουζίνα όπου το βούτυρο έχει παραδοσιακά σημαντικότερο ρόλο από το ελαιόλαδο, επειδή το βούτυρο είναι ένα γαλακτοκομικό προϊόν, ένα ποιμενικό προϊόν. Εξάλλου τα ελαιόδεντρα δεν ευδοκούν σε υψηλά υψόμετρα. Νομαδικός τρόπος ζωής σημαίνει ότι οι ποιμένες ήταν υποχρεωμένοι να παρασκευάζουν πιάτα εύκολα τόσο να προετοιμαστούν όσο και να μεταφερθούν. Εκτός των άλλων, αυτό είχε σαν αποτέλεσμα όχι μόνο το ψήσιμο ολόκληρων ζώων αλλά και την δημιουργία μιας μεγάλης ποικιλίας πιτών.

Οι πίτες αυτές ψήνονταν σε φορητούς φούρνους, μόλις στήνονταν οι πρόχειροι καταυλισμοί τους, και αποτελούσαν το κολατσιό τους, την ώρα που φύλαγαν τα ζώα που βοσκούσαν. Δεν είναι καθόλου παράδοξο που τέτοιες πίτες υπάρχουν όχι μόνο στη Βόρεια Ελλάδα, αλλά και σε περιοχές της πρώην Γιουγκοσλαβίας, της Αλβανίας, και της Βουλγαρίας. Η συχνότητα με την οποία μετακινούνταν οι ποιμένες αποκαλύπτει ότι εκατό χρόνια πριν, προτού ακόμη χαραχτούν τα σημερινά σύνορα, ζούσαν σε όλα αυτά τα βουνά και επικοινωνούσαν μεταξύ τους. Σήμερα, η κουζίνα τους αντανakλά εκείνες τις νομαδικές διασυνδέσεις και αναγκαιότητες.



Η κουζίνα που δημιουργήθηκε στα ελληνικά νησιά είναι τελείως διαφορετική. Η νησιώτικη μαγειρική χαρακτηρίζεται από μια σαφήνεια και μια απλότητα, οι οποίες είναι αποτέλεσμα του μόχθου των ανθρώπων για την απόκτηση των πλέων βασικών αγαθών, όπως το νερό. Ο μόχθος αυτός σημάδεψε κάθε πλευρά της ζωής τους. «Η μητέρα μου έπλενε μια στοίβα πιάτα με ένα φλιτζάνι νερό» έλεγε κάποιος..

Με εξαίρεση την Κρήτη και τα νησιά του Ιονίου, τα περισσότερα νησιά είναι ξερά και η βλάστηση ελάχιστη. Οι νησιώτες αναγκάζονταν να λαξεύουν τα βουνά για την απόκτηση αρόσιμων εδαφών. Ακόμα και σήμερα, στα περισσότερα αιγαιοπελαγίτικα νησιά το έδαφος είναι σκαμμένο σε μακρόστενα επίπεδα σαν σκαλοπάτια, στα οποία καλλιεργούν όσα χρειάζονται για τις άμεσες ανάγκες των οικογενειών τους. Τα ωμά χορταρικά είναι περιορισμένα, εν τούτοις όμως οι νησιώτες έχουν δημιουργήσει πολλά εδέσματα που θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν ως ύμνοι ευρηματικότητας.

Η αιγαιοπελαγίτικη μαγειρική είναι παλιά, θεμελιώδης μαγειρική. Βάση της είναι οι τρεις κολώνες της Μεσογείου: Δημητριακά, σταφύλια και ελιές. Το Αιγαίο είναι ο τόπος όπου βρίσκεις τις αρχαίες παραδόσεις να συμπορεύονται με τη σύγχρονη ζωή. Στη μαγειρική αυτή υπάρχει ένα είδος απλότητας, ένας σεβασμός για τα υλικά που τα αφήνει όσο το δυνατόν πιο κοντά στη φυσική τους κατάσταση. Αυτή η απλότητα κορυφώνεται στη μαγειρική της Κρήτης . όπου τα ίδια τα συστατικά εκτελούν μια ατέλειωτη φούγκα, πλούσια από τα αγαθά της κρητικής γης.

Διαμετρικά αντίθετη με την ελαφριά αιγαιοπελαγίτικη κουζίνα είναι η πολύπλοκη κουζίνα των Ελλήνων της Μ. Ασίας. Στις αχανείς εκτάσεις της Μ. Ασίας, όπου οι Έλληνες ζούσαν για πάνω από 2 χιλιάδες χρόνια και όπου στο διάστημα αυτό ήκμασαν τέσσερις μεγάλες αυτοκρατορίες( 'περσική, Βυζαντινή, Αραβική και Οθωμανική) , η κουζίνα εξελίχθηκε σε ένα μωσαϊκό αντικρουόμενων στοιχείων: οι παραλλαγές αρωμάτων από την Ανατολή και τον Νότο, όπως και από την Περσική μαγειρική, δημιούργησαν μια κληρονομιά η οποία τελικά εξελίχθηκε σε ποικίλα παραδοσιακά πιάτα, όπως διάφορα λαχανικά και αμπελόφυλλα γεμιστά με ρύζι και ένα σωρό άλλα. Μερικοί ιστορικοί υποστηρίζουν την άποψη ότι ακόμη και τα διάφορα γλυκά ταψιού που είναι τόσο συνδεδεμένα με την ελληνική-και τουρκική- κουζίνα κατάγονται από τα γλυκά με τις πολλές στρώσεις καρυδιών της περσικής κουζίνας.

Ο παραδοσιακός τρόπος διατροφής , που κατά κανόνα διαμορφώθηκε από τα χαρακτηριστικά του φυσικού περιβάλλοντος , τη φυτική και ζωική παραγωγή του κάθε τόπου καθώς και από τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και τις πολιτισμικές καταβολές κάθε λαού και με τη σειρά του διαμόρφωσε την τοπική κουζίνα κάθε τόπου, είναι γνωστό ότι στη σύγχρονη εποχή της παγκοσμιοποίησης τροποποιείται ή και προσπερνάτε. Επιπλέον τα χαρακτηριστικά όπως η ποικιλότητα και η ποιότητα της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας, παρόλη την πολλαπλή αξία τους, ελάχιστα έχουν προβληθεί και αξιοποιηθεί. Ακόμη περισσότερο έχουν αγνοηθεί οι παραδοσιακές τοπικές κουζίνες.

Επίσης τόσο κάποια χαρακτηριστικά της τοπικής κουζίνας όσο και η παραδοσιακή διαδικασία παρασκευής ενός διατροφικού προϊόντος συχνά συνδέονται με στοιχεία και δρώμενα της τοπικής κοινωνικής ζωής, στα πλαίσια ηθών και εθίμων ενός τόπου. Θρησκευτικά πανηγύρια και λαϊκές γιορτές, ένα σημαντικό τμήμα του λαϊκού μας πολιτισμού, συχνά συνδέονται με παραδοσιακά εδέσματα που ποικίλουν από τόπο σε τόπο. Η παραδοσιακή ελληνική διατροφή και κουζίνα βασισμένες στο λάδι, στα άφθονα λαχανικά και φρούτα καθώς και στην παρουσία οσπρίων και ψαριών είναι γνωστό ότι στο πλαίσιο της Μεσογειακής Διατροφής θεωρείται παγκοσμίως ένας από τους υγιεινότερους τύπους διατροφής.

Επιπλέον η ελληνική κουζίνα, λόγω της πολυδιάσπασης και πολυμορφίας του γεωγραφικού ελληνικού χώρου και των διαφορετικών επιρροών, παρουσιάζει σημαντική ποικιλότητα. Ο κάθε τόπος έχει να επιδείξει χαρακτηριστικά τοπικά εδέσματα. Εξάλλου, μεγάλη ποικιλία συχνά παρατηρείται και σε διάφορα τρόφιμα που ο τρόπος παρασκευής τους διαφέρει αισθητά από τόπο σε τόπο. Τα σχετικά παραδείγματα είναι πολλά, όπως οι πίτες, τα λουκάνικα, τα τυριά κ.ά

Επίσης τόσο κάποια χαρακτηριστικά εδέσματα της τοπικής κουζίνας όσο και η παραδοσιακή διαδικασία παρασκευής ενός διατροφικού προϊόντος συχνά συνδέονται με στοιχεία και δρώμενα της τοπικής κοινωνικής ζωής, στα πλαίσια ηθών και εθίμων ενός τόπου. Τέλος, θρησκευτικά πανηγύρια και λαϊκές γιορτές, ένα σημαντικό τμήμα του λαϊκού μας πολιτισμού, συχνά συνδέονται με παραδοσιακά εδέσματα που ποικίλουν από τόπο σε τόπο.

## **8. Ο ρόλος της γαστρονομίας στην ανάπτυξη του τουρισμού**

Στην Ελλάδα με τον ανεξάντλητα ανανεούμενο πλούτο συνταγών και την μεγάλη ποικιλία ποιοτικών πρώτων υλών που διαθέτει, η γαστρονομία αποτελεί ένα εξαιρετικά πρόσφορο τουριστικό προϊόν για κάθε απαίτηση. Είναι και, κάλλιστα μπορεί να παραμείνει ως προορισμός, στις πρώτες επιλογές των επισκεπτών ακόμη και πολύ υψηλού επιπέδου. Σύμφωνα με έγκυρα στοιχεία, παγκοσμίως ένας στους δύο ταξιδιώτες θεωρούν το φαγητό ως ένα από τα βασικότερα κριτήρια επιλογής του τόπου ή της χώρας που θα αποφασίσουν να επισκεφθούν. Η Γαστρονομία στην χώρα μας με την Μεσογειακή της δομή, είναι σπουδαίο κεφάλαιο για τον τουρισμό και επιλέγεται σε μεγάλο βαθμό όσο και αν αυτό δεν είναι ευρέως αποδεκτό, ως ο πρώτος λόγος επίσκεψης.

Η Γαστρονομία εξελίσσεται σε μορφή οργάνωσης εναλλακτικού τρόπου διακοπών, στις οποίες κυρίαρχο ρόλο έχουν η διατροφικές συνήθειες του τόπου που θα επιλέξουν να επισκεφθούν, δηλαδή ο τοπικός χαρακτήρας της κουζίνας. Αδιαμφισβήτητα η διατροφική αξία της τοπικής μεσογειακής κουζίνας είναι σοβαρός προσανατολισμός οργανωμένων προγραμμάτων διακοπών.

Τα ιδιαίτερης αξίας συστατικά των τροφών, σε συνδυασμό με τις ενεξίτηλες γεύσεις, τα αρώματα αλλά και την φαντασία στην παρουσίαση των πιάτων, κυριαρχούν σε εντυπώσεις όταν λειτουργούν ως συγκρίσιμα στοιχεία προσφοράς πακέτων προορισμού. Ωστόσο ο Γαστρονομικός Τουρισμός μπορεί ακόμη να αναπτυχθεί σε τέτοιο βαθμό που θα καταστήσει τον τόπο μας ελκυστικό και ανταγωνιστικό προορισμό κατατάσσοντας την περιοχή ανάμεσα στους πρώτους, αν όχι τον πρώτο της Μεσογείου.

Θα μεσουρανήσει ο Γαστρονομικός Τουρισμός με τα μεσογειακά ελληνικά χαρακτηριστικά στον εικοστό πρώτο αιώνα, αν κατορθώσουμε να αναδείξουμε αυτόν τον θησαυρό ανάπτυξης σε οικονομικά οφέλη και, την Ελλάδα, ως την κοιτίδα του ιδανικότερου μοντέλου υγιεινής διατροφής για τον σύγχρονο άνθρωπο.

Το προϊόν (γαστρονομία) με την πληθώρα των θετικών επιδράσεων στον οργανισμό, το οποίο παρασκευάζουμε αποκλειστικά και με μοναδικό τρόπο μέσα στο ίδιο μας το σπίτι, την επιχείρησή μας, ως αποτέλεσμα διατροφής, απομακρύνει από τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, αρτηριοσκλήρωσης, απώλειας μνήμης, παρατείνει το γήρας, προστατεύει από διάφορες ασθένειες του πεπτικού συστήματος, διευκολύνει τον μεταβολισμό λιπιδίων, μειώνει την αρτηριακή πίεση και προϊόντα όπως το ελαιόλαδο, τα ψάρια και τα κηπευτικά βοηθούν στον έλεγχο του βάρους του σώματος, των προσλαμβανόμενων θερμίδων, δρώντας ευεργετικά επιφέρει άμεσα ορατά αποτελέσματα.

Προβάλλοντας με συντονισμένες προσπάθειες ένα σχέδιο διεθνοποίησης του πλεονεκτήματος της Ελληνικής μεσογειακής διατροφής μέσω της τοπικής κουζίνας, την γνωστοποίηση της εντοπιότητας και της ταυτότητας του, θα αναδειχθεί η κάθε περιοχή ειδικά αλλά και η χώρα γενικά, σε Μητρόπολη υγιεινούς διατροφής.

Το πρόβλημα έως τώρα, είναι η συνειδητοποίηση της ανάγκης να δημιουργηθούν νέα πρότυπα εστίασης με νέα φιλοσοφία προσφοράς, από την βάση, μέχρι την κορυφή της αλυσίδας της τουριστικής βιομηχανίας στον τόπο, αντιμετωπίζοντας περισσότερο ίσως, τον κακό μας εαυτόν και λιγότερο το να πείσουμε τον τουρίστα καταναλωτή της παραδοσιακής κουζίνας.

Ο περισσότεροι επισκέπτες έχουν γευτεί στο εξωτερικό, εξαιρετικά Ελληνικά πιάτα και έχουν ακούσει πολύ καλά λόγια από σοβαρούς (ΣΕΦ) γνώστες των τροφών μας, για τις σπεσιαλιτέ των εστιατορίων μας.

Το σημαντικό είναι να μπορεί κανείς να δώσει στον τουρίστα που ταξίδευσε από την άλλη άκρη της Ευρώπης και του κόσμου, να δοκιμάσει τους λαχταριστούς από κάθε άποψη (με τα φρέσκα υλικά) παραδοσιακούς μεζέδες, στο σωστό κοστολόγιο, σε υποδομές υψηλού επιπέδου (χώροι υγιεινής), προσφέροντας του με εξειδικευμένο προσωπικό, το Ελληνικό φιλόξενο χαμόγελο.

Με αυτόν τον τρόπο, αρκετή φαντασία διάθεση και προσπάθεια, θα αυξήσουμε τους λάτρεις της ελληνικής κουζίνας, της διατροφικής κουλτούρας και πολιτισμού μας. Οι επιχειρηματίες του τουρισμού είναι οι καλύτεροι πρεσβευτές της Ελλάδας με τα πλεονεκτήματά της και την γαστρονομία της ως κυρίαρχο τουριστικό προϊόν. Όλοι όμως, μπορούμε να αναδείξουμε την Γαστρονομία σε προϊόν που θα αποφέρει τεράστια οφέλη στην τοπική οικονομία και την ποιότητα ζωής.

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.

Έτσι λοιπόν, η ελληνική κουζίνα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του τουρισμού, γιατί ο ξένος επισκέπτης στη χώρα μας αναζητάει τις ελληνικές γεύσεις και θέλει να δοκιμάσει τις τοπικές παραδοσιακές σπεσιαλιτέ για τις οποίες φημιζόμαστε. Το μεγάλο μας αβαντάζ είναι βέβαια τα ελληνικά προϊόντα, το ελαιόλαδο, το τυρί, τα φρέσκα λαχανικά, το ψάρι, κτλ. όπως έχουμε προαναφέρει.

Από την πλευρά μας θα πρέπει κι εμείς να προωθήσουμε περισσότερο μια σειρά από άλλα νέα ελληνικά πιάτα, πέρα από αυτά που μας έχουν συνηθίσει, δηλαδή το τζατζίκι, το σουβλάκι και τον μουσακά.

Σύμφωνα με τη δήλωση του κ. Άρη Σπηλιωτόπουλου, στην εκδήλωση του γαστρονομικού φεστιβάλ Sani Gourmet όπου παρευρέθηκε στα πλαίσια της περιοδείας του στη Χαλκιδική:

«Η ελληνική κουζίνα είναι ένα από τα αδιαμφισβήτητα συγκριτικά πλεονεκτήματα της χώρας μας ως προορισμού. Η ποιότητα των υλικών, η ποικιλία, οι παραδοσιακές γεύσεις και η μετεξέλιξή τους τα τελευταία χρόνια σε γαστρονομία υψηλών προδιαγραφών είναι, κατά τη γνώμη μου, μια ανεκμετάλλευτη δεξαμενή για την προσέλκυση ποιοτικού τουρισμού»

Επίσης, ο κ. Άρης Σπηλιωτόπουλος τόνισε ότι «Η Ελλάδα οφείλει να αξιοποιήσει, να προβάλλει και να διαφημίσει την κουζίνα της, με τον ίδιο τρόπο που το έχουν κάνει η Γαλλία, η Ιταλία, η Ισπανία και η Κίνα, οι οποίες ήδη απολαμβάνουν τα οφέλη αυτής της προβολής. Η ιδιωτική πρωτοβουλία παίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτή την προσπάθεια, αλλά και η πολιτεία οφείλει να τη στηρίζει. Εργαζόμαστε προς αυτή την κατεύθυνση, της αύξησης της ζήτησης και της αναγνωρισιμότητας της ελληνικής κουζίνας. Η ελληνική κουζίνα έχει όλες τις δυνατότητες να αποκτήσει brand name και αναγνωρισιμότητα σε όλο τον κόσμο».

## **9. Γαστρονομικός Τουρισμός και προϋποθέσεις για την ανάπτυξη του**

Προσδιορίζοντας τον όρο γαστρονομικός τουρισμός, εννοούμε τη νέα μορφή ενός εναλλακτικού τρόπου διακοπών, στον οποίο κυριαρχεί η κουλτούρα της τοπικής κουζίνας.

Η γαστρονομία αποτελεί ένα ιδιαίτερα πρόσφορο τουριστικό προϊόν για την Ελλάδα, με τη μεγάλη ποικιλία πρώτων υλών που διαθέτει και τον ανεξάντλητο πλούτο των παραδοσιακών συνταγών. Παρά την αδιαμφισβήτητη διατροφική αξία της τοπικής κουζίνας, δυστυχώς ελάχιστες τουριστικές μονάδες έχουν αναδείξει τη γεύση σε κυρίαρχο στοιχείο των πακέτων που προσφέρουν.

Σύμφωνα με τα στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Τουρισμού, το 44% των ταξιδιωτών ανά τον κόσμο, θεωρούν το φαγητό ως ένα από τα πρωτεύοντα κριτήρια του τόπου που θα επισκεφθούν. Ωστόσο, ο γαστρονομικός τουρισμός στη χώρα μας βρίσκεται σε εμβρυακή φάση και δυστυχώς ακόμα δεν έχει αναπτυχθεί, στο βαθμό που θα την κατέτασσε ανάμεσα στους πιο ελκυστικούς και ανταγωνιστικούς προορισμούς, όπως η γειτονική Ιταλία, η Ισπανία και η Γαλλία.

Ο γαστρονομικός τουρισμός, που μεσουρανά στη μεσογειακή τουριστική αγορά και επιφέρει τεράστια οικονομικά οφέλη στις γείτονες μεσογειακές χώρες ελάχιστα έχει απασχολήσει στην Ελλάδα τους τουριστικούς επιχειρηματίες, ανεξαρτήτως μεγέθους.



Παρόλο που η μεσογειακή διαίτα αποτελεί μόδα και επικρατεί ως σύγχρονο μοντέλο υγιεινής διατροφής, οι Έλληνες δεν έχουμε κατορθώσει να αναδείξουμε την Ελλάδα ως κοιτίδα του συγκεκριμένου τρόπου διατροφής και δεν την εκμεταλλευόμαστε ως θησαυρό ανάπτυξης του τουριστικού προϊόντος της χώρας μας.

Οι επιστημονικές μελέτες οι οποίες έχουν γίνει από το 1960 μέχρι σήμερα, έχουν αποδείξει την αξία της μεσογειακής διατροφής σαν το ιδανικότερο μοντέλο διατροφής για τον σύγχρονο άνθρωπο, με πληθώρα θετικών επιδράσεων στην υγεία του.

Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι:

- Μειώνει σημαντικά την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Μειώνει τον κίνδυνο της αρτηριοσκλήρυνσης. Προστατεύει από την πτώση των εγκεφαλικών λειτουργιών, την απώλεια μνήμης και γενικότερα από ασθένειες που σχετίζονται με το γήρας.
- Δρα ευεργετικά σε ορισμένους τύπους καρκίνου όπως του μαστού, του προστάτη και του παχέος εντέρου.
- Το ελαιόλαδο και τα ψάρια μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο σωματικού βάρους, με την προϋπόθεση ότι θα μειωθεί η συνολική ημερήσια κατανάλωση θερμίδων.
- Μειώνει την αρτηριακή πίεση.

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής, έχει χρησιμοποιηθεί πάρα πολύ από τις βασικές ανταγωνιστικές χώρες της λεκάνης της Μεσογείου (Ιταλία, Ισπανία), για να προσελκύσουν μεγάλο κομμάτι του γαστρονομικού τουρισμού. Στην εποχή της παγκοσμιοποίησης, εμείς θα πρέπει να επιβάλλουμε τη διεθνοποίηση της τοπικής κουζίνας και να διαδώσουμε ότι το κυρίαρχο στοιχείο στο γαστρονομικό τουρισμό είναι η εθνική του ταυτότητα και η εντοπιότητα των γεύσεων.

Με καλά συντονισμένες ενέργειες από όλους τους φορείς, η Ελλάδα μπορεί να αναδειχτεί σε μητρόπολη της μεσογειακής διατροφής. Για να γίνει αυτό απαιτείται σοβαρή προσπάθεια και συνειδητοποίηση της ανάγκης να δημιουργηθούν νέα πρότυπα εστίασης, από την βάση μέχρι την κορυφή της ελληνικής τουριστικής βιομηχανίας. Διότι το πρόβλημα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε, δεν είναι να πείσουμε τον τουρίστα καταναλωτή να επισκεφθεί τη χώρα μας, για να γνωρίσει την τοπική παραδοσιακή κουζίνα.

Οι περισσότεροι έχουν ακούσει για τα ελληνικά προϊόντα και το γαστρονομικό πλούτο της πατρίδας μας και κάποια στιγμή στη ζωή τους έχουν γευτεί τις σπεσιαλιτέ μας σε ελληνικά εστιατόρια του εξωτερικού. Το σημαντικότερο πρόβλημα είναι τι μπορεί κανείς να πει στον ενημερωμένο επισκέπτη, ο οποίος θα έχει ταξιδέψει από την άλλη άκρη της Ευρώπης ή και του κόσμου για να δοκιμάσει τους παραδοσιακούς ελληνικούς μεζέδες με φρέσκα υλικά και τελικά του προσφέρουν κρύες προτηγανισμένες πατάτες; Ή έρθει και βρει τουριστικές υποδομές χαμηλού επιπέδου με ανειδίκευτο προσωπικό, που προσφέρει μέτριο έως κακό service. Για να μην σχολιάσουμε την κατάσταση που επικρατεί στους χώρους υγιεινής των περισσότερων εποχικών μαγαζιών σε τουριστικές περιοχές.

Με τον τρόπο αυτό χάνονται ένας ένας οι λάτρεις της ελληνικής κουζίνας και της χώρας μας γενικότερα. Όσο πιο έγκαιρα γίνει κατανοητό από τους επιχειρηματίες του τουρισμού, ότι ο καλύτερος πρεσβευτής για τον ελληνικό τουρισμό και πολιτισμό στη χώρα μας είναι η γαστρονομία, τόσο πιο γρήγορη θα είναι η ανάπτυξη του ελληνικού τουριστικού προϊόντος, γεγονός που θα αποφέρει τεράστια οφέλη στην εθνική οικονομία.

Η διάδοση της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, τόσο στο εξωτερικό όσο και στο εσωτερικό, προάγει την υγεία, ενώ παράλληλα ωφελεί την εθνική οικονομία και συντελεί στη διατήρηση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Τα τοπικά τρόφιμα συνιστούν ένα σημαντικό μέσο στη διάχυση του πολιτισμικού στοιχείου μίας χώρας και οι τοπικές μαγειρικές παραδόσεις αντανακλούν την ιστορία, τις παραδόσεις και τον πολιτισμό.

## 9.1 Η γαστρονομία στο σχεδιασμό μάρκετινγκ του ελληνικού τουρισμού

Ο ΣΕΤΕ ανέλαβε πρωτοβουλία για την εκπόνηση μελέτης με θέμα: η μορφοποίηση του προϊόντος «Ελληνική Γαστρονομία» και η ενσωμάτωσή της στο σχεδιασμό του τουριστικού μάρκετινγκ της χώρας μας. Βασικός σκοπός της μελέτης είναι να καταθέσει ένα επιχειρησιακό σχέδιο, ώστε μετά από 3 έως 5 χρόνια η γαστρονομία να περιλαμβάνεται στους **τρεις** πρώτους βασικούς λόγους επιλογής της χώρας μας, ως τόπου διακοπών.



Η μελέτη αυτή εντάσσεται στη γενικότερη προσπάθεια του ΣΕΤΕ για εμπλουτισμό του χαρτοφυλακίου των τουριστικών προϊόντων της χώρας μας. Η γαστρονομία ως προϊόν επελέγη, διότι αφενός μεν υπάρχει καλό ελληνικό φαγητό και κρασί, αφετέρου δε για την ανάπτυξη αυτού του προϊόντος, με όρους τουριστικού μάρκετινγκ, δεν απαιτούνται μεγάλες επενδύσεις.

Η μελέτη περιλαμβάνει την ανάλυση της υφιστάμενης γαστρονομικής προσφοράς της Ελλάδας, την ανάπτυξη χαρτοφυλακίου γαστρονομικών προϊόντων για την τουριστική αγορά καθώς και αναλυτικές προτάσεις για την ενσωμάτωση του χαρτοφυλακίου αυτού στο συνολικό σχεδιασμό του τουριστικού μάρκετινγκ της χώρας μας. Η συστηματική προσέγγιση και σύνδεση της γαστρονομίας με τον τουρισμό και η ένταξή της στο συνολικό τουριστικό σχεδιασμό – ιδίως στο πεδίο του μάρκετινγκ – θα βοηθήσει να γίνει πιο γνωστή και προσιτή η καλή ελληνική κουζίνα στους επισκέπτες της χώρας μας, επιφέροντας άμεσα και σημαντικά οφέλη:

- Εμπλουτισμό -συνολικότερα- της τουριστικής εμπειρίας με την ανάδειξη ελληνικού «lifestyle» μέσω της ποιοτικής γαστρονομίας.
- Δημιουργία καλύτερων προϋποθέσεων για την ανάδειξη της Ελλάδας ως προορισμού ποιότητας ζωής.
- Υποκίνηση υψηλότερης τουριστικής δαπάνης.
- Προσέλκυση νέων κατηγοριών τουριστών με αυξημένο ενδιαφέρον για δραστηριότητες γαστρονομίας.

Στο πλαίσιο αυτό θα καταβληθεί κάθε προσπάθεια ώστε να ενθαρρυνθεί η προσφορά καλύτερης ελληνικής κουζίνας από πλευράς ξενοδοχείων και εστιατορίων και να παρουσιάσει η Ελλάδα ελκυστικά γαστρονομικά προϊόντα στην τουριστική αγορά.

## 10. Η Διεθνή καριέρα της ελληνικής κουζίνας

Η ελληνική μαγειρική ως σύνολο τοπικών παραδόσεων που συγκλίνουν για να τη δημιουργήσουν, παραμένει η πιο δημοφιλής κουζίνα στη σύγχρονη Ελλάδα. Αυτό οφείλεται, πέρα από αυτή καθαυτή τη γεύση και ποιότητα της ελληνικής γαστριμαργίας, και στο γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια στην Ελλάδα η ιδιωτική πρωτοβουλία έχει συμβάλει τα μέγιστα στην ανάδειξη της ελληνικής γαστρονομικής και οινικής πολιτιστικής κληρονομιάς. Καλλιτέχνες της μαγειρικής τέχνης σε όλα τα σημεία της Ελλάδας αξιοποιούν με μεράκι και αγάπη τα ελληνικά προϊόντα αναδεικνύοντας τις γεύσεις τους και κρατώντας το ενδιαφέρον του κοινού σε υψηλά επίπεδα. Παράλληλα όμως ανανεώνουν και διευρύνουν τον πλούτο της ελληνικής μαγειρικής αφομοιώνοντας νεωτερισμούς από άλλες κουλτούρες, πειραματιζόμενοι με τα όρια της μαγειρικής τέχνης και ανακαλύπτοντας διαρκώς το παιγνίδι και τη γοητεία των γεύσεων.

Η ελληνική κουζίνα εδώ και δεκαετίες κάνει διεθνή καριέρα. Κάποτε, οι πιο διάσημοι πρεσβευτές της στο εξωτερικό ήταν ο μουσακάς και το σουβλάκι, τα τελευταία χρόνια όμως η ελληνική κουζίνα μπορεί να καμαρώνει για διεθνή επιτεύγματα. Βασισμένη στο ελαιόλαδο και με πολλά εξαιρετικά υγιεινά πιάτα, η ελληνική παραδοσιακή διατροφή ανακηρύχθηκε μέσα από διεθνείς έρευνες ως η ιδανική και ισορροπημένη διατροφή.

Η Αθήνα κατακτά τα τελευταία χρόνια υψηλή θέση ανάμεσα στις ευρωπαϊκές μητροπόλεις της γαστρονομίας, καθώς νέα και εντυπωσιακά σε αισθητική και ποιότητα εστιατόρια ανοίγουν το ένα μετά το άλλο σε διάφορα σημεία της πόλης. Η ελληνική κουζίνα, αυθεντική ή με άλλες επιρροές, είναι η κυρίαρχη τάση αυτή την εποχή στα τραπέζια των περισσότερων αθηναϊκών εστιατορίων.

Εκτός από τις νέες ελληνικές συνταγές που βασίζονται στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα και στο προσωπικό "ύφος" του εκάστοτε ταλαντούχου μάγειρα, αναπτύχθηκε και μια νέα τάση, το λεγόμενο slow food, σε αντιπαράθεση με το fast food, που εκφράζεται σε χώρους προσεγμένης αισθητικής, στοχεύει στην απόλαυση του φαγητού, ενώ οι δημιουργοί της πειραματίζονται με όλες τις τάσεις της σύγχρονης γαστρονομίας.

Αν στα παραπάνω προσθέσουμε και τα πολυάριθμα εστιατόρια που προσφέρουν αυθεντικές γεύσεις, όχι μόνο της ευρωπαϊκής κουζίνας αλλά και της ασιατικής, της αφρικανικής και άλλων, τότε δεν μένει παρά να σας αφήσουμε να ανακαλύψετε τις εντυπωσιακές γευστικές προτάσεις της ανανεωμένης γαστρονομικά πρωτεύουσας, αφού πρώτα σας ευχηθούμε "καλή όρεξη".

### **10.1 Ο άνθρωπος που έκανε μόδα την ελληνική κουζίνα**

Η χάρη της ελληνικής κουζίνας έφτασε μέχρι την Αυστραλία και μάλιστα, απέκτησε και πολλούς θαυμαστές. Ο λόγος για τον ομογενή έλληνα σεφ, Γιώργο Καλομπάρη, ο οποίος ήταν βασικός κριτής στην μεγαλύτερη τηλεοπτική επιτυχία, της χρονιάς στην Αυστραλία.

Η συγκεκριμένη εκπομπή, ήταν για την ανάδειξη του "Κορυφαίου Μάγειρα" και καθήλωνε καθημερινά εκατομμύρια Αυστραλούς, οι οποίοι στήνονταν στις οθόνες τους για να την παρακολουθήσουν.

Ο ομογενής σεφ, κατάφερε να κάνει "μόδα" την ελληνική κουζίνα στην Αυστραλία και είναι γνωστός και στους διεθνείς γαστρονομικούς κύκλους.

Μάλιστα, το περασμένο καλοκαίρι, για όσους δεν έχουν ακουστά τον Καλομπάρη, αξίζει να σημειωθεί, η εφημερίδα «New York Times» ,σε ειδικό ταξιδιωτικό ρεπορτάζ της με τίτλο "36 ώρες στη Μύκονο", ενημέρωνε τους αναγνώστες της, για αυτά που "δεν πρέπει να χάσουν" όταν επισκεφθούν το κοσμοπολίτικο νησί του Αιγαίου.

Μέσα σε όλα λοιπόν, είναι και η ελληνική, υπέροχη μαγειρική, για αυτό και παρότρυνε τους αναγνώστες να επισκεφθούν "οπωσδήποτε", το Belvedere Hotel που προσφέρει ό,τι καλύτερο έχει να παρουσιάσει η γαστρονομία, με επικεφαλής τον πολυβραβευμένο Ελληνοαυστραλό σεφ, Γιώργο Καλομπάρη.

Εκτός από την Αμερικάνικη εφημερίδα, η "βίβλος της γαστρονομίας", των Αυστραλών, το περιοδικό "Gourmet Traveller", κυκλοφορούσε με ένα αφιέρωμα 20 σελίδων στο Γιώργο Καλομπάρη, που περιελάμβανε και συνταγές του μαζί με την υπογράμμιση πως "ο πολυβραβευμένος σεφ πάει τώρα και στη Μύκονο την σύγχρονη ελληνική κουζίνα του".

Περιοδικά, εφημερίδες και κανάλια από διάφορες χώρες ασχολούνται τα τελευταία χρόνια με την "σύγχρονη ελληνική κουζίνα" χάρη στον Γιώργο Καλομπάρη και τώρα σκοπεύει να κατακτήσει και τους Αθηναίους "καλοφαγάδες".

Σύμφωνα με μια μικρή, δήλωσή του, κάνει λόγο πως, θα ανοίξει σύντομα, εστιατόριο στην Αθήνα, ενώ απέφυγε να πει λεπτομέρειες, διότι περιμένει να ολοκληρωθεί ο κύκλος των τηλεοπτικών εκπομπών του στην Αυστραλία.



Ο Καλομπάρης που εκπροσωπεί την Αυστραλία σε διεθνείς διαγωνισμούς ιδιαίτερου κύρους, όπως τον "Bocuse d' Or στη Λυών", έχει κερδίσει σημαντικές διεθνείς διακρίσεις, αλλά συμμετέχει και σε εκδηλώ-



σεις του Ελληνικού Οργανισμού Προώθησης Εξαγωγών (ΟΠΕ) με το γενικό τίτλο "Κέρασμα" και μ' αυτή την ιδιότητα επισκέπτεται συχνά την Ελλάδα όπου και "δημιουργεί" σε καλά εστιατόρια.

Το εστιατόριό του με το "ελληνικό χρώμα" (όπου σερβίρει και τα καλύτερα ελληνικά κρασιά και ούζα), ανακηρύχθηκε το καλύτερο νέο εστιατόριο της Αυστραλίας το 2007 και ο Καλομπάρης "κορυφαίος σεφ της χρονιάς" και μάλιστα για δεύτερη φορά.

Πρόκειται για το "Press Club", στο παλιό κτίριο του εκδοτικού συγκροτήματος Herald & Weekly Times στην καρδιά της Μελβούρνης, το οποίο αποτελεί και το στέκι των καλοφαγάδων της Μελβούρνης.

Μετά την επιτυχία του Press Club στο κέντρο της Μελβούρνης, και την παρουσία του στη Μύκονο, ο Καλομπάρης άνοιξε πρόσφατα και ένα τρίτο "πιο παραδοσιακό" εστιατόριο στη Μελβούρνη που το ονόμασε "Ελληνική Δημοκρατία".

Επόμενος στόχος του να ανοίξει το εστιατόριο του και στην Αθήνα. Είναι μόλις 30χρονων και ήδη ο Ελληνοαυστραλός, ψηφίστηκε ως ένας από τους 40 σεφ με τη μεγαλύτερη εμπειρία στον κόσμο από το περιοδικό Global Food and Wine Magazine.

Πιστεύοντας ακράδαντα ότι το ελληνικό φαγητό είναι εξαιρετικό όταν μαγειρεύεται καλά και εφοδιασμένος με μια λίστα από παραδοσιακές οικογενειακές συνταγές, δημιουργεί ένα προσωπικό μαγειρικό όραμα που φαίνεται να αρέσει σε όσους ξέρουν από καλό φαγητό.

Ο ίδιος επιμένει πολύ στην χρησιμοποίηση παραδοσιακών ελληνικών συνταγών αλλά και εκλεκτών ελληνικών υλικών. Και φυσικά δεν χάνει ευκαιρία να προβάλει τα ελληνικά προϊόντα και την ελληνική κουζίνα με τις προσβάσεις που έχει στα μέσα ενημέρωσης.

Όμως, παρόλη την πολλαπλή αξία, την ποικιλότητα και την ποιότητα της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής και κουζίνας, ελάχιστα έχουν αυτές προβληθεί και αξιοποιηθεί. Αντίθετα, στη σύγχρονη εποχή της παγκοσμιοποίησης οι διατροφικές συνήθειες των νεοελλήνων τροποποιούνται και η τοπική κουζίνα συχνά αγνοείται και προσπερνάτε. Τα διαφημιστικά μηνύματα αποδεικνύονται ισχυρότερα της παράδοσης. Αντιλήψεις, ήθη και έθιμα που συνδέονται με το διατροφικό μας πολιτισμό έχουν εγκαταλειφθεί.

Την επιτακτική ανάγκη διαφύλαξης και ανάδειξης αυτού του πολιτισμικού πλούτου της χώρας μας επισημαίνουν τελευταίως πολλοί ειδικοί επαγγελματίες και επιστήμονες καθώς επίσης τονίζεται σε πολύ σημαντικό βαθμό η έλλειψη σχετικής ενημέρωσης.

## Μέρος 2<sup>ο</sup>

### ADOBE DREAMWEAVER GUIDE



## **1. Τι είναι το Dreamweaver**

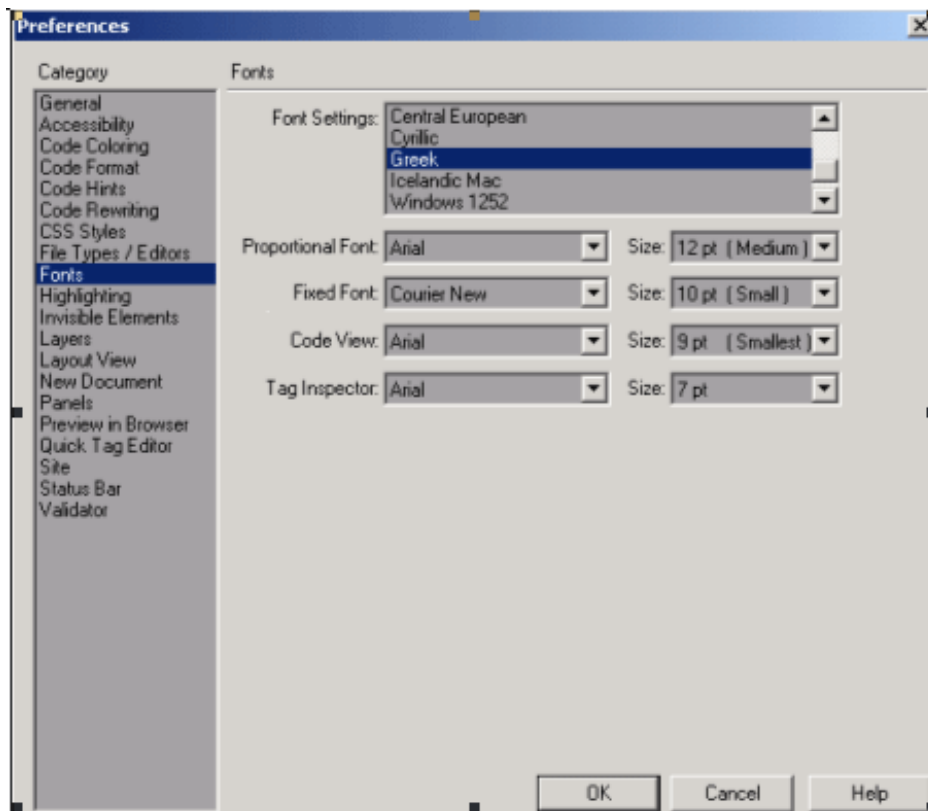
Το Dreamweaver είναι πρόγραμμα κατασκευής ιστοσελίδων και κατ' επέκταση site που αντικαθιστά τους html editor όπου πρέπει να γράφουμε κώδικα σε γλώσσα html.

Το Dreamweaver δημιουργεί αυτόματα τον κώδικα html και επιτρέπει να δημιουργείτε σελίδες πιο γρήγορα και εύκολα. Μπορείτε επίσης να επικεντρωθείτε στην εμφάνιση της σελίδας και όχι στη δημιουργία κώδικα. Με το Dreamweaver μπορείτε να δουλέψετε με τον κώδικα προέλευσης σε οποιοδήποτε επίπεδο, από το χαμηλότερο έως το υψηλότερο.

## **2. Αρχικές Ρυθμίσεις**

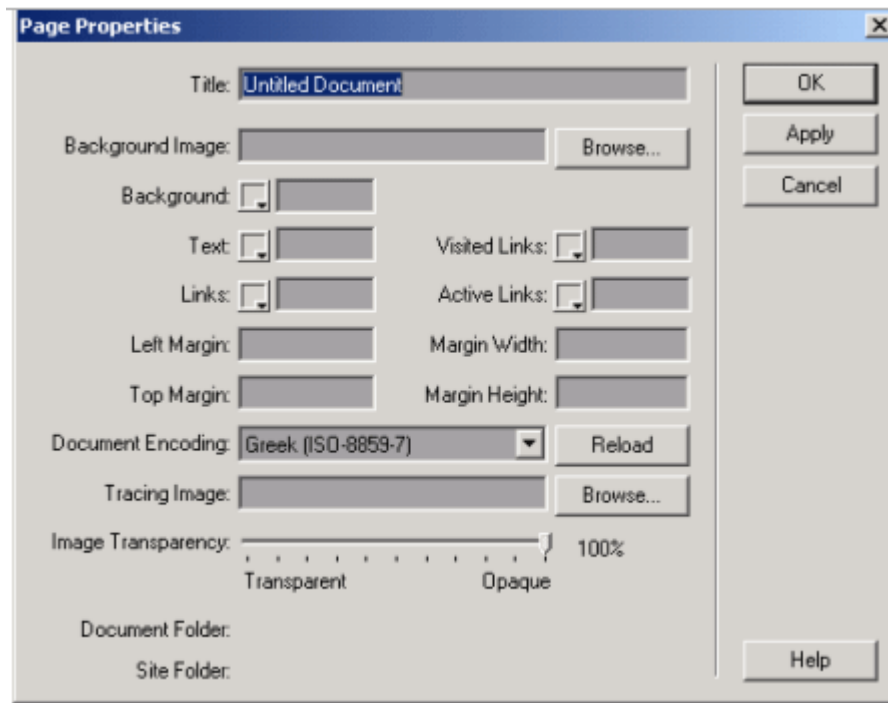
Πριν αρχίσουμε να δημιουργούμε με το dreamweaver θα εξηγήσουμε μερικές ρυθμίσεις που είναι απαραίτητες έτσι ώστε να μην χρειάζεται να ρυθμίζουμε κάθε φορά που μπαίνουμε στο πρόγραμμα.

α)Κλικ στο Edit του παραθύρου document και μετά κλικ στο preferences θα ανοίξει το παρακάτω παράθυρο.



β) Κλικ στο αριστερό άσπρο πίνακα στο **Fonts/Encoding**. Στο πεδίο default Encoding πρέπει να βάλετε Greek οπωσδήποτε ειδάλλως οι σελίδες σας ενώ θα γράφεται ελληνικά θα βγαίνουν τα γνωστά περίεργα «σανσκριτικά». Τα άλλα πεδία αφορούν την γραμματοσειρά το μέγεθος και άλλα περί γραμματοσειρών.

γ) Αφού κάναμε την αρχική ρύθμιση συμπεριφοράς του προγράμματος το οποίο είναι για όλες τις σελίδες που θα ανοίγουμε προχωράμε στην εντολή **Modify** και μετά **page properties** όπου εμφανίζεται το παράθυρο όπως παρακάτω.



Στο πεδίο **Title** γράφετε τον τίτλο της σελίδας .Στο πεδίο **Background Image** ορίζουμε αν θέλουμε η σελίδα μας να έχει μια εικόνα σαν φόντο η οποία πρέπει να είναι πάντα jif , jpg ή png μορφής(οι ιστοσελίδες δεν δέχονται άλλης μορφής εικόνα ή φωτογραφία).Πατώντας Browse διαλέξετε από τους φακέλους σας την εικόνα ή φωτογραφία που θέλετε.

### 3. Περιγραφή του μενού επιλογών

#### **File-Edit-View-Insert-Modify-Text-Commands-Site-Windows-Help**

**File:** Δημιουργία άνοιγμα και αποθήκευση Web τοποθεσιών και σελίδων. Εισαγωγή και εξαγωγή αρχείων. Προσθήκη σημειώσεων σχεδίασης και έλεγχος συνδέσεων και συμβατότητα browser.

**Edit:** Αναίρεση, αποκοπή, επικόλληση, επιλογή, εύρεση, εκκίνηση ενός εξωτερικού επεξεργαστή και καθορισμός προτιμήσεων.

**View:** Εμφανίζει ή κρύβει διάφορα στοιχεία όπως χάρακες, πλέγματα και τη γραμμή κατάστασης. **Insert:** Εισάγει αντικείμενα στην Web σελίδα (αντιγράφει τη παλέτα Object).

**Modify:** Αλλάζει πολλές ιδιότητες στοιχείων μιας σελίδας. Για παράδειγμα, χωρίζει πλαίσια, προσθέτει γραμμές σε πίνακες κλπ. **Text:** Ορίζει όλες τις ιδιότητες για τα στοιχεία κειμένου και τρέχει τον ελεγκτή ορθογραφίας.

**Commands:** Καταγράφει εντολές, μορφοποιεί τον HTML κώδικα, ορίζει τον συνδυασμό γραμμάτων, ταξινομεί και μορφοποιεί πίνακες και βελτιστοποιεί εικόνες για το Fireworks (το εργαλείο δημιουργίας εικόνων και γραφικών που υποστηρίζει το dreamweaver)

**Site:** Ανοίγει, δημιουργεί και χρησιμοποιεί τοποθεσίες. Εμφανίζει χάρτες τοποθεσιών. Μεταφέρει αρχεία και εντοπίζει αρχεία.

**Window:** Ορίζει ποιες παλέτες και επιθεωρητές θα φαίνονται και εναλλάσσεται μεταξύ των ανοικτών παραθύρων.

**Help:** Ξεκινά τις σελίδες βοήθειας που βασίζονται σε HTML του προγράμματος, πηγαίνει στη Web τοποθεσία Dreamweaver της Macromedia και κάνει online εγγραφή του Dreamweaver.

## **4. Οδηγίες για τη δημιουργία web site με το Dreamweaver**

### **4.1 Εισαγωγή**

Ένα Web Site αποτελείται από ένα σύνολο αρχείων συνδεδεμένα μεταξύ τους, τα οποία μοιράζονται κοινές ιδιότητες, έχουν σχετικά θέματα, παρόμοιο σχεδιασμό και κοινό σκοπό.

Με το Dreamweaver ή ένα οποιοδήποτε πρόγραμμα δημιουργίας ιστοσελίδων μπορείς να φτιάξεις μεμονωμένες σελίδες html, αλλά ο καλύτερος τρόπος είναι να σχεδιάσεις και να οργανώσεις από την αρχή τη δομή του δικού σου site και μετά να δημιουργήσεις τις σελίδες που θα το "κατοικήσουν".

Τα πρώτα βήματα για τη κατασκευή ενός web site περιγράφονται συνοπτικά παρακάτω.

### **4.2 Αρχικά βήματα**

Αμέσως μετά την εκκίνηση της εφαρμογής του Dreamweaver είναι ανάγκη να δηλώσουμε στο πρόγραμμα την διεύθυνση του πρώτου μας site στο σκληρό δίσκο του υπολογιστή μας. Για να προχωρήσουμε στην ενέργεια αυτή ακολουθούμε τα ακόλουθα βήματα:

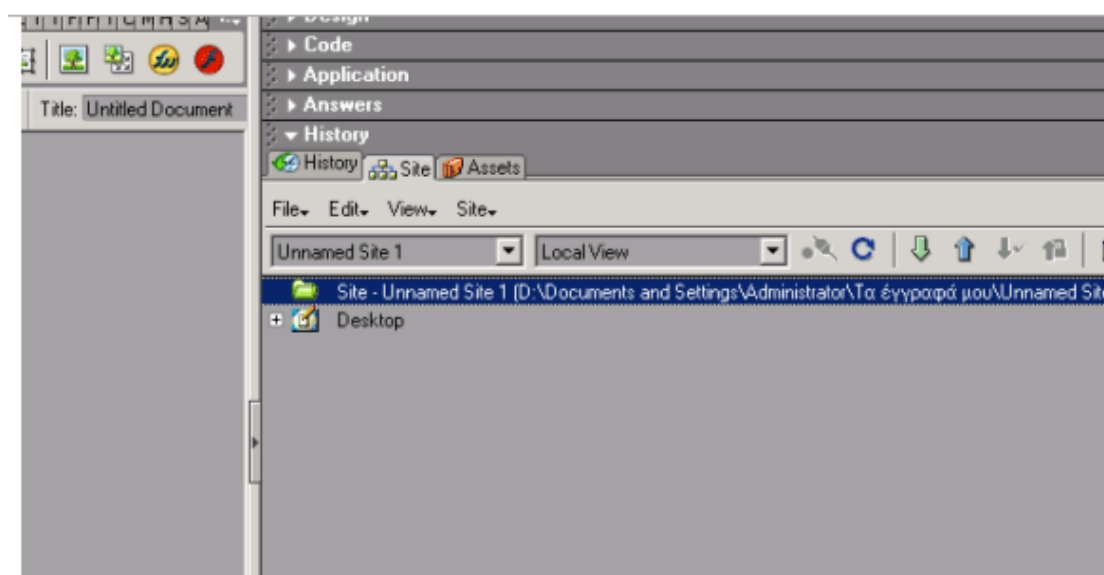


1. Από το μενού του προγράμματος επιλέγουμε «Site map». Αυτόματα εμφανίζεται στην οθόνη μας ένα νέο λευκό παράθυρο με την επωνυμία «Site»

2. Επιλέγουμε «Define Sites» και στο νέο παράθυρο που παρουσιάζεται στον χώρο «site name» δίνουμε το όνομα του Site που πρόκειται να κατασκευάσουμε ενώ στο «Local Root Folder» δίνουμε τη διεύθυνση του καταλόγου του Site μας στο σκληρό δίσκο του υπολογιστή μας. (Σημαντικό είναι στο σημείο αυτό να τονιστεί το γεγονός ότι ο κατάλογος πρέπει να προϋπάρχει)

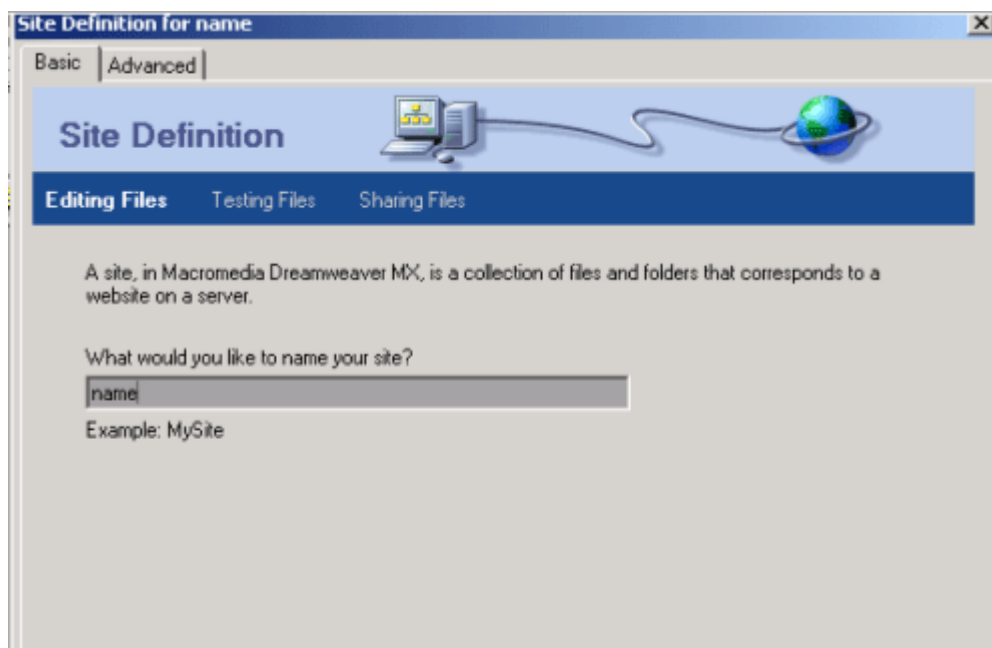
3. Πατάμε OK κι αμέσως μετά Create.

Ανοίγοντας το Dreamweaver θα έχετε στην οθόνη σας πιθανά μόνο ένα untitled document. Από το pull down menu Window> site θα ανοίξετε δεξιά από τη επιφάνεια εργασίας το παράθυρο με τον χάρτη(map) για την οργάνωση του δικού σας site.Θα εμφανιστεί η εικόνα που βλέπετε.



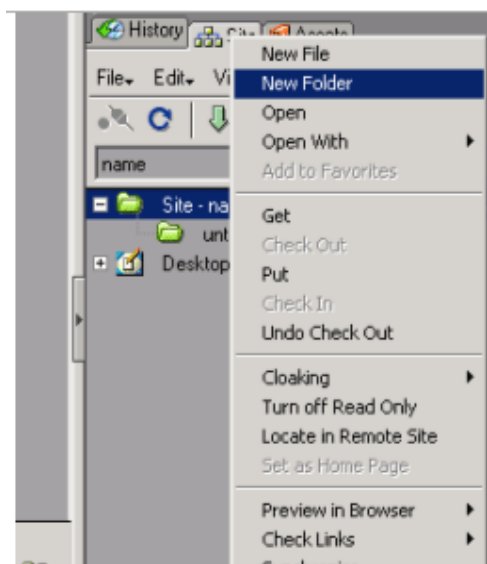
Σκοπός σας είναι να ορίσετε το κυρίως Site μέσα στο οποίο θα κατασκευάσετε και folders και τα αρχεία html.

Από το pull down menu: Site>New Site Στο παράθυρο που ανοίγει στο Site Definition συμπληρώνετε αρχικά το site name.

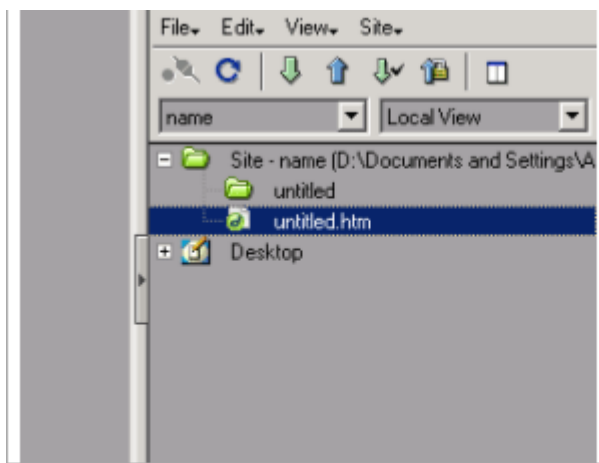


Ο καλύτερος τρόπος διαχείρισης του site είναι να το χωρίσετε σε κατηγορίες δημιουργώντας διαφορετικά folders, κάτω από το κυρίως, για κάθε αντικείμενο, πχ. για τις εικόνες φτιάξτε ένα folder που θα ονομάζετε images. Με αυτή τη λογική μπορείτε να έχετε όσα subfolders θέλετε προσέχοντας όμως η κεντρική σας σελίδα (index.htm) να είναι απευθείας κάτω από το αρχικό folder.

Μπορείτε να δημιουργήσετε subfolders μέσα στο κυρίως folder από τον πίνακα sites που βρίσκεται δεξιά της επιφάνειας εργασίας. Κάντε δεξί κλικ και επιλέγετε new Folder, δίνετε την ονομασία που θέλετε πχ. images εάν πρόκειται για το folder των εικόνων. Θα εμφανιστεί τότε στο δεξί τμήμα του site map η εικόνα δίπλα.



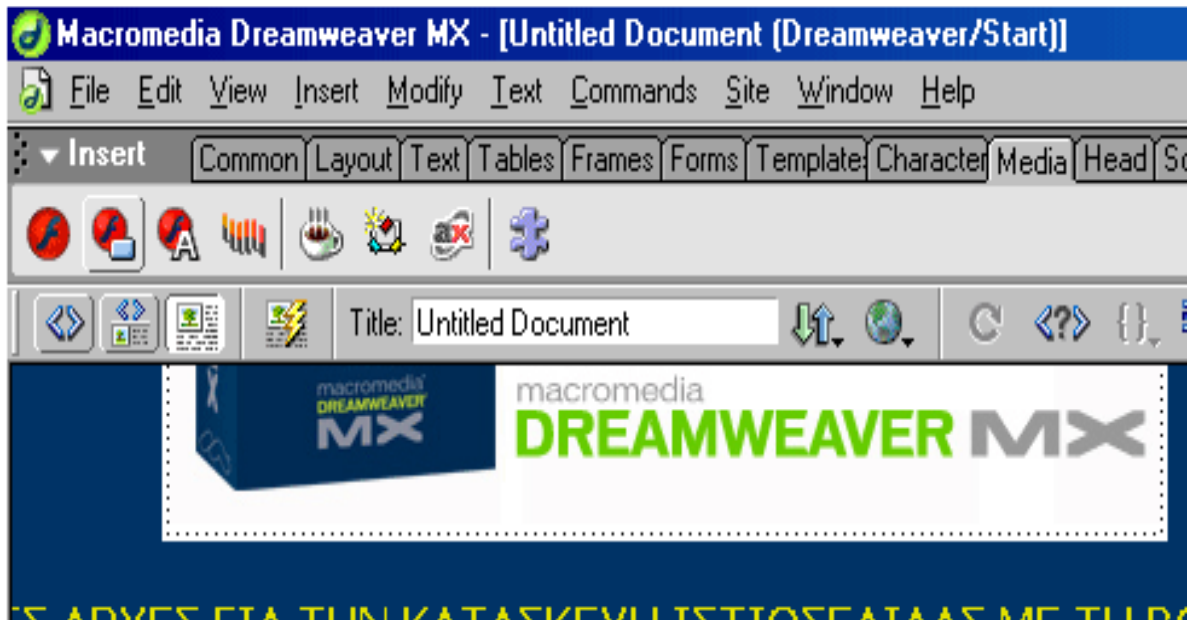
Για να δημιουργήσετε την κεντρική σας σελίδα ή άλλες σελίδες μέσα στο κυρίως folder από τον πίνακα sites που βρίσκεται δεξιά της επιφάνειας εργασίας κάντε δεξί κλικ και επιλέγετε new File, δίνετε την ονομασία που θέλετε πχ. index.htm εάν πρόκειται για την κεντρική σελίδα, ή άλλο όνομα εάν πρόκειται για νέες σελίδες. Θα εμφανιστεί τότε στο δεξί τμήμα του site map η παρακάτω εικόνα.



## **5. Εισαγωγή Κουμπιών-Buttons**

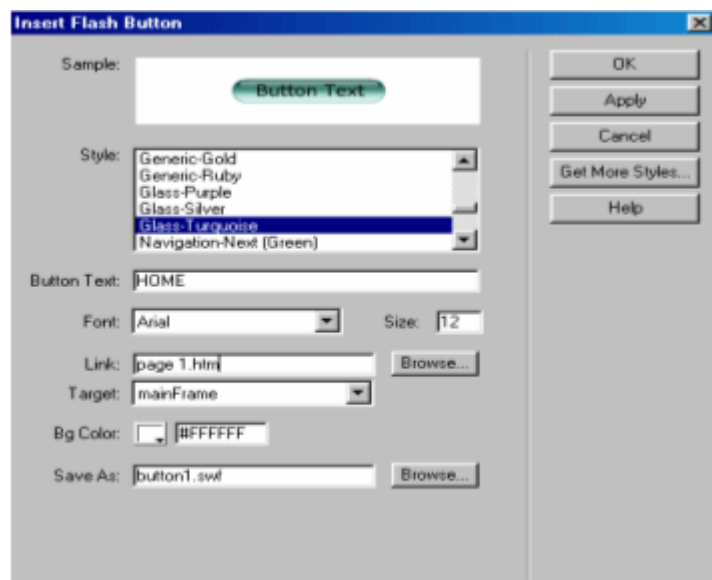
Τα κουμπιά αυτά μας βοηθάνε στο να μετακινούμαστε από την μία σελίδα στην άλλη, καθώς και στην επιστροφή σε κάποιες προηγούμενες. Για τη εισαγωγή ενός BUTTON και τη ρύθμιση των παραμέτρων του κάνουμε το εξής:

Από την μπάρα των εργαλείων επιλέγουμε media και Flash Button.



**Προσοχή:** Ο κέρσορας θα πρέπει να βρίσκεται στο σημείο όπου θέλουμε να τοποθετηθεί το Κουμπί-Button.

Στο παράθυρο αυτό μπορούμε να διακρίνουμε τις διάφορες επιλογές για το κουμπί το οποίο θα δημιουργήσουμε.



**Sample:** στο παράθυρο αυτό μπορούμε να δούμε την μορφή του κουμπιού που θα χρησιμοποιήσουμε.

**Style:** από την επιλογή αυτή διαλέγουμε την μορφή που θέλουμε να έχει το κουμπί που θα χρησιμοποιήσουμε.

**Button text:** ορίζουμε την ετικέτα η οποία θα αναγράφεται πάνω στο κουμπί.

**Font-size:** ορίζουμε την γραμματοσειρά και το μέγεθος των γραμμάτων που θα αναγράφονται πάνω στο κουμπί.

**Link:** καθορίζουμε την τοποθεσία στην οποία θα οδηγηθούμε με το πάτημα του κουμπιού.

**Target:** ορίζουμε σε ποιο Frame της κεντρικής μας σελίδας θα εμφανιστεί η σελίδα την οποία μας ορίζει το πεδίο Link.

**Bg Color:** ορίζουμε τον χρωματισμό που θα έχει σαν background το κουμπί. Καλό θα είναι το Bg Color του κουμπιού να είναι το ίδιο με το Bg Color του Frame στο οποίο θα τοποθετηθεί το κουμπί.

**Save As:** ορίζουμε την ονομασία με την οποία θα αποθηκευθεί το κουμπί.

Αφού πατήσουμε την επιλογή Apply πατώντας OK παρατηρούμε την εμφάνιση του κουμπιού στο αριστερό Frame της επιφάνειας εργασίας.

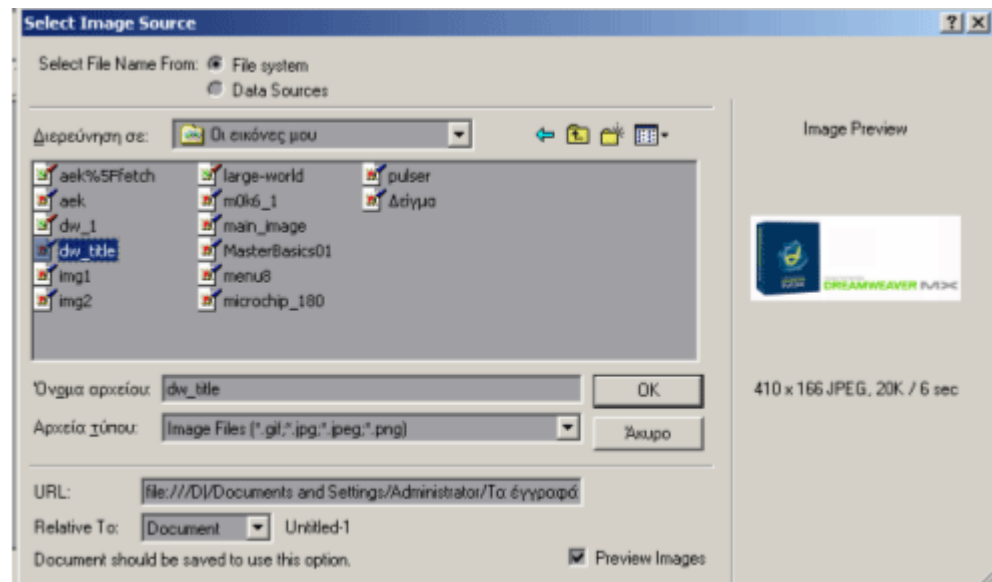
**Σημείωση:** Πατώντας από το πληκτρολόγιο το πλήκτρο F12 μπορούμε να έχουμε μία συνοπτική ματιά για το πώς θα φαίνετε η σελίδα μας στον Internet Explorer. Με αυτόν τον τρόπο μπορούμε να διακρίνουμε τυχόν λάθη στην σελίδα μας και με την επιστροφή μας στο Dreamweaver να κάνουμε τις απαραίτητες διορθώσεις.

Μπορούμε επίσης, να χρησιμοποιήσουμε κάποια έτοιμα κουμπιά με κίνηση, τα οποία έχουμε κατεβάσει από το Internet ή έχουμε κατασκευάσει μόνοι μας.

## **6. Μορφοποίηση ιστοσελίδας**

### **6.1 Εισαγωγή εικόνας**

Για να εισάγουμε μια εικόνα μέσα στην ιστοσελίδα μας επιλέγουμε από το μενού Insert και μετά Image. Επιλέγουμε την εικόνα που επιθυμούμε από οποιοδήποτε σημείο του σκληρού μας δίσκου, την τσεκάρουμε και πατάμε Ok (Κατά την επιλογή της εικόνας ο ειδικός viewer του Dreamweaver μας παρουσιάζει σε σμίκρυνση τις εικόνες που επιλέγουμε στον δεξί χώρο τον τρέχοντος παραθύρου.).



Σε περίπτωση που η εικόνα μας βρίσκεται σε ένα διαφορετικό φάκελο από αυτόν του ROOT που έχουμε ορίσει, το πρόγραμμα αντιγράφει αυτόματα την εικόνα μέσα στο φάκελο του ROOT. Για τη στοίχιση της εικόνας, την πιθανή σύνδεσή της με ένα αρχείο ή μια άλλη ιστοσελίδα χρησιμοποιούμε τη μπάρα των ιδιοτήτων της εικόνας μας (Properties).

## 6.2 Εισαγωγή πίνακα

Από το μενού Insert και μετά Table μπορούμε να εισαγάγουμε έναν πίνακα στην σελίδα μας. Στο παράθυρο που ενεργοποιείται μπορούμε να επιλέξουμε τον αριθμό των γραμμών (Rows), τον αριθμό των στηλών (Columns), το μέσο πλάτος των κελιών (Width), το πάχος των ενδιάμεσων γραμμών (Border), το πλάτος (Cell Padding) και την απόσταση μεταξύ των κελιών (Cell Spacing). Για πιθανές αλλαγές των αρχικών ρυθμίσεων τον πίνακα χρησιμοποιούμε την μπάρα των ιδιοτήτων του πίνακα.

Για τη μορφοποίηση τον κειμένου της ιστοσελίδας μας χρησιμοποιούμε σε πρώτη φάση τη μπάρα των ιδιοτήτων τον κειμένου. Με αυτή μπορούμε να κάνουμε όλες τις πιθανές μεμονωμένες τροποποιήσεις των αρχικών γενικών ρυθμίσεων της σελίδας (Page Properties) που στην αρχή ορίσαμε από το μενού Modify.

Για κάτι το περισσότερο εξεζητημένο μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλες τις δυνατότητες τον μενού Text. Από αυτές κάποιες περιέχονται και στη μπάρα των ιδιοτήτων, κάποιες όμως αποτελούν καινούργιες προτάσεις που αξίζει να χρησιμοποιηθούν (Style, HTML Style, CSS Styles).

Εισαγωγή ήχου στην ιστοσελίδα μας

Για την εισαγωγή ήχου στην ιστοσελίδα μας επιλέγουμε από το μενού Window και στη συνέχεια Behaviors από εκεί πατάμε το σύμβολο του «+» κι από εκεί το Play Sound» Επιλέγουμε το αρχείο μουσικής (κατά προτίμηση midi) που θέλουμε να αποτελεί το ηχητικό Background της σελίδας μας και πατάμε OK. Αν το αρχείο μουσικής βρίσκεται έξω από το φάκελο του ROOT, αυτό αντιγράφεται αυτόματα μέσα σ' αυτόν.

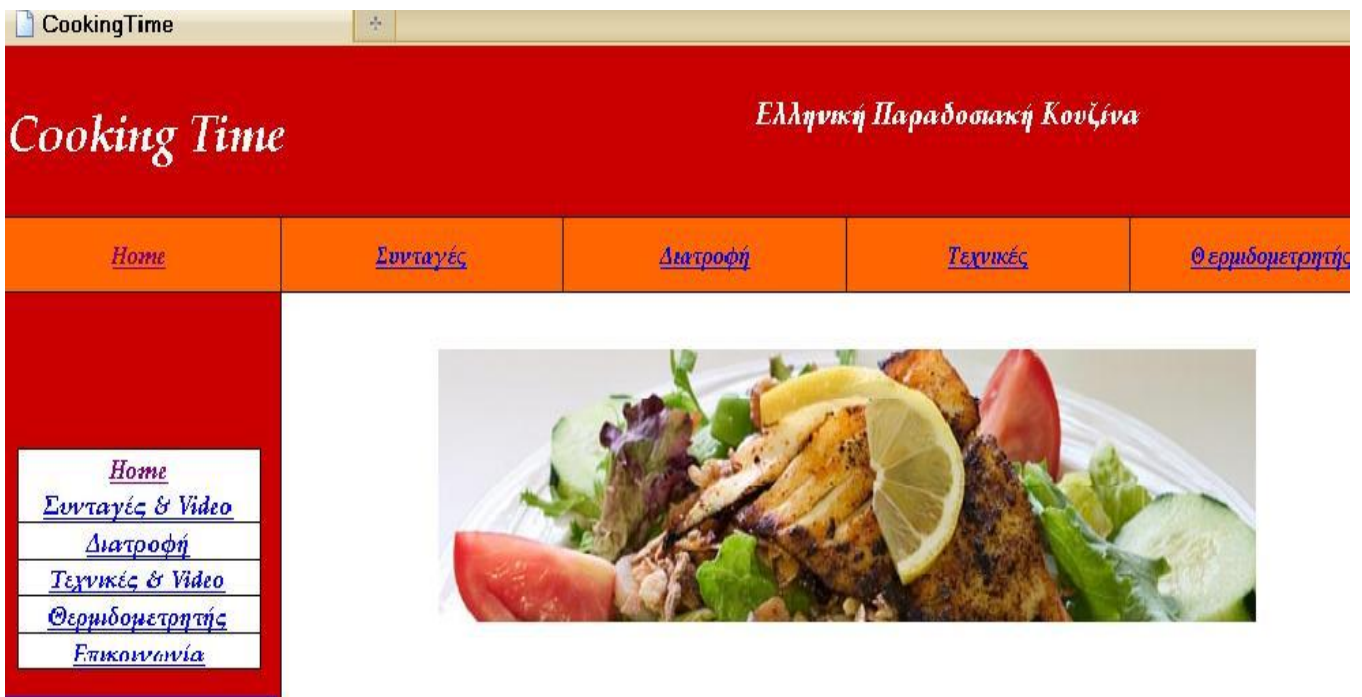


## Μέρος 3<sup>ο</sup>

Περιεχόμενα site ηλεκτρονικής παραδοσιακής κουζίνας

Όνομασία : CookingTime

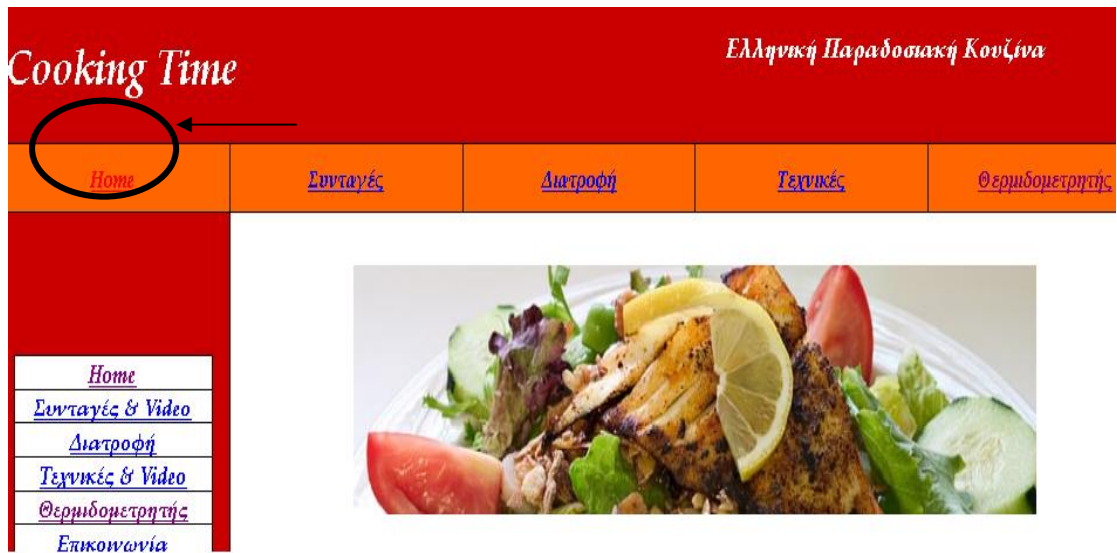
Link: [www.CookingTime.gr](http://www.CookingTime.gr)



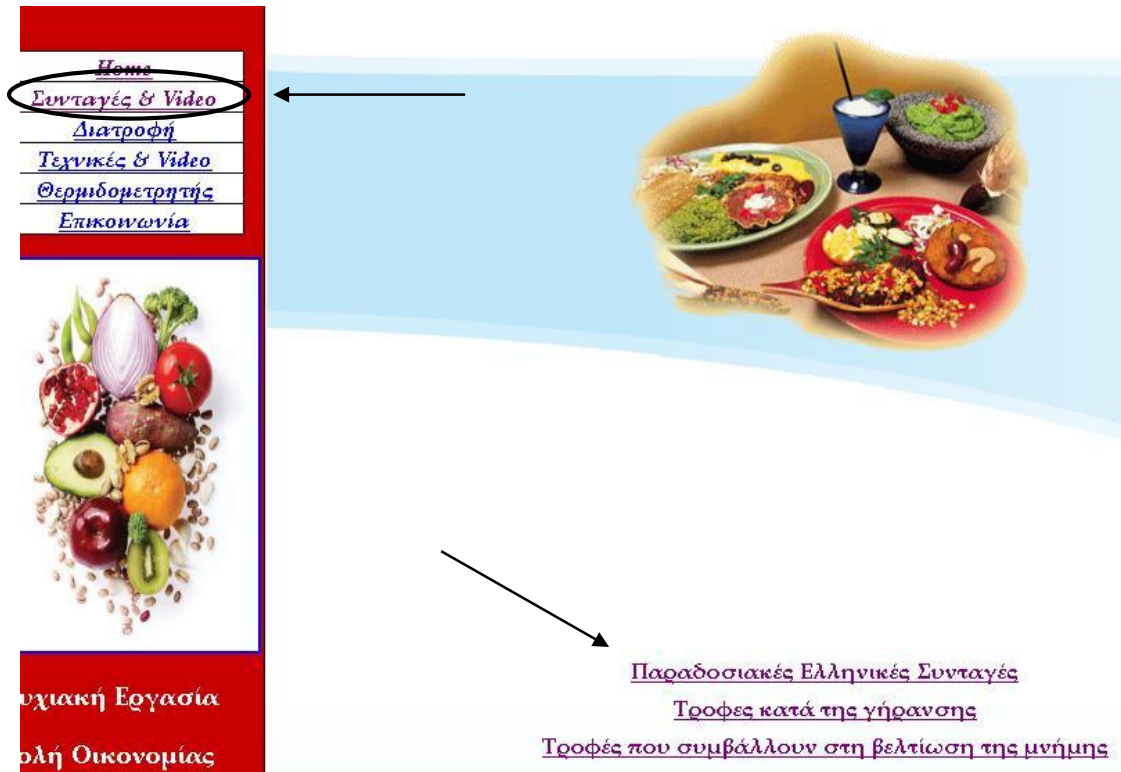
# 1.Ηλεκτρονική Παραδοσιακή Κουζίνα

## 1.1 Home

Είναι η κεντρική σελίδα του site και αναφέρεται στην ελληνική κουζίνα. Στην Ελλάδα το φαγητό είναι άμεσα συνδεδεμένο με την παρέα και την συζήτηση καθώς επίσης είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της καθημερινής ζωής των ελλήνων. Η Ελληνική κουζίνα είναι και θεωρείται η πιο υγιεινή από όλες τις άλλες κουζίνες. Η βάση της ελληνικής κουζίνας είναι το ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, γαλακτοκομικά, λαχανικά, όσπρια, μέλι και ψάρι αλλά και κρέατα όπως κατσίκι, αρνί και χοιρινό.



## 1.2 Συνταγές



Αυτές οι σελίδες του site περιλαμβάνουν ορισμένα video παρασκευής φαγητών καθώς επίσης αναφέρονται και σε μερικές κατηγορίες συνταγών εκ των οποίων είναι οι παρακάτω:

### **α) Παραδοσιακές ελληνικές συνταγές**

Η Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα, μία από τις σημαντικότερες της Μεσογείου, λόγω της αφθονίας των πρώτων υλών της, θα έπρεπε να καλύπτει το 80% του ετήσιου διαιτολόγιου της οικογενείας μας. Όσπρια, λαδερά, πίτες, σούπες, μεζέδες, σπιτικά γλυκά και τόσα άλλα που, δυστυχώς, χρόνο με το χρόνο εξαφανίζονται από την ζωή μας, με αποτέλεσμα μυρωδιές και τεχνικές απ' όλη την Ελλάδα να ξεθωριάζουν και να χάνονται. Το CookingTime φροντίζει να μην χαθούν οι γευστικοί μας θησαυροί και να ξαναζωντανέψουν στη δική σας κουζίνα.

## **β) Τροφές κατά της γήρανσης**

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της πρόωρης γήρανσης. Πλούσιες τροφές σε αντιοξειδωτικά συστατικά είναι τα αποξηραμένα φρούτα, τα βατόμουρα, οι φράουλες και το σπανάκι. Επίσης για μια υγιή επιδερμίδα προσθέστε στη διατροφή σας σόγια, ρεβύθια, αυγά, ελαιόλαδο, σουσάμι και φασολάκια, που χρειάζεται το δέρμα για να ενισχύσει την αναπλαστική του ικανότητα.

## **γ) Στις τροφές που συμβάλουν στην βελτίωση της μνήμης**

Η συχνή και σωστή κατανάλωση των υδατανθράκων (κυρίως σύνθετων αλλά και απλών) μέσα από τρόφιμα όπως ψωμί, πατάτα, ρύζι και ζυμαρικά μπορεί να μας εφοδιάσει με κατάλληλη ποσότητα ενέργειας αλλά και καυσίμου για σκέψη.

Μερικές από τις συνταγές αναφέρονται παρακάτω:

### **✚ Ρεβίθια στο φούρνο με πορτοκάλι**

Μία συνταγή που ανήκει στην Ελληνική δημιουργική κουζίνα και κάνει καλό... στην υγεία μας!

### **✚ Πάστα Φλώρα**

Ένα παλιό αθηναϊκό γλυκό που το θυμόμαστε πάντα με νοσταλγία.

### **✚ Λαγάνα**

Ο κλασικός εκπρόσωπος της Καθαρής Δευτέρας.

### **✚ Αρακάς με σάλτσα ντομάτας**

Ένα μοναδικό πιάτο της Ελληνικής κουζίνας με υπέροχη γεύση.

### **✚ Φακές σούπα**

Κλασικό πιάτο της Ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας που έχει μεγαλώσει γενιές και γενιές(περιλαμβάνεται και *video*).

## ✚ Γαλατομπούρεκο

Ένα αρωματικό γλυκό για να κλείσετε εντυπωσιακά ένα δείπνο με φίλους(περιλαμβάνεται και *video*).

## ✚ Καλαμαράκια γεμιστά Ξάνθης

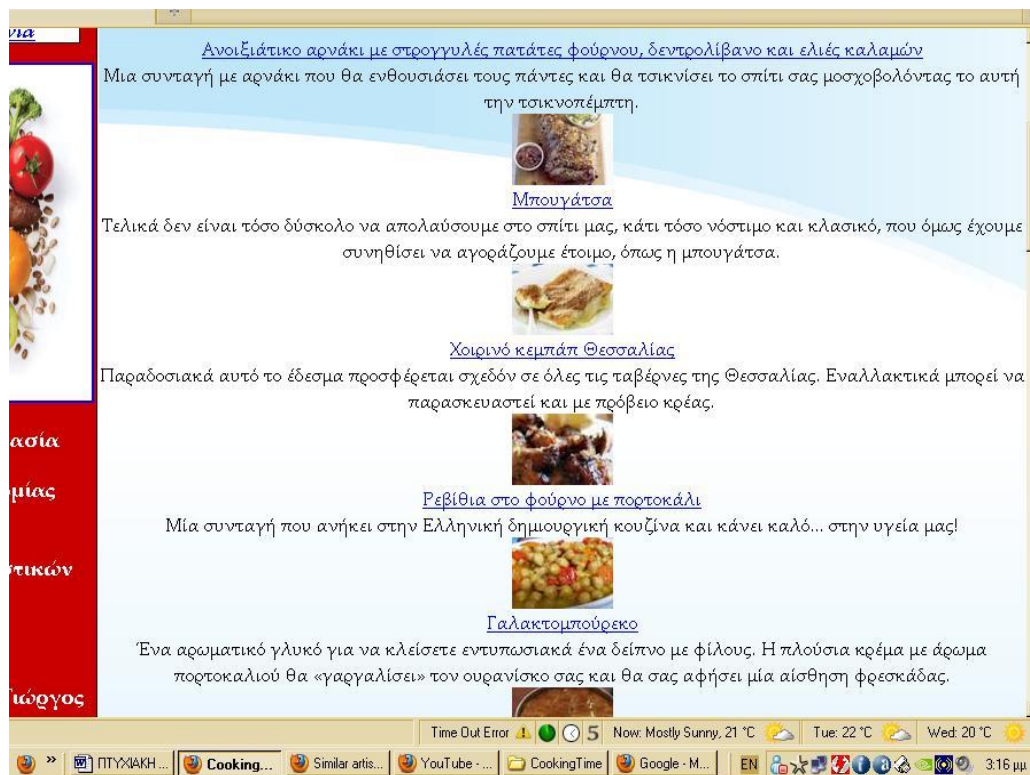
Ένα πανέμορφο έδεσμα που μας έρχεται από την Ακριτική Ξάνθη.

## ✚ Ψαρόσουπα


Παραδοσιακό Ελληνικό πιάτο γεμάτο υγεία και γεύση.

## ✚ Σπανακόπιτα


Ένα κομμάτι πίτα μπορεί να αποτελέσει από μόνη της ένα κανονικό γεύμα αλλά και συγχρόνως να ωφεληθεί ο οργανισμός μας από τα πολύτιμα συστατικά που περιέχουν τα σπανάκια (περιλαμβάνεται και *video*).




Ανοιξιάτικο αρνάκι με στρογγυλές πατάτες φούρνου, δεντρολίβανο και ελιές καλαμών  
Μια συνταγή με αρνάκι που θα ενθουσιάσει τους πάντες και θα τσικνίσει το σπίτι σας μοσχοβολώντας το αυτή την τσικνοπέμψη.




[Μπουγάτσα](#)  
Τελικά δεν είναι τόσο δύσκολο να απολαύσουμε στο σπίτι μας, κάτι τόσο νόστιμο και κλασικό, που όμως έχουμε συνηθίσει να αγοράζουμε έτοιμο, όπως η μπουγάτσα.



[Χοιρινό κεμπάπ Θεσσαλίας](#)  
Παραδοσιακά αυτό το έδεσμα προσφέρεται σχεδόν σε όλες τις ταβέρνες της Θεσσαλίας. Εναλλακτικά μπορεί να παρασκευαστεί και με πρόβειο κρέας.



[Ρεβίθια στο φούρνο με πορτοκάλι](#)  
Μία συνταγή που ανήκει στην Ελληνική δημιουργική κουζίνα και κάνει καλό... στην υγεία μας!



[Γαλακτομπούρεκο](#)  
Ένα αρωματικό γλυκό για να κλείσετε εντυπωσιακά ένα δείπνο με φίλους. Η πλούσια κρέμα με άρωμα πορτοκαλιού θα «γαργαλίσει» τον ουρανίσκο σας και θα σας αφήσει μία αίσθηση φρεσκάδας.

Time Out Error 5 Now: Mostly Sunny, 21 °C Tue: 22 °C Wed: 20 °C  
ΠΥΓΧΙΑΚΗ... Cooking... Similar artis... YouTube... CookingTime Google - M... EN 3:16 μμ

### 1.3 Διατροφή

**Cooking Time** Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα

Home Συνταγές **Διατροφή** Τεχνικές Θερμιδομετρητής

Home  
Συνταγές & Video  
Διατροφή  
Τεχνικές & Video  
Θερμιδομετρητής  
Επικοινωνία

**Διατροφή**

Ομάδα λιπών.  
Λίπη, έλαια και γλυκά.  
Να χρησιμοποιούνται με μέτρο.

Ομάδα πρωτεϊνών.  
Κρέας, πουλερικά, ψάρι,  
όσπρια, αυγά και ξηροί καρποί.  
2-3 μερίδες/ημέρα

Ομάδα γαλακτοκομικών.  
Γάλα, γιαούρτι και  
τυροκομικά προϊόντα.  
2-3 μερίδες/ημέρα

Έχει ως κύριο πρότυπο την διατροφική πυραμίδα, τις ομάδες υδατανθράκων, λαχανικών, φρούτων, πρωτεϊνών, γαλακτοκομικών και λιπών.

Μας παραπέμπει σε ορισμένες διατροφικές συμβουλές.

Μερικές από αυτές είναι:

#### **+ Διατροφή πλούσια σε χόρτα προστατεύει την καρδιά**

Η κατανάλωση των χόρτων και ειδικότερα αυτών που είναι άγρια και φυτρώνουν στους αγρούς, φαίνεται να προστατεύουν από καρδιαγγειακά νοσήματα. Τα χόρτα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες E, C, φλαβονοειδή και πολυφαινόλες, συστατικά που συνεισφέρουν σημαντικά στην αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού. Επίσης, τα χόρτα είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα και ειδικότερα σε α-λινολενικό οξύ.



### **✚ Η μαύρη σοκολάτα παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της υπέρτασης και καρδιαγγειακών νοσημάτων**

Το μαγνήσιο και κάλιο που περιέχει η σοκολάτα έχει βρεθεί ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της υπέρτασης και στη μείωση καρδιαγγειακών νοσημάτων, προσδίδοντας έτσι στη σοκολάτα επιπλέον διατροφική αξία. Επίσης, η σοκολάτα περιέχει αλκαλοειδή, δηλαδή οργανικές ουσίες που βρίσκονται στα φυτά, οι οποίες είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για τον οργανισμό. Η πιο σημαντική είναι η θεοβρωμίνη (μεταβολίτης της καφεΐνης), η οποία διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα και τα νεφρά δρώντας ως ελαφρύ διουρητικό.

### **✚ Η σοκολάτα έχει αντικαταθλιπτική δράση**

Η σοκολάτα έχει ψυχοδιεγερτικές ιδιότητες λόγω της φαινυλαιθυλαμίνης που περιέχει. Επίσης, μετά την κατανάλωσή της απελευθερώνονται από τον εγκέφαλο οι ενδορφίνες, φυσικά οπιοειδή, τα οποία έχουν αναλγητικές ιδιότητες και βελτιώνουν τη διάθεση.

### **✚ Κρατήστε ένα ημερολόγιο διατροφής και επικεντρωθείτε στις άσχημες διατροφικές συνήθειες**

Πολλοί άνθρωποι το θεωρούν κουραστικό και ότι ουσιαστικά δεν προσφέρει βοήθεια σε κάποιον που προσέχει την διατροφή του. Όσοι το έχουν εφαρμόσει έστω μια φορά είδαν αποτελέσματα. Δηλαδή είδαν ότι <τσιμπολογούσαν> πολύ περισσότερο απ' όσο νόμιζαν. Δεν είναι τυχαίο ότι από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι τα τσιμπολογήματα μπορούν να φτάσουν στο 30 % των ημερήσιων προσλαμβανόμενων θερμίδων.

### **✚ Προσοχή στις μερίδες των γευμάτων**

Η υπερβολή είναι που επιφέρει την παχυσαρκία, καθώς και άλλα προβλήματα στην υγεία μας όπως δυσπεψία, υπέρταση κ.α. Είναι σημαντικό να μην ξεπερνάμε την ποσότητα που αντιστοιχεί σε μια μερίδα φαγητού, για να μην λάβουμε περισσότερες θερμίδες και θρεπτικά συστατικά όπως κορεσμένα λιπαρά οξέα κ.α. από αυτά που πρέπει να λαμβάνουμε στο σύνολο της ημέρας.

### **✚ Τα δημητριακά ολικής αλέσεως παίζουν καρδιοπροστατευτικό ρόλο**

Τα δημητριακά ολικής αλέσεως ελαττώνουν τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις. Άτομα που τρώνε τουλάχιστο 2,5 μολ δημητριακών ολικής αλέσεως, έχουν 30% λιγότερες πιθανότητες να υποστούν καρδιακή πάθηση σε σύγκριση με άτομα που τρώνε λιγότερο από 1 μολ (μερίδα)ημερησίως, σύμφωνα με το National Cancer Institute.

### **✚ Τα σταφύλια έχουν πολλαπλή ωφέλιμη δράση στον οργανισμό**

Το σταφύλι κυρίως λόγω του καλίου που περιέχει σε μεγάλες ποσότητες αυξάνει τη διούρηση και καταπολεμά την κατακράτηση των υγρών. Θεωρείται η κυριότερη τροφή αποτοξίνωσης. Τα έλαια που παράγονται από τα κουκούτσια των σταφυλιών είναι πλούσια σε λιπαρά οξέα τα οποία μειώνουν την χοληστερόλη. Επίσης, το σταφύλι λόγω των αντιοξειδωτικών που περιέχει θεωρείται ότι έχει αντικαρκινική δράση.



### **✚ Τα τρανς λιπαρά οξέα αυξάνουν τους πόντους στην κοιλιακή περιοχή**

Επιστήμονες παρατήρησαν από πειράματα ότι η πρόσληψη τρανς λιπαρών οξέων αυξάνει τους πόντους στην κοιλιακή περιοχή, παρόλο που οι θερμίδες που προσλαμβάνονταν ήταν υπό έλεγχο. Η αύξηση σε πόντους σε εκείνη την περιοχή δεν οφείλονταν μόνο σε αύξηση του συνολικού λιπώδους ιστού, αλλά και στην μετακίνηση αποθηκευμένου λίπους από άλλες περιοχές στην κοιλιακή χώρα.

### **✚ Τα φρούτα βοηθούν στο αδυνάτισμα**

Έχει βρεθεί ότι η αυξημένη κατανάλωση φρούτων, λαχανικών, διαιτητικών ινών, βιταμινών C και B6, β-καροτίνης και φυλλικού οξέος αυξάνουν ανεξάρτητα την απώλεια βάρους σε έναν πληθυσμό υπέρβαρων ενηλίκων, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό 'Nutrition Research.' Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Sao Paulo, στη Βραζιλία, υπολόγισαν τα αποτελέσματα μερικών συστατικών των τροφών στην απώλεια βάρους, ανεξάρτητα από την άσκηση και τη συνολική ενεργειακή πρόσληψη σε μια περίοδο έξι μηνών.

### **✚ Το γάλα προλαμβάνει την καρδιακή προβολή και το καρδιακό επεισόδιο**

Πρόσφατη ανασκόπηση των δεδομένων παρουσιάζει το γάλα να ασκεί αξιόλογη προληπτική δράση για παθήσεις του καρδιαγγειακού συστήματος. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την μέχρι τώρα αντίληψη. Σύμφωνα με την έρευνα των Άγγλων επιστημόνων η κατανάλωση ενός ποτηρίου γάλακτος σε ημερήσια βάση είναι δυνατόν να ελαττώσει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό επεισόδιο.


Μας παρουσιάζει επίσης μια σωστή διατροφική διαίτα και 4 μεγάλους μύθους για τις δίαιτες οι οποίοι είναι:

- ✚ **Μύθος:**Ορισμένοι συνδυασμοί τροφών και η αποφυγή κάποιων άλλων συνδυασμών θα με βοηθήσουν να αδυνατίσω γρηγορότερα.


**Πραγματικότητα:** Για να είναι ένα γεύμα πλήρες, χρειάζεται να συνδυαστούν τροφές από όλες τις κατηγορίες θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λιπαρά) προκειμένου ο οργανισμός να μπορέσει να αντεπεξέλθει σωστά στις ενεργειακές του ανάγκες. Το κλειδί βρίσκεται στη σωστή αναλογία των θρεπτικών συστατικών.

- ✚ **Μύθος:**Οι γρήγορες δίαιτες είναι οι καταλληλότερες για απώλεια βάρους γιατί το άτομο πετυχαίνει γρήγορα το στόχο του χωρίς να κουράζεται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

**Πραγματικότητα:** Οι γρήγορες δίαιτες που σχετίζονται με μονοφαγικά σχήματα (π.χ. μια μέρα μόνο κοτόπουλο και την επόμενη μόνο αυγά) ή περιορισμένη πρόσληψη υδατανθράκων και αυξημένη πρόσληψη πρωτεΐνης (όπως η διαίτα Άτκινς) μπορεί να υπόσχονται θεαματικά και γρήγορα αποτελέσματα όμως έχουν καταστροφική επίδραση στο μεταβολισμό καθώς οδηγούν σε μείωση του μυϊκού ιστού και απώλεια υγρών, κατά συνέπεια το άτομο οδηγείται σε επαναπρόσληψη του βάρους αν ξεκινήσει να τρώει κανονικά.

 **Μύθος:** Μπορώ να σταματάω και να συνεχίζω μια δίαιτα όποτε θέλω εγώ χωρίς να υπάρχουν ιδιαίτερες επιπτώσεις στην υγεία μου.

**Πραγματικότητα:** Σκοπός είναι να μην δείτε τη δίαιτα σαν μια προσωρινή κατάσταση αλλά να μάθετε τις βασικές αρχές του προγράμματος που ακολουθείτε και να μπορέσετε να τις εφαρμόζετε για μια ζωή. Και λέγοντας αυτό δεν εννοούμε ότι οι ποσότητες που θα καταναλώνετε θα είναι οι ίδιες και κατά τη διάρκεια της συντήρησης. Φυσικά, όταν θα έχετε φτάσει στο επιθυμητό βάρος θα μπορείτε να τρώτε περισσότερες τροφές και σε λίγο μεγαλύτερη ποσότητα.

 **Μύθος:** Απορώ πώς παχαίνω αφού δεν τρώω πολύ, τρώω μόνο ένα γεύμα την ημέρα το βράδυ και τσιμπολογάω μικρά σνακ καθημερινά.

**Πραγματικότητα:** Πολλές φορές όταν καταναλώνουμε ασυναίσθητα μικρές ποσότητες πολύ συχνά μέσα στη μέρα και δεν έχουμε ισορροπημένα γεύματα δεν είμαστε σε θέση να αξιολογήσουμε την ποσότητα της τροφής που προσλαμβάνουμε. Επιπροσθέτως, όταν δεν υπάρχει το σωστό διατροφικό σχήμα με το πρωινό - το δεκατιανό- το μεσημεριανό - το απογευματινό και το βραδινό, τότε ο μεταβολισμός μας δεν λειτουργεί σωστά και δεν κάνουμε καλές καύσεις.

CookingTime

**Cooking Time** Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα

Home	Συνταγές	Διατροφή	Τεχνικές	Θερμιδομετρητή
------	----------	----------	----------	----------------

[Home](#)

[Συνταγές & Video](#)

[Διατροφή](#)

[Τεχνικές & Video](#)


[Θερμιδομετρητής](#)

[Επικοινωνία](#)

**ΠΡΩΤΟΣ ΜΥΘΟΣ:** Ορισμένοι συνδυασμοί τροφών και η αποφυγή κάποιων άλλων συνδυασμών με βοηθήσουν να αδυνατίσω γρηγορότερα.

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Παρότι τα τελευταία χρόνια έχει γίνει πολύς λόγος για τον συνδυασμό αμινοξέων και πρωτεΐνης και το γεγονός ότι οδηγεί σε αύξηση βάρους και καλό θα ήταν να αποφεύγεται, νεώτερες μελέτες στη διαιτολογία αποδεικνύουν ότι κάτι τέτοιο δεν ευσταθεί. Στην πραγματικότητα για να είναι ένα γεύμα πλήρες, χρειάζεται να συνδυαστούν τροφές από όλες τις κατηγορίες θρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, πρωτεΐνη και λιπαρά) προκειμένου ο οργανισμός να μπορέσει να ανταπεξέλθει σωστά στις ενεργειακές του ανάγκες. Το κλειδί βρίσκεται στη σωστή αναλογία των θρεπτικών συστατικών.

Αν για παράδειγμα ένα γεύμα είναι πολύ πλούσιο σε λιπαρά και υδατάνθρακες και πολύ φτωχό σε πρωτεΐνη τότε θα έχει υψηλή ενεργειακή αξία και δεν θα είναι κατάλληλο για όσους επιθυμούν να χάσουν βάρος. Αν όμως οι αναλογίες των θρεπτικών συστατικών είναι κατάλληλες, τότε το γεύμα μπορεί να έχει τη διατροφική του πληρότητα και παράλληλα να είναι κατάλληλο για απώλεια βάρους. Φυσικά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όχι μόνο σε ένα μειονεκτικό γεύμα αλλά και στο σύνολο της διατροφής.



Επίσης αναφέρεται στην δίαιτα της ζώνης όπου είναι μια πολυδιαφημισμένη δίαιτα, της οποίας οι υποστηρικτές αυξάνουν διαρκώς στις ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο. Βασίζεται σε ένα καλοστημένο μηχανισμό διαρκούς προβολής μέσω των μέσων μαζικής ενημέρωσης και του διαδικτύου.

**Βασικές Αρχές:** όλα τα γεύματα της ημέρας πρέπει αυστηρώς να έχουν σύσταση 40% σε υδατάνθρακες, 30% σε πρωτεΐνη και 30% σε λίπος.

**Άποψη επιστημονικής κοινότητας:** η πρόσληψη πρωτεΐνης που επιτυγχάνεται με την εφαρμογή της εν λόγω διαίτας είναι πολύ αυξημένη και μπορεί να προκαλέσει διάφορες επιπλοκές στον οργανισμό. Επιπρόσθετα, η χαμηλή πρόσληψη υδατανθράκων που επιβάλλεται δεν αρμόζει σε ένα διαιτολόγιο υγιεινής διατροφής. Πιθανή απώλεια βάρους λόγω μειωμένης πρόσληψης τροφής και αυξημένης απώλειας υγρών όπως αναλύθηκε και παραπάνω. Πιθανές βραχυπρόθεσμες παρενέργειες: κέτωση οργανισμού, ζαλάδες, αφυδάτωση, αδυναμία, αναπνευστικά προβλήματα,

αύξηση αποβολής ασβεστίου. Πιθανές μακροπρόθεσμες παρενέργειες: επιβάρυνση νεφρικής λειτουργίας, έλλειψη βιταμινών, καρδιαγγειακές παθήσεις, οστεοπόρωση.

Αναφέρει τους παράγοντες που καθορίζουν τις διατροφικές μας επιλογές οι οποίοι είναι οι παρακάτω:

—**Γενετικούς-κληρονομικούς:** Υπάρχουν πολλές επιστημονικές μελέτες που δείχνουν ότι η επιθυμία για κάποια είδη τροφών είναι ανεξίτηλα καταχωρημένη στο γενετικό μας κώδικα. Τα συνηθέστερα είδη αυτών των τροφών είναι τα γλυκά, τα αλμυρά και τα γαλακτοκομικά. Είναι πολύ λίγοι οι άνθρωποι που δεν τους αρέσουν τα γλυκά τρόφιμα και ποτά.

Υπάρχουν βέβαια ατομικές διαφορές που εξαρτώνται από εμπειρίες που έχουν 'καταγραφεί' στις αρχικές φάσεις της ζωής μας, καθώς και ηλικιακές διαφορές (ισχυρότερη είναι η επιθυμία όσο νεαρότερη είναι η ηλικία) και φυλετικές διαφορές (φαίνεται ότι οι γυναίκες ενδίδουν πιο εύκολα στη γλυκιά γεύση).

—**Περιβαλλοντολογικούς:** Σωρεία περιβαλλοντολογικών παραγόντων καθορίζει τις διατροφικές μας προτιμήσεις. Μερικοί από αυτούς είναι η μίμηση: Το μικρό παιδί πολύ συχνά αρέσκεται σε τροφές που αρέσουν και στους γονείς του, ειδικά στη μητέρα του.

—**Κάλυψη φυσιολογικών αναγκών:** Όλοι μας έχουμε κατά καιρούς αισθανθεί 'ειδική πείνα' για κάποιο τρόφιμο που γνωρίζουμε ή διαισθανόμαστε ότι περιέχει κάποιο θρεπτικό στοιχείο που μας λείπει.

—**Αναζήτηση νέων γευστικών εμπειριών:** Ποιος από εμάς δεν έχει επιλέξει ένα ρεστοράν με εξωτική κουζίνα για να έχει νέες γευστικές εμπειρίες;

—**Νεοφοβία:** Ο άνθρωπος δύσκολα θα αποφασίσει να δοκιμάσει μια τροφή για την οποία δεν ξέρει τίποτε. Αν βέβαια τη δοκιμάσει και του αρέσει, τότε θα την καταχωρήσει στις πρώτες του επιλογές.

—**Βιολογικές επιδράσεις των τροφών:** Αν ένας άνθρωπος καταναλώσει κάποια ή κάποιες τροφές και αισθανθεί καλύτερα, θα συνεχίσει να τις καταναλώνει. Αν όμως την κατανάλωση μιας συγκεκριμένης τροφής ακολουθήσουν δυσάρεστα συναισθήματα ή νόσος, τότε ούτε καν θα τη ξαναδοκιμάσει.

—**Κοινωνικές και συναισθηματικές επιδράσεις:** Αν βρεθούμε σε κάποια δεξίωση υψηλού επιπέδου, ξαφνικά αρέσει σε όλους μας η σαμπάνια. Αν προσφέρουμε σε ένα παιδί ένα τρόφιμο με τρυφερό και φιλικό τρόπο, η προτίμηση του παιδιού για τη συγκεκριμένη τροφή σίγουρα θα ισχυροποιηθεί.

Και βέβαια, δεν πρέπει να ξεχνάμε τη σύγχρονη επικοινωνιακή πολιτική της βιομηχανίας: **τη διαφήμιση.** Αυτή, επιβάλλει τις προτιμήσεις μας. Η τελική πάντως επιλογή των τροφών, όπως και με το γεύμα, είναι η συνισταμένη των διαιτητικών μας επιλογών με τις διαιτητικές μας αποστροφές.

## 1.4 Τεχνικές

Μας παρουσιάζει διάφορες τεχνικές κουζίνας εκ των οποίων οι πιο χρήσιμες είναι:

### **Εξοικονόμηση Χρόνου**

Μπορούμε να καθαρίζουμε καθώς προχωράμε. Γλιτώνουμε χρόνο και μπέρδεμα με το να καθαρίζουμε και να απομακρύνουμε τα σκεύη με τα οποία έχουμε τελειώσει τη δουλειά μας.

### **Καθαριότητα**

-Για να μην μυρίζει το ψυγείο σας από τα διάφορα φαγητά που αποθηκεύετε, μπορείτε να τοποθετήσετε σε ένα σημείο μέσα στο ψυγείο ένα φλιτζανάκι με ελληνικό καφέ.

-Ένα διάλυμα από 1 κουταλιά σόδα σε 4 λίτρα ζεστό νερό θα εξαφανίσει τις περισσότερες μυρωδιές από τα πλαστικά σκεύη. Απλά βυθίστε τα στο διάλυμα για λίγη ώρα πριν τα πλύνετε.

-Σκεύη που έχουν χρησιμοποιηθεί για το ανακάτεμα αυγών (ή γάλατος ή τυριού) πρέπει πρώτα να ξεπλυθούν με κρύο νερό και μετά να καθαριστούν με ζεστό νερό και σαπούνι. Το ξέβγαλμα με ζεστό νερό "ψήνει" το αυγό και έτσι κάνει το πλύσιμο του σκεύους πιο δύσκολο.

-Στρατηγική καθαριότητας: Καθαρίζετε όσο μαγειρεύεται, έτσι δε θα εμφανιστούν στίβες λερωμένα σκεύη στο τέλος του μαγειρέματος.

## Συμβουλές Μαγειρέματος

Αναφέρεται σε διάφορα tips της κουζίνας όπως: Πως μπορούμε να καθαρίζουμε το ψάρι, να φτιάξουμε μια σάλτσα κρέατος, πότε πρέπει να αλατίζουμε το νερό και το κρέας, όπως επίσης και μικρά μυστικά για το βράσιμο και την κατανάλωση των ζυμαρικών.

Μερικοί τρόποι αναφέρονται παρακάτω:

- Προσθέτουμε στο τηγάνισμα ένα μικρό κρεμμύδι κομμένο στα τέσσερα ή σε ροδέλες. Οι πατάτες παίρνουν μια ιδιαίτερη γεύση και άρωμα

- Μικρά μυστικά για το βράσιμο και την κατανάλωση των ζυμαρικών:

**1.** Γεμίστε μια μεγάλη κατσαρόλα με άφθονο νερό. Υπολογίστε 1 λίτρο νερού για κάθε 100 γρ. ζυμαρικών.

**2.** Υπολογίστε την ποσότητα ζυμαρικών ανάλογα τα άτομα. Συνήθως 150γρ. είναι αρκετά ανά άτομο.

**3.** Προσθέστε σε νερό που βράζει αλάτι και μία κουταλιά ελαιόλαδο. Τα ζυμαρικά δεν αλατίζονται αφού βράσουν. Το ελαιόλαδο βοηθά τα ζυμαρικά να μην κολλάνε μεταξύ τους.

**4.** Ρίξτε τα ζυμαρικά στο νερό μόνο όταν αυτό βράσει, βάζοντάς τα στο κέντρο της κατσαρόλας. Κρατήστε τη θερμοκρασία ψηλά για να επαναληφθεί το βράσιμο το συντομότερο.

**5.** Ανακατέψτε τα ζυμαρικά αμέσως μόλις τα ρίξετε στο νερό για να μην κολλήσουν. Κατά τη διάρκεια βρασμού, ανακατεύετε συχνά.



6.Αφήστε τα μακαρόνια να βράσουν χωρίς καπάκι.

7.Ο χρόνος βρασμού ποικίλλει ανάλογα με τον τύπο και το σχήμα του ζυμαρικού, ακόμα και με τον τύπο του νερού. Πάντως η δοκιμή ανάλογα με το προσωπικό γούστο παραμένει πάντα ο καλύτερος τρόπος για να κρίνετε πότε τα ζυμαρικά είναι έτοιμα.

8.Ένα από τα πιο σημαντικά σημεία για την επιτυχία ενός ωραίου πιάτου ζυμαρικών είναι το σούρωμα. Αυτό πρέπει να γίνει γρήγορα και απ' ευθείας χωρίς να έχουμε προηγουμένως προσθέσει κρύο νερό στη κατσαρόλα. Τα ζυμαρικά πρέπει να τα σουρώνουμε διατηρώντας όλη τη θερμοκρασία του βρασμού.

9.Για να μην κολλήσουν μεταξύ τους, όταν σουρώσετε τα ζυμαρικά, αφήστε στην κατσαρόλα μικρή ποσότητα νερού και ξαναρίξτε τα μέσα. Στη συνέχεια προσθέστε βούτυρο.

10.Τα ζυμαρικά πρέπει πάντα να σερβίρονται και να τρώγονται ζεστά, αχνιστά, αμέσως μετά το βράσιμο. Αν βάζετε τυρί, προσθέστε το πρώτα, ανακατέψτε καλά και μετά βάλτε τη σάλτσα.

### Πρόληψη και αποκατάσταση καταστροφών

Ο τομέας αυτός αναφέρεται στην ασφάλεια και προστασίας της κουζίνας. Περιλαμβάνει μεθόδους και **video** για την πρόληψη και αποκατάσταση καταστροφών, tips για την ανακούφιση από τα καψίματα, συμβουλές για να μην κολλάνε τα φαγητά και για να μην χύνουμε το νερό.

**Για μεγαλύτερη ασφάλεια στην κουζίνα συνιστούμε λοιπόν τα ακόλουθα:**

Μαγείρεμα χωρίς την παρουσία σας μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά, αν πρέπει να φύγετε από την κουζίνα ενώ μαγειρεύετε σβήστε τη φωτιά.

Όταν μαγειρεύετε να φοράτε ρούχα με στενά μανίκια.

Όσο μαγειρεύετε κρατήστε τα παιδιά μακριά από τα μάτια της κουζίνας και τον φούρνο, σκεφθείτε να εγκαταστήσετε το λεγόμενο stove guard.

Οι πετσέτες της κουζίνας, τα γάντια του φούρνου και άλλα εύφλεκτα αντικείμενα θα πρέπει να φυλάγονται μακριά από τις εστίες φωτιάς.

Χρησιμοποιείτε το λάδι μαγειρικής προσεκτικά, να το ζεσταίνετε σιγά-σιγά, να χρησιμοποιείτε το σωστό μέγεθος μαγειρικού σκεύους και χαμηλή φωτιά ώστε να μην πετάγεται έξω.

Καθαρίστε την ψηστιέρα μετά από κάθε χρήση.Καθαρίζετε τακτικά τα φίλτρα του εξαεριστήρα και όλες τις συσκευές της κουζίνας. Το νερό δεν σβήνει τις φωτιές από λίπη - ποτέ μη ρίξετε νερό σε λάδι που καίγεται. Το νερό σε φωτιά αυτού του είδους μπορεί να προκαλέσει ταχύτερη εξάπλωση της φωτιάς και να προκαλέσει φοβερά εγκαύματα.

Εγκαταστήστε στην κουζίνα πυροσβεστήρα. Να έχετε κουβέρτα για τη φωτιά και να μάθετε πώς να τα χρησιμοποιείτε. Πρέπει να φυλάγονται τουλάχιστον 1 μέτρο από τις εστίες φωτιάς και μεταξύ των εστιών φωτιάς και της πλησιέστερης εξόδου.



Εγκαταστήστε χαλάκι που δεν γλιστράει πλησίον των εστιών φωτιάς και του νεροχύτη.

Αν το λάδι που ζεσταίνετε πάρει φωτιά, σβήστε τη φωτιά και σκεπάστε την κατσαρόλα ή ρίξτε την αντιπυρική κουβέρτα για να σβήσει η φωτιά. Μη μετακινείτε το σκεύος με το καιγόμενο λάδι μέσα στο σπίτι γιατί μπορεί να απλωθεί η φωτιά και να προκληθούν σοβαρά τραύματα. Αφήστε το λάδι να κρυώσει πριν βγάλετε το καπάκι γιατί μπορεί να ξαναρχίσει η φωτιά.

Αν πιάσει φωτιά η κουζίνα και λόγω ηλικίας ή άλλης αιτίας δεν αισθάνεστε σίγουροι ότι μπορείτε να την σβήσετε, κλείστε τους διακόπτες της συσκευής φύγετε από την κουζίνα και καλέστε την Πυροσβεστική στο 000 από ασφαλές τηλέφωνο.

Βεβαιωθείτε ότι οι συσκευές μαγειρικής είναι κλειστές μετά από κάθε χρήση.

### Τηγάνισμα - Ψήσιμο – Σχάρα

Τι πρέπει να αποφύγουμε για να μην καούν οι ξύλινες πηρούνες, προετοιμασία και καθαρισμός σχάρας καθώς ακόμη, tips για ψήσιμο μπιφτεκίων και λαχανικών όπως αναφέρονται παρακάτω:

**1.**Όταν ψήνετε μπιφτέκια χειριστήτε τα με προσοχή. Μην τα πιέζετε με τη σπάτουλα για να ψηθούν γρηγορότερα. Θα βγάλετε το ζωμό από μέσα τους και θα τα αφήσετε στεγνά.

**2.**Όταν ψήνετε στη σχάρα ψάρι, κρέας ή πουλιά, τοποθετήστε το λεπτό μέρος μακριά από τη φωτιά, έτσι ώστε να ψηθούν ομοιόμορφα.

**3.**Για να προετοιμάσετε την ψησταριά ρίξτε μερικές πιπεριές ή κρεμμύδια στη σχάρα όσο περιμένετε τα κάρβουνα να καούν. Πηγαίνουν με ότι κι αν έχει το μενού.

**4.**Για να μην καούν οι ξύλινες πηρούνες στην ψησταριά, ποτίστε τις για αρκετές ώρες στο νερό πριν τις χρησιμοποιήσετε.

### Ψήσιμο – Φούρνος

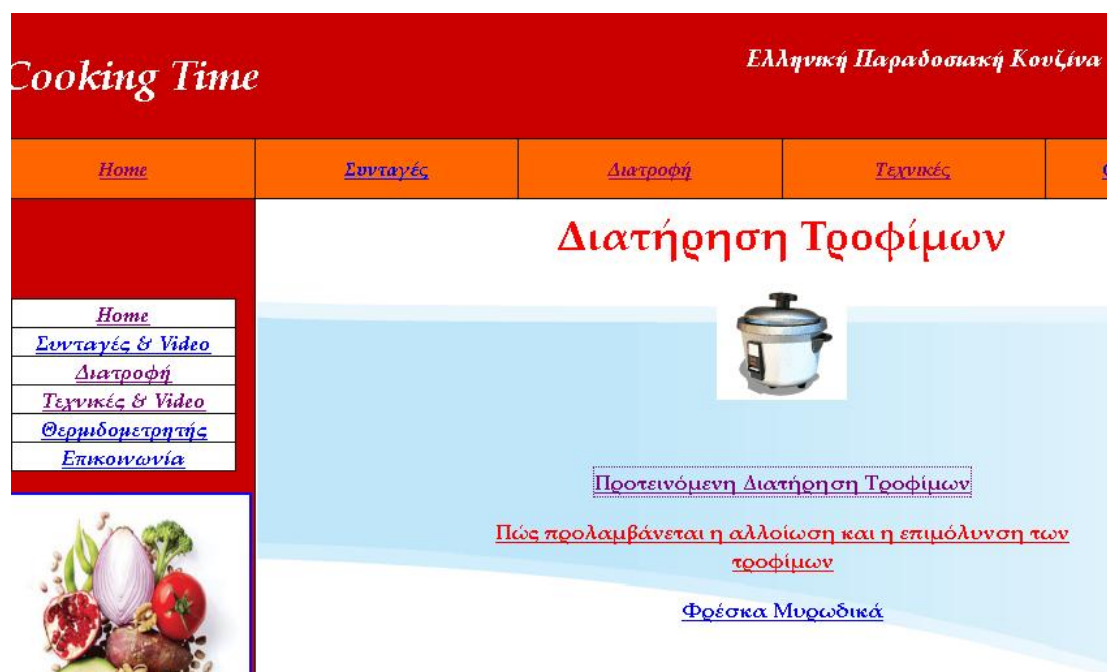
Τεχνικές για να αποθηκεύουμε το αλεύρι, τρόπους για να ετοιμάσουμε τα στεγνά συστατικά, να ψήσουμε χρυσοκίτρινο ψωμί όπως ακόμη τι πρέπει να κάνουμε για να μην κάψουμε το φύλλο της πίτσας.

**1.**Το καλοκαίρι κρατείστε το αλεύρι στο ψυγείο για να αποφύγετε τα ζώφια και τις επιπτώσεις της υψηλής υγρασίας.

**2.**Όταν ετοιμάζετε ζύμη, για να δείτε αν έδεσε το βούτυρο με το αλεύρι, ανακατέψτε το μπολ. Αν εμφανίζονται μεγάλα κομμάτια (στο μέγεθος του αρακά είναι επιτρεπτά) συνεχίστε το χτύπημα ακόμα λίγο.

3. Για σπιτικό ψωμί με χρυσοκίτρινη κόρα, βγάλτε το ψωμί έξω από τη φόρμα και ψήστε το επάνω σε αλουμινόχαρτο για τα τελευταία 10 λεπτά. Η κόρα θα πάρει έτσι μία όμορφη χρυσοκίτρινη απόχρωση.

### Διατήρηση τροφίμων



**Cooking Time** Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα

[Home](#) [Ενταγές](#) [Διατροφή](#) [Τεχνικές](#) [©](#)

## Διατήρηση Τροφίμων



Προτεινόμενη Διατήρηση Τροφίμων

Πώς προλαμβάνεται η αλλοίωση και η επιμόλυνση των τροφίμων

Φρέσκα Μυρωδικά

[Home](#)  
[Ενταγές & Video](#)  
[Διατροφή](#)  
[Τεχνικές & Video](#)  
[Θερμιδομετρητής](#)  
[Επικοινωνία](#)



Αναφέρεται στην προτεινόμενη διατήρηση τροφίμων και πως προλαμβάνεται η αλλοίωση και η επιμόλυνση αυτών.

1. Πώς προλαμβάνεται η αλλοίωση και η επιμόλυνση των τροφίμων.

-Η διατήρηση των τροφίμων ανάλογα με το είδος τους, σε κατάλληλες συνθήκες ψύξης ή περιβάλλοντος. Ο περιορισμένος χρόνος διατήρησης των τροφίμων που αλλοιώνονται εύκολα σε θερμοκρασία μεταξύ 50C και 600C ώστε να μη δίνεται ο απαιτούμενος χρόνος στα βακτήρια να πολλαπλασιαστούν σε πληθυσμούς ικανούς να προκαλέσουν ασθένεια .

-Η καθαριότητα, η υγεία και οι σωστοί χειρισμοί του προσωπικού ώστε να αποφευχθούν οι επιμολύνσεις των τροφίμων που διαχειρίζονται.

-Η αγορά μη αλλοιωμένων συστατικών των τροφίμων ή τροφίμων.

-Η απόρριψη αποθηκευμένων τροφίμων που έχουν αλλοιωθεί κατά την αποθήκευση ή έχει λήξει η ημερομηνία διατηρησιμότητάς τους. Θα πρέπει να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στα τρόφιμα που διατηρούνται με ψύξη ή με κατάψυξη Και στις δύο περιπτώσεις θα πρέπει να ελέγχονται οι συνθήκες αποθήκευσης τους (θερμοκρασία και χρόνος αποθήκευσης, καθαριότητα ψυγείου ή καταψύκτη κ.α.).

-Η χρησιμοποίηση τροφίμων με κανονική και όχι παραβιασμένη ή παραμορφωμένη συσκευασία. Θα πρέπει να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση συσκευασιών με σχισίματα, φουσκώματα, ατελή συγκόλληση, κ.α.

## 2.Προτεινόμενη διατήρηση τροφίμων.

**Γάλα φρέσκο:** Μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για μερικές μέρες.

**Γάλα εβαπορέ:** Μπορεί να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα σε θερμοκρασία δωματίου, αλλά σε μέρος χωρίς υγρασία. Από τη στιγμή που θα ανοιχτεί πρέπει να τοποθετείται στο ψυγείο.

**Γιαούρτι:** Τα περισσότερα γιαούρτια μπορούν να διατηρηθούν για περίπου 2-3 εβδομάδες στο ψυγείο. Το ανοιγμένο γιαούρτι πρέπει να καταναλώνεται το πολύ σε 2 μέρες.

**Τυριά:** Διατηρούνται, όταν είναι καλά σκεπασμένα στο ψυγείο.

**Λαχανικά εκτός ψυγείου:** Μπορούν να διατηρηθούν εκτός ψυγείου για μερικές μέρες, εφόσον δεν έχουν υποστεί ζημιά.

**Λαχανικά στο ψυγείο:** Διατηρούνται στο ψυγείο μέχρι και 1 μήνα, ανάλογα με το είδος των λαχανικών.

**Λαχανικά κατεψυγμένα:** Μπορούν να διατηρηθούν στην κατάψυξη για μερικούς μήνες, αλλά καλό είναι να συμβουλευόμαστε την ημερομηνία λήξης της συσκευασίας.

**Ωριμα Φρούτα:** Τοποθετούνται στο ψυγείο στο ειδικό συρτάρι για τα φρούτα μόλις αγοραστούν και αφού πλυθούν προσεκτικά.

**Φρούτα εκτός ψυγείου** (πορτοκάλια, μανταρίνια): Τα εσπεριδοειδή μπορούν να μείνουν εκτός ψυγείου για μερικές μέρες.

**Μήλα, βερίκοκα, ροδάκινα, πεπόνια, αχλάδια:** Τα αφήνουμε στο δωμάτιο μέχρι να ωριμάσουν και μετά μπορούμε να τα τοποθετούμε με ασφάλεια στο ψυγείο.

**Φρέσκο κρέας ή ψάρι:** Μπορούν να διατηρηθούν για 2-3 περίπου μέρες στο ψυγείο χαλαρά τυλιγμένα. Αν τοποθετηθούν στην κατάψυξη μπορεί να διατηρηθούν μέχρι και δύο μήνες χωρίς πρόβλημα. Αφού βγουν από την κατάψυξη, θα πρέπει να καταναλωθούν γρήγορα. Μαγειρεμένα μπορούν να διατηρηθούν στο ψυγείο για περίπου τρεις με τέσσερις ημέρες. Τα περισσεύματα μαγειρεμένου φαγητού πρέπει να διατηρούνται στο ψυγείο και, πριν σερβιριστούν ξανά, να ξαναζεσταίνονται αρκετά, ώστε να σκοτώνονται τα μικρόβια.

**Αυγά:** Διατηρούνται στο ψυγείο για 2-3 εβδομάδες.

**Ψωμί, παξιμάδι, λάδι:** Πρέπει να τοποθετούνται σε ένα καθαρό, χωρίς υγρασία ντουλάπι.

**Δημητριακά (μακαρόνια, ρύζι, δημητριακά):** Διατηρούνται για πολύ καιρό στο ντουλάπι, εφόσον έχουμε κλείσει καλά τη συσκευασία για να μην μπει υγρασία.

Οι καλές συνήθειες υγιεινής σε σχέση με την καθαριότητα και τη διατήρηση των τροφίμων αποτελούν σημαντικό μέρος της πρόληψης των μολύνσεων και των ασθενειών. Τα τρόφιμα στα οποία γίνεται σωστή συντήρηση και διατήρηση δε χάνουν σχεδόν κανένα από τα θρεπτικά συστατικά τους. Οι τεχνικές συντήρησης των τροφίμων έχουν ως σκοπό να καταστρέψουν τους μικροοργανισμούς που χαλάνε τα τρόφιμα και να διατηρήσουν τα τρόφιμα σε καλή κατάσταση για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Βέβαια, πρέπει πάντα να ακολουθούμε την ημερομηνία λήξης που υπάρχει στα περισσότερα συντηρημένα τρόφιμα.

**Cooking Time** Ελληνική Παραδοσιακή Κουζίνα

[Home](#) [Συνταγές](#) [Διατροφή](#) [Τεχνικές](#) [Θε](#)

**Τεχνικές Κουζίνας**

Home  
Συνταγές & Video  
Διατροφή  
Τεχνικές & Video  
Θερμιδομετρητής  
Επικοινωνία

Limonone  
The Cream Of The Crop



## 1.5 Θερμιδομετρητής

Ο θερμιδομετρητής είναι ένα πρόγραμμα το οποίο βοηθάει αυτούς που θέλουν να ελέγξουν την διατροφή τους. Πολλές φορές τρώμε κάτι το οποίο έχει πολύ περισσότερες θερμίδες απ'ότι νομίζαμε και τα κιλά αυξάνονται χωρίς να το καταλάβουμε. Στο CookingTime σας παρέχουμε έναν αναλυτικό θερμιδομετρητή που περιλαμβάνει ονομαστικά όλα τα τρόφιμα καθώς και τις θερμίδες αυτών. Είναι εύχρηστος και πρακτικός. Πατώντας στο αντίστοιχο γράμμα στην σελίδα του site θα πάρετε μια λίστα με τα τρόφιμα που σας ενδιαφέρουν.

Με την βοήθεια του μπορείτε να σχεδιάσετε την δική σας δίαιτα καθώς επίσης να βλέπετε τις θερμίδες όλων των γευστικών φαγητών σας.

Συνταγές Διατροφή Τεχνικές **Θερμιδομετρητής**

### Θερμιδομετρητής

Α Β Γ Δ Ε Ζ Η Θ Ι Κ Λ Μ Ν Ξ Ο Π Ρ Σ Τ Υ Φ Χ Ψ Ω

Πατώντας στο αντίστοιχο γράμμα στην κορυφή της σελίδας, θα πάρετε μια λίστα με όλα τα τρόφιμα που αρχίζουν από αυτό

## 1.6 Επικοινωνία

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν την φόρμα του site για να επικοινωνήσετε μαζί μας -να αποστείλετε συνταγές-Video, να διατυπώσετε τυχόν ερωτήσεις σας και να λάβετε απαντήσεις αυτών καθώς επίσης μπορείτε να αναφέρετε τι θα μπορούσε επιπλέον να υπάρχει για την βελτίωση του site μας.

[www.CookingTime.gr](http://www.CookingTime.gr)


ooking time

<a href="#">Home</a>	<a href="#">Συνταγές</a>	<a href="#">Διατροφή</a>	<a href="#">Τεχνικές</a>	<a href="#">Θερμιδομετρητής</a>
----------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	---------------------------------

[Επικοινωνία](#)

Σας ευχαριστούμε που αφιερώσατε το χρόνο σας για να επισκεφτείτε το CookingTime. Αν πιστεύετε ότι θα μπορούσαμε κάπου να σας φανούμε χρήσιμοι ή αν έχετε να προτείνετε κάτι νέο ή διαφορετικό μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας .

Your EMail Address:	<input type="text"/>
Your Name: (optional)	<input type="text"/>
Subject: (optional)	<input type="text"/>
Message Body:	<input type="text"/>



## Επίλογος

Η στροφή προς την παράδοση παρόλα τα αναμφισβήτητα πλεονεκτήματα της δεν είναι κάτι απλό. Χρειάζεται συντονισμένη προσπάθεια και συνεργασία πολλών ανθρώπων. Πρώτο και κύριο λόγο σ' αυτό έχουν το κράτος, οι άνθρωποι που ασχολούνται με τη διατροφή και φυσικά τα μέσα ενημέρωσης. Τα τελευταία χρόνια ευτυχώς για όλους μας υπάρχει έντονη η τάση προς τη μεσογειακή διατροφή και δε μένει παρά όλοι να στηρίξουμε αυτή την προσπάθεια. Σκοπός αυτής της εργασίας και του site είναι να παραμείνουν οι ελληνικές παραδοσιακές συνταγές ζωντανές να αξιοποιηθούν τα κύρια χαρακτηριστικά της κουζίνας μας καθώς και η υγιεινή διατροφή που μας παρέχει. Ελπίζουμε ότι στο σύντομο μέλλον η ελληνική παραδοσιακή κουζίνα θα ενισχύσει τη θέση της ακόμη περισσότερο στην αγορά του εξωτερικού.

## Βιβλιογραφία

### Βιβλία

- + Βιβλία μαγειρικής ως πηγές της ιστορίας της διατροφής στην Ελλάδα  
Εκδόσεις Παλίδου, Παρασκευή Άλκηστις
- + Ελληνική Κουζίνα. Εκδόσεις Α.Μαλλιάρης
- + Διατροφή από το σήμερα για αύριο. Εκδόσεις Γιαλέλη
- + Μάθετε το Dreamweaver CS3 σε 24 Ώρες by Bruce, Betsy
- + Dreamweaver CS3 Bible (Paperback) by Joseph W. Lowery
- + Adobe Dreamweaver CS3 Classroom in a Book by Adobe Press

### Ιστοσελίδες

- + [www.gourmed.gr](http://www.gourmed.gr)
- + [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
- + [www.edesma.e-e-e.gr](http://www.edesma.e-e-e.gr)
- + [www.freestuff.gr](http://www.freestuff.gr)
- + [www.youtube.com](http://www.youtube.com)
- + [www.lovecooking.gr](http://www.lovecooking.gr)
- + [www.syntagespareas.gr](http://www.syntagespareas.gr)
- + [www.igogreece.com](http://www.igogreece.com)
- + [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)
- + [www.nutrimed.gr](http://www.nutrimed.gr)
- + [www.2search.gr](http://www.2search.gr)
- + [www.diatrofi.gr](http://www.diatrofi.gr)
- + [www.in.gr](http://www.in.gr)
- + [www.agrotour.gr](http://www.agrotour.gr)
- + [www.gma-nitsa.gr](http://www.gma-nitsa.gr)
- + [www.eliasmamalakis.gr](http://www.eliasmamalakis.gr)

