

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**«ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ-ΟΙΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.ΙΣΤΟΡΙΚΗ  
ΑΝΑΔΡΟΜΗ.ΕΞΕΛΙΞΗ-ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ  
ΤΟΥΡΙΣΜΟΥ.»**



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ:ΤΡΑΓΑ ΔΩΡΟΘΕΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ**

**2010**

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην εργασία αυτή θα ασχοληθούμε με την ελληνική παραδοσιακή κουζίνα, τον γαστρονομικό τουρισμό και τον οινολογικό τουρισμό, όπως και θα αναλύσουμε τα ελληνικά προϊόντα. Η Ελλάδα ανήκει στην μεσόγειο οπότε μιλάμε για μεσογειακή διατροφή.

Ως μεσογειακή διατροφή αναφέρεται ένα είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένων λιπαρών οξέων, και αντίθετα από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους (δημητριακά, ψωμί, ρύζι και μακαρόνια), στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και τα γαλακτοκομικά. Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο. Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι γιατί χρησιμοποιείται από τους ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου δηλαδή Ισπανία, Αλβανία, Ιταλία, πρώην Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα και Κύπρο. Σύμφωνα με στατιστικές που έχουν γίνει σ' αυτές τις χώρες δείχνει ότι αυτό το είδος της διατροφής οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά εκφυλιστικών ασθενειών.

Πολυετείς έρευνες έχουν αποδείξει ότι η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο (π.χ. παχέος εντέρου), παχυσαρκία, κ.ά. Τα τελευταία χρόνια είδαν το φως της δημοσιότητας πολυετείς έρευνες για τη μεσογειακή διατροφή. Η διατροφή του σύγχρονου ανθρώπου, ειδικότερα αυτού που ζει στις μεγάλες πόλεις, ξεφεύγει σιγά-σιγά από το Μεσογειακό μοντέλο και χαρακτηρίζεται από την κατανάλωση, συχνά υπερκατανάλωση, μεγάλων ποσοτήτων φαγητού που περιέχουν πολλά λίπη και ελάχιστες φυτικές ίνες.

Η σύγχρονη διαίτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς, φέρουν την Κρήτη ως το καλύτερο και πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Αφού διαπίστωσαν πως οι κάτοικοι του νησιού έχουν το μικρότερο σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστό θνησιμότητας (θανάτων) από καρδιαγγειακά νοσήματα, οι επιστήμονες άρχισαν να αναζητούν την ταυτότητα της διατροφής που χάριζε και (χαρίζει) στους Κρητικούς αυτά τα εξαιρετικά ποσοστά καλής υγείας. Πολύ γρήγορα φάνηκε ότι πρόκειται για μια ιστορία που χάνεται στα βάθη του χρόνου. Η κρητική διατροφή ξεκινά από πολύ παλιά, ακόμη και πριν από την νεολιθική εποχή. Από τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται πως οι αρχαίοι Κρήτες, οι Μινωίτες, κατανάλωναν τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνει και ο σημερινός Κρητικός. Στα ανάκτορα της μινωικής εποχής βρέθηκαν μεγάλα πιθάρια για το λάδι της ελιάς, τους δημητριακούς καρπούς, τα όσπρια και το μέλι. Και στις διάφορες εικονογραφημένες μαρτυρίες βλέπουμε τον απίθανο κόσμο των κρητικών φυτών και βοτάνων. Καθώς περνούσαν οι αιώνες, η κρητική κουζίνα συγκέντρωνε τη γνώση και την εμπειρία που μεταδιδόταν από γενιά σε γενιά. Στα βυζαντινά χρόνια οι Κρητικοί διατηρούν τις συνήθειές τους και μέσα στους αιώνες φτάνουμε στο σήμερα. Τα τελευταία χρόνια, μετά την αναγνώριση του ευεργετικού αποτελέσματος της «κρητικής δίαιτας», κάποιοι

επιστημονικοί κύκλοι άλλαξαν το όνομα σε «μεσογειακή δίαιτα» με προφανείς οικονομικούς σκοπούς. Όμως για να μην περιοριστούμε στον όρο «κρητική διατροφή» αναφέρουμε ο Πλάτων στην «Πολιτεία» συνιστά στους νέους λιτή διατροφή από ψωμί, ελιές, τυρί, βολβούς και λάχανα. Την ίδια εποχή που όλος ο κόσμος εστερείτο αισθητικής στο θέμα της διατροφής και δεν έδινε σημασία στη γεύση, οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν 70 είδη ψωμιού.

Η παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή μπορεί να περιγραφεί με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα,
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες,
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες,
- Κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες,
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα.

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση της Μεσογειακής Διατροφής έχει ως αποτέλεσμα αφ' ενός χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη, και αφ' ετέρου υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες. Η καθημερινή κατανάλωση ελαιόλαδου συνεπάγεται υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε ακόρεστα λιπαρά οξέα.

Και στην συνέχεια της εργασίας θα περιγράψουμε τι είναι το καθένα θέλοντας να δώσουμε στον αναγνώστη πόσο σημαντικό ρολό παίζει στην Ελλάδα και τον τουρισμό μας. Θα κάνουμε και μια ανάδρομη στο τραπέζι των αρχαίων ελλήνων. Στο τέλος θα προτείνουμε την λειτουργία εστιατόριων στον νόμο Αρκαδίας με ειδικό σήμα από τον ΕΟΤ για τα προϊόντα που παράγει και χρησιμοποιεί στα μαγαζιά.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ.....	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: Εισαγωγή στην ελληνική φιλοσοφία.....	7
ΕΝΟΤΗΤΑ 1.1: Η γενική ατμόσφαιρα.....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	8
ΕΝΟΤΗΤΑ 2.1: Εισαγωγή στην Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα.....	8
2.2: Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ Κ ΟΙ ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ .....	9
2.2.1: Κρεατικά .....	10
2.2.1.1 Το Σουβλάκι.....	10
2.2.2 Θαλασσινά .....	15
2.2.3 Λαχανικά, Όσπρια & Λαδερά.....	16
2.2.4 Σαλάτες, Συνοδευτικά & Μεζέδες.....	16
2.2.5 Γλυκά.....	17
2.2.6 Ποτά.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 :ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ.....	17
ΕΝΟΤΗΤΑ 3.1 Ελιά και Ελαιόλαδο .....	18
3.2 Μέλι .....	25
3.3 Κρόκος Κοζάνης.....	26
3.4 Ψάρια .....	28
3.5 Μαστίχα .....	29
3.6 Ούζο .....	31
3.7 Γαλακτοκομικά προϊόντα .....	33
3.7.1 Τα τυριά Π.Ο.Π.....	37
3.7.2 Φέτα .....	40
3.8 Οίνος .....	41
3.9 Αρωματικά Φυτά .....	43
3.10 Σταφίδες .....	45
3.11 Τα ελληνικά μανιτάρια .....	46
3.11.1 Τα σημαντικότερα ελληνικά βρώσιμα μανιτάρια.....	48

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	53
ΕΝΟΤΗΤΑ 4.1 Γαστρονομία και Τουρισμός στην Ελλάδα.....	55
4.1.1. Αξιολόγηση της Ελληνικής Γαστρονομικής Προσφοράς.....	55
4.1.1.1. Τοπική Κουζίνα.....	55
4.1.1.2. Υψηλή / Δημιουργική Κουζίνα.....	56
4.1.1.3. Ξενοδοχειακή Κουζίνα.....	56
4.1.1.4. Επισκέψιμοι Χώροι Παραγωγής και Εκτάσεις με Καλλιέργειες	58
4.1.1.5. Διαδρομές, Περιηγήσεις και Προγράμματα Tour Operators...	59
4.1.1.6. Εκδηλώσεις.....	59
4.1.1.7. Μουσεία και Εκθέσεις.....	60
4.1.1.8. Μαθήματα Μαγειρικής.....	60
4.1.1.9. Θεματικά Ξενοδοχεία και Περιποιήσεις σε Spa.....	60
4.1.1.10. Ανθρώπινο Δυναμικό.....	61
4.2. Περιοχές της Ελλάδας με Ιδιαίτερη Γαστρονομική Ταυτότητα.....	61
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΓΕΝΙΚΑ.....	63
ΕΝΟΤΗΤΑ 5.1 Η Ιστορία.....	63
5.1.2 Οι Ποικιλίες.....	65
5.1.3 Οι Τύποι των Κρασιών.....	67
5.1.4 Η Νομοθεσία.....	69
5.1.5 Μικρό Λεξιλόγιο.....	72
5.2 ΟΙΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ.....	75
5.2.1 Η Διαδρομή του Κρασιού της Χαλκιδικής.....	77
5.2.2 Η Διαδρομή του Κρασιού του Διονύσου.....	79
5.2.3 Η Διαδρομή του Κρασιού της Ηπείρου.....	81
5.2.4 Η Διαδρομή του Κρασιού των Λιμνών.....	83
5.2.5 Η Διαδρομή του Κρασιού της Νάουσας.....	86
5.2.6 Η Διαδρομή του Κρασιού των Θεών του Ολύμπου.....	88
5.2.7 Η Διαδρομή του Κρασιού της Πέλλας – Γουμένισσας.....	90
5.2.8 Η Διαδρομή του Κρασιού της Θεσσαλονίκης.....	92
5.3 Δρόμοι του Κρασιού νοτίου Ελλάδος.....	94
5.3.1 Νεμέα.....	94
5.3.2 Δρόμοι Κρασιού Μαντινείας.....	97

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΔΡΟΜΗ.....	98
ΕΝΟΤΗΤΑ 6.1 Τα προϊόντα.....	100
6.2 Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων.....	101
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: CASE STUDY: ΕΙΔΙΚΟ ΣΗΜΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΜΕ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΡΚΑΔΙΑΣ.....	116
ΕΝΟΤΗΤΑ 7.1 ΝΟΜΟΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ.....	116
7.2 Οικονομία.....	117
7.3 ΕΙΔΙΚΟ ΣΗΜΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	119
7.4 Η ΠΡΟΤΑΣΗ ΜΑΣ.....	124
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	126
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	131

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Η στιγμή της ημέρας που οι Έλληνες μαζεύονται γύρω από το τραπέζι για να απολαύσουν ένα γεύμα ή διάφορα ορεκτικά (μεζέδες) με ούζο, είναι μία στιγμή που όλοι οι κάτοικοι αυτής της χώρας τηρούν με ευλάβεια. Το να μοιραστούν οι Έλληνες ένα γεύμα με φίλους, στο σπίτι, στο εστιατόριο ή σε μια ταβέρνα είναι μια βαθιά ριζωμένη κοινωνική συνήθεια. Η ελληνική λέξη συμπόσιο, μία λέξη τόσο αρχαία όσο και η ίδια η χώρα, εάν μεταφραστεί κατά λέξη, σημαίνει «πίνω μαζί με παρέα». Η ατμόσφαιρα στα τυπικά ελληνικά εστιατόρια και τις ταβέρνες είναι πολύ χαλαρή, απλή, χωρίς επισημότητες. Η ετοιμασία του φαγητού, από την άλλη πλευρά, έχει τους δικούς της ιερούς κανόνες. Οι καλοί ερασιτέχνες μάγειροι χαίρουν μεγάλης εκτίμησης από τον κοινωνικό τους περίγυρο, ενώ καλή νοικοκυρά στην Ελλάδα σημαίνει, κυρίως, καλή μαγείρισσα. Και ένας καλός μάγειρας μπορεί να αφιερώσει μέρες ολόκληρες για να ετοιμάσει ένα γεύμα για τους φίλους του. (<http://www.gnto.gr/pages.php?pageID=468&langID=1%29>)

Δοκιμάστε ένα ποτήρι ούζο ή κρασί συνοδευόμενο από ψητό χταπόδι ή οποιοδήποτε άλλο ελληνικό πιάτο, ενώ κάθεστε κάτω από τη σκιά ενός δέντρου σε μια μικρή ταβέρνα δίπλα στη θάλασσα, σε κάποιο από τα νησιά του Αιγαίου. Κατόπιν γυρνώντας σπίτι σας, προσπαθήστε να επαναλάβετε αυτή την εμπειρία, ετοιμάζοντας το ίδιο πιάτο και σερβίροντας το ίδιο ποτό. Οποιοδήποτε κι αν αποφασίσετε να το επαναλάβετε, σύντομα θα ανακαλύψετε ότι δεν πρόκειται για την ίδια γεύση. Δεν είναι ότι κάτι δεν πάει καλά με την ευαισθησία του ουρανίσκου σας ή τις μαγειρικές σας ικανότητες, αλλά ότι η ελληνική εμπειρία του φαγητού, κυρίως ο συνδυασμός του τι τρώτε και πού το τρώτε, δεν μπορεί να επαναληφθεί, να εξαχθεί ή να αντιγραφεί. Είναι απλά κάτι που μπορείς να βρεις, να γευτείς και να απολαύσεις μόνο στην Ελλάδα.

### **ΣΚΟΠΟΣ της εργασίας αυτής είναι :**

- να αναλύσουμε την ελληνική κουζίνα
- να καταγράψουμε τα ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα
- να περιγράψουμε τους δρόμους κρασιού της Ελλάδας
- να φανερώσουμε την αρχαία ελληνική κουζίνα
- να αποδείξουμε ότι πρέπει να δημιουργηθεί ειδικό σήμα ποιότητας για τα προϊόντα Αρκαδίας για να το χρησιμοποιούν τα εστιατόρια του νομού.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 :Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

### **2.1 Εισαγωγή στην Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα**

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

Τα βασικά συστατικά. Η ελληνική κουζίνα έχει τέσσερα μυστικά:

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

Το ελληνικό ελαιόλαδο αξίζει μία ξεχωριστή μνεία. Συνοδεύει σχεδόν όλα τα ελληνικά πιάτα, στα περισσότερα χρησιμοποιείται σε αφθονία, είναι αρίστης 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. Δεδομένου ότι τα πρόβατα και οι κασίκες είναι ελευθέρως βοσκής και οι βοσκότοποι είναι ιδιαίτερα χλοεροί, τα κρέατα έχουν μοναδική γεύση, που δεν θα συναντήσετε πουθενά αλλού. Τα θαλασσινά της Μεσογείου είναι πολύ πιο νόστιμα από αυτά των ωκεανών. Το Αιγαίο και το Ιόνιο πέλαγος είναι πεντακάθαρους θάλασσες, πλούσιες σε ψάρι. Το φρέσκο ψάρι που ψήνεται στα κάρβουνα θεωρείται πραγματική απόλαυση

Η Ελληνική κουζίνα μια από τις καλύτερες για υγιεινή διατροφή και τα Ελληνικά φαγητά στη διάρκεια της ιστορίας και μέχρι σήμερα είναι για τους Έλληνες μια φιλοσοφία, ο Έλληνας γνωρίζει ότι αυτό που κάνει ένα τέλει 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 νεώτερης 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. (<http://www.gnto.gr/pages.php?pageID=468&langID=1>)

## **2.2 Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ Κ ΟΙ ΣΠΕΣΙΑΛΙΤΕ**

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

Επειδή το φαγητό στην Ελλάδα είναι άμεσα συνδεδεμένο με την παρέα και τη συζήτηση, θεωρείται πολύ σημαντικό κομμάτι της καθημερινής ζωής των

Ελλήνων. Υπάρχουν πολλοί τύποι χώρων εστίασης στην Ελλάδα, όπως εστιατόρια, ταβέρνες, ψησταριές, ψαροταβέρνες, ουζερί, τσιπουράδικα, μεζεδοπωλεία, κουτούκια, αλλά και σουβλατζίδικα, τυροπιτάδικα και καφετέριες. Μερικά πιάτα της ελληνικής κουζίνας είναι πολύ γνωστά και σερβίρονται σ' εστιατόρια ανά τον κόσμο. Σας προτείνουμε να δοκιμάσετε:

### 2.2.1 Κρεατικά

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

#### 2.2.1.1 Το Σουβλάκι



## *Ένα πιάτο γεμάτο με σουβλάκια*

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

### *Ιστορία*

Η συνταγή είναι γνωστή από την ελληνική αρχαιότητα. Χαρακτηριστική είναι η αναφορά του Αθηναίου στο έργο του Δειπνοσοφιστές, ότι ο Ηγήσιππος στο *Οψαρτυτικό* του, δηλ. στον οδηγό μαγειρικής που έγραψε, αναφέρει ένα έδεσμα που λεγόταν *κάνδαυλος* και ήταν κάτι ανάλογο με το σημερινό σουβλάκι. Συνδύαζε κομμάτια από ψητό κρέας, πίτα, τυρί και άνηθο και σερβιριζόταν με ζουμί (*Αθήναιος, Δειπνοσοφιστές, 12, 516d*). Το σουβλάκι από εντόσθια αναφέρεται σε ρωμαϊκά κείμενα του 1ου αιώνα μ.Χ. αλλά και αργότερα στην Κωνσταντινούπολη, όπου μετά την άλωση, μικροπωλητές πωλούσαν στους δρόμους εκτός από φρούτα ή λαχανικά, και σουβλάκι με πίτα. Πλέον, και με την αύξηση του ανταγωνισμού, τα περισσότερα από τα καταστήματα, παρέχουν τα εδέσματά τους και σε πακέτο, για την κατανάλωσή τους στην οικία του κάθε ενδιαφερομένου.

### *Κύριο συστατικό: Κρέας*

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

### *Δευτερεύοντα συστατικά και τοπικές ονομασίες*

Στη Νότια Ελλάδα, σουβλάκι αποκαλείται επίσης και ο γύρος που σερβίρεται τυλιγμένος σε πίτα μαζί με ντομάτα, τζατζίκι και κρεμμύδι. Στη Βόρεια Ελλάδα σερβίρεται τυλιγμένο σε πίτα ή ψωμάκι (και παραγγέλλεται σαν "σουβλάκι σε πίτα ή ψωμάκι") μαζί με πατάτες, ντομάτα, κρεμμύδι, κέτσαπ και μουστάρδα, ενώ προαιρετικά μπορεί να προστεθεί κάποιο είδος σαλάτας σε μορφή σάλτσας (τζατζίκι, τυροκαυτερή, κηπουρού, αγγουρομαγιονέζα κλπ).

Στην Κύπρο η αναφορά στο έδεσμα γίνεται συνήθως στον πληθυντικό (εκτός και αν η αναφορά γίνεται για να καθοριστεί το κύριο υλικό, π.χ. κοτόπουλο σουβλάκι), καθώς στα σουβλατζίδικα σερβίρεται πάντοτε σε κυπριακή πίτα, η οποία (με το περιεχόμενό της) αποτελεί πλήρες γεύμα. Η παραδοσιακή (κυπριακή) πίτα, εκτός από χοιρινά σουβλάκια, περιλαμβάνει ντομάτα, μαϊντανό και κρεμμύδι, ενώ

συχνά μπαίνει και ψιλοκομμένο λάχανο. Αναφορικά με τα δευτερεύοντα συστατικά που συνοδεύουν τα σουβλάκια, υπάρχουν και ακόμη πιο τοπικές διαφοροποιήσεις, όπως για παράδειγμα το διαδεδομένο συνήθειο στη Λάρνακα να βάζουν στην πίτα και ταχίνι, και στη Λεμεσό να βάζουν και πίκλες. Εκτός από χοιρινό σουβλάκι, τα σουβλατζίδικα στην Κύπρο σήμερα προσφέρουν επίσης κοτόπουλο σουβλάκι και σεφταλιά, τα οποία μπορούν να παραγγελθούν και σε συνδυασμό (π.χ. μια πίτα "μιξ", η οποία περιέχει κατά το ήμισυ σουβλάκια και κατά το ήμισυ σεφταλιά), καθώς και άλλα είδη σχάρας, όπως χαλούμι ή μανιτάρια στην πίτα.

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

#### *Το σουβλάκι εστιατορίου*

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

Το σουβλάκι είναι ένα παραδοσιακό ελληνικό έδεσμα το οποίο από πολλούς έχει χαρακτηριστεί ως το fast food των Ελλήνων. Δεν είναι λάθος αυτός ο χαρακτηρισμός γιατί είναι ένα φαγητό γρήγορο, τόσο στην απόκτησή του (χρησιμοποιώντας το τηλέφωνο και περιμένοντας το μηχανάκι του σουβλάκι-boy - κατά το pizza-boy- ή πηγαίνοντας στο κοντινότερο σουβλατζίδικο – πάντα υπάρχει ένα δίπλα μας) όσο και στην κατανάλωσή του. Δεν μπορώ να πιστέψω ότι υπάρχουν Έλληνες στους οποίους δεν αρέσει το σουβλάκι.

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

α) να δούνε την Ακρόπολη, και

β) να φάνε σουβλάκι.

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



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

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

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



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

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

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

5) Όλα τα παραπάνω μπορούν να σερβιριστούν σε μεγαλύτερα κομμάτια απ' ό,τι συνήθως. Τότε παρατηρούμε ότι το ξύλινο κομμάτι ξύλο που αναφέραμε πριν αντικαθίσταται από ένα μεγαλύτερο σε μήκος και φάρδος μεταλλικό αυτή τη φορά σουβλάκι (για να αντέξει προφανώς το βάρος του κρέατος). Πολλές φορές θα το



δούμε να σερβίρεται εμπλουτισμένο με κομμάτια πιπεριάς (ανεξαρτήτως χρώματος), κρεμμυδιού και τομάτας, διατηρώντας πάντοτε όμως το όνομα «σουβλάκι ή καλαμάκι». ([www.zortal.gr](http://www.zortal.gr))

6) Όλα τα παραπάνω μπορούν να σερβιριστούν και μέσα σε πίτα με διάφορα συνοδευτικά. Στην περίπτωση του καλαμακίου (με μοσχαρίσιο κρέας) βάζουμε συνήθως τομάτα, κρεμμύδι, σατζίκι ή τζατζίκι, αλάτι και πιπέρι. Ενώ όταν πρόκειται να βάλουμε στην πίτα καλαμάκι κοτόπουλο ή κοτο-μπέικον βάζουμε συνήθως μαρούλι, καρότο, σως μουστάρδας. Βέβαια το κάθε σουβλακοπωλείο - σουβλατζίδικο έχει τις δικές του παραλλαγές στα συνοδευτικά υλικά. Επίσης υπάρχουν και διαφόρων ειδών πίτες εκτός από την κλασική. Υπάρχει η πολύ διαδεδομένη αραβική πίτα, η κυπριακή πίτα και τώρα τελευταία κυκλοφορεί η ποντιακή πίτα που είναι πολύ μεγαλύτερη και πιο παχιά από την κανονική πίτα.



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

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

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



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

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

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

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

β) να παραγγείλει κάτι άλλο. ([www.zortal.gr](http://www.zortal.gr))

### 2.2.2 Θαλασσινά

- Καλαμαράκια τηγανητά ή γεμιστά στα κάρβουνα
- Χταπόδι ξυδάτο, κρασάτο ή στα κάρβουνα
- Γαρίδες/Καραβίδες στον ατμό ή σαγανάκι
- Σουπιές σε κόκκινη σάλτσα ή με σπανάκι
- Μύδια στον ατμό, σαγανάκι ή με πιλάφι
- Αχινοί
- Γυαλιστερές
- Κυδώνια
- Γαύρος τηγανητός
- Μαρίδα τηγανητή
- Τσιπούρα στα κάρβουνα
- Μπαρμπούνη τηγανητό
- Γαλέος τηγανητός με σκορδαλιά
- Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά ή πλακί
- Λαυράκι στα κάρβουνα ή πλακί
- Σαργός στα κάρβουνα ή πλακί

- Λυθρίνι στα κάρβουνα ή πλακί
- Γλώσσα τηγανητή
- Σαρδέλες Παστές
- Ψαρόσουπα

### 2.2.3 Λαχανικά, Όσπρια & Λαδερά

- Γεμιστές ντομάτες, πιπεριές, κολοκύθια και μελιτζάνες
- Ντολμαδάκια γιαλτζί
- Λαχανοντολμάδες
- Αγκινάρες α λα Πολίτα
- Φασολάκια Πράσινα
- Φασολάδα
- Γίγαντες
- Μαυρομάτικα Φασόλια με κόκκινη σάλτσα
- Φακές
- Μπριάμ
- Ιμάμ
- Μπάμιες

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

### 2.2.4 Σαλάτες, Συνοδευτικά & Μεζέδες

- Ποικιλία
- Χωριάτικη Σαλάτα
- Χόρτα
- Μαυρομάτικα Φασόλια Σαλάτα
- Ντάκος Κρητικός
- Πατάτες Φούρνου
- Κολοκυθάκια, πιπεριές και μελιτζάνες τηγανιτές με κουρκούτι
- Άσπρες τηγανητές μελιτζάνες
- Φάβα
- Ντοματοκεφτέδες
- Κολοκυθοκεφτέδες
- Ρεβυθοκεφτέδες
- Πιπεριές Φλωρίνης
- Πίτες (σπανακόπιτα, τυρόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα, κολοκυθόπιτα, κοτόπιτα, κρεατόπιτα κ.α.)
- Φέτα Ψητή
- Σαγανάκι
- Τζατζίκι
- Σκορδαλιά
- Μελιτζανοσαλάτα
- Ταραμοσαλάτα
- Τυροκαυτερή
- Τυριά (φέτα, μυζήθρα, κασέρι, κεφαλοτύρι, μανούρι, ανθότυρο)



### 2.2.5 Γλυκά

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

### 2.2.6 Ποτά

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

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

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 :ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ**

Τα κυριότερα ελληνικά παραδοσιακά προϊόντα είναι τα εξής:

- Η Ελιά και το Ελαιόλαδο
- Το Μέλι
- Ο Κρόκος Κοζάνης
- Τα Ψάρια
- Η Μαστίχα
- Το Ούζο
- Τα Γαλακτοκομικά προϊόντα
- Ο Οίνος
- Τα Αρωματικά Φυτά
- Οι Σταφίδες
- Τα Μανιτάρια

[\(<http://www.kerasma.com/gr/pages.asp?pageID=6&langID=1>\)](http://www.kerasma.com/gr/pages.asp?pageID=6&langID=1)

### 3.1 Ελιά και Ελαιόλαδο

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



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

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

Η ελιά αποτελεί ταυτοχρόνως παγκόσμιο σύμβολο της ειρήνης και σύμβολο της Ελλάδας. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι το δέντρο της ελιάς μεγάλωσε και έθρεψε αμέτρητες γενιές Ελλήνων, κερδίζοντας έτσι τη θέση της ως αναπόσπαστο τμήμα του ελληνικού πολιτισμού. Το ελαιόλαδο και οι ελιές, αποτελούν μία από τις κατηγορίες των ποιοτικών Ελληνικών προϊόντων που θα παρουσιαστούν στο 1ο Διεθνές Συνέδριο Ελληνικής Βιομηχανίας Τροφίμων, Οίνων, Ποτών, και Γαστρονομίας. (<http://www.kerasma.com/gr/default.asp?langID=1>)

"Ελαιόλαδο" χαρακτηρίζεται το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς της Ελιάς της Ευρωπαϊκής (*Olea europaea*) με μέσα αποκλειστικά μηχανικά και μεθόδους ή επεξεργασίες οπωσδήποτε φυσικές, σε θερμοκρασίες που να μην προκαλούν

αλλοίωση του ελαίου. Το ελαιόλαδο, εξαιτίας των θρεπτικών και βιολογικών του ιδιοτήτων αποτελεί ένα βασικό συστατικό στο διαιτολόγιο των κατοίκων ορισμένων περιοχών της γης από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Πολλοί ιστορικοί ήδη αναφέρονταν στις θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου και στη χρησιμοποίησή του από τα αρχαία χρόνια. Χαρακτηριστικό είναι ότι το ελαιόλαδο στο μεγαλύτερο ποσοστό (80% περίπου) καταναλώνεται στις χώρες που παράγεται. Σε αυτό συντελεί κυρίως η μακράιωνη συνήθεια στα ιδιαίτερα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά του ελαιόλαδου των πληθυσμών των χωρών παραγωγής και η αποδοχή της υψηλής διαιτητικής του αξίας (Κυριτσάκης 1988).

Η χώρα μας, η οποία έρχεται τρίτη στον κόσμο σε παραγωγή ελαιόλαδου καλύπτοντας περίπου το 16% της παγκόσμιας παραγωγής, παρουσιάζει τη μεγαλύτερη κατανάλωση, σε διεθνές επίπεδο. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η κατανάλωση ελαιόλαδου, στα διάφορα διαμερίσματα της χώρας μας, κυμαίνεται σημαντικά και είναι μεγαλύτερη στις ελαιοκομικές περιοχές (Κυριτσάκης 1988).

#### *Θερμιδική Αξία*

Το ελαιόλαδο, όπως και κάθε άλλο λίπος ή έλαιο, αποδίδει στον οργανισμό τον ίδιο αριθμό μεγάλων θερμίδων που είναι 9,3 για κάθε γραμμάριο καταναλούμενης λιπαρής ύλης (Ratlidge 1984; 1993).

#### *Γευστικότητα*

Το ελαιόλαδο είναι ένα από τα φυτικά έλαια που μπορούν να καταναλωθούν αμέσως μετά την παραλαβή τους χωρίς καμιά επεξεργασία. Στη μορφή αυτή, το ελαιόλαδο διατηρεί τα σπουδαία συστατικά του (γευστικά-αρωματικά), που περιέχει όταν βρίσκεται στον ελαιοκάρπο, τα οποία και του προσδίδουν ιδιαίτερη γευστικότητα που το ξεχωρίζει από τα άλλα φυτικά έλαια.

#### *Αφομοίωση*

Η αφομοίωση του ελαιόλαδου από τον ανθρώπινο οργανισμό, είναι πολύ μεγάλη. Μελέτες έδειξαν ότι ο βαθμός αφομοίωσης του λαδιού αυτού μπορεί να φτάσει το 98% (Fedeli 1977). Εξαιτίας της μεγάλης αφομοίωσης του ελαιόλαδου, διευκολύνεται και η απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών οι οποίες περιέχονται σ' αυτό. Περαιτέρω, έχει διαπιστωθεί ότι το ελαιόλαδο βοηθά και στην πέψη των άλλων λιπαρών υλών, γιατί διευκολύνει τις εκκρίσεις του πεπτικού συστήματος και της χολής και διεγείρει το ένζυμο παγκρεατική λιπάση (Casarès 1969; Christakis et al. 1980). Το ελαιόλαδο ευνοεί επίσης το μεταβολισμό της ενδογενούς χοληστερόλης. Γενικά οι καλές πεπτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου αποδίδονται στην εξισορροπημένη χημική του σύνθεση και στις καλές οργανοληπτικές του ιδιότητες (Κυριτσάκης, 1988). Συμπερασματικά μπορεί να αναφερθεί ότι το ελαιόλαδο πέπτεται (αφομοιώνεται) από τον οργανισμό του ανθρώπου, σε βαθμό ο οποίος θεωρείται ιδανικός. Η σύνθεση του σε λιπαρά οξέα, η ιδιότητα του να διευκολύνει τις εκκρίσεις της χολής και η παρουσία ορισμένων

συστατικών, όπως είναι η χλωροφύλλη η οποία διευκολύνει την αφομοίωση του, βοηθούν στην αύξηση των εκκρίσεων του πεπτικού σωλήνα διευκολύνοντας έτσι έμμεσα και την πέψη των άλλων τροφών.

#### *Ανθεκτικότητα Του Ελαιόλαδου Κατά Το Μαγείρεμα*

Είναι γεγονός ότι τα λίπη, τα έλαια και γενικά όλες οι λιπαρές ύλες οξειδώνονται, από την επίδραση της θερμοκρασίας, κατά το μαγείρεμα και το τηγάνισμα ιδιαίτερα δε όταν οι συνθήκες είναι πολύ δραστικές, δηλαδή η θερμοκρασία είναι υψηλή και η διάρκεια μαγειρέματος-τηγανίσματος μεγάλη (Κυριτσάκης 1988; Aggelousis and Lalas 1997; Tsaknis et al. 1999). Έντονη και προχωρημένη οξείδωση συνδέεται με τη δημιουργία υπεροξειδίων, πολυμερών και προϊόντων διάσπασης των υπεροξειδίων, σημειώνεται δε ότι η οξείδωση των ελαίων είναι αντίδραση αυτοκαταλυόμενη. Τα προϊόντα οξείδωσης σε μεγάλες ποσότητες είναι δυνατό να επιδράσουν στο συκώτι, στην καρδιά και στις αρτηρίες, θεωρούνται δε και ως καρκινογόνα. Ακόμη, εντονότερη οξείδωση οδηγεί στο σχηματισμό ακρολεΐνης, ενός συστατικού το οποίο πιστεύεται ότι επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα και προκαλεί οίδημα και τραυματισμό στα κύτταρα του ήπατος. Θα πρέπει να σημειωθεί επίσης ότι η παρουσία της ακρολεΐνης θεωρείται σχετιζόμενη με τη σύνθεση ακρυλαμιδίου σε διάφορα αμυλούχα τρόφιμα τα οποία τηγανίζονται παρουσία ευκόλως οξειδούμενων ελαίων σε υψηλές θερμοκρασίες, και η ουσία αυτή θεωρείται καρκινογόνος και μεταλλαξιογόνος (Mottram et al. 2002). Κατόπιν τούτων, είναι προφανές και επιθυμητό τα βρώσιμα έλαια να έχουν αυξημένη ανθεκτικότητα στην οξείδωση. Το ελαιόλαδο οξειδώνεται λιγότερο από τα σπορέλαια, κατά το τηγάνισμα, επειδή περιέχει σε μικρότερο ποσοστό πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (λινελαϊκό οξύ Δ9,12C18:2- α-λινολενικό οξύ Δ9,12,15C18:3) και μεγαλύτερο ποσοστό μονοακόρεστα (ελαϊκό οξύ Δ9C18:1) λιπαρά οξέα. Έτσι στο ελαιόλαδο, κατά το τηγάνισμα, περιορίζεται αισθητά ο σχηματισμός υπεροξειδίων και ελεύθερων ριζών που έχουν αρνητική επίδραση στη λειτουργία του κεντρικού νευρικού συστήματος (Harman 1980; Christakis et al. 1982), ενώ οι δυσάρεστες συνέπειες που είναι δυνατό να προκληθούν στον οργανισμό από το ελαιόλαδο κατά την επανειλημμένη χρήση του στο τηγάνισμα και το μαγείρεμα, είναι πολύ λιγότερες από αυτές οι οποίες προκαλούνται από τα άλλα φυτικά έλαια που υποβάλλονται στις ίδιες συνθήκες (Aggelousis and Lalas 1997; Tsaknis et al. 1999).

#### *Το ελαιόλαδο στην υγεία του ανθρώπου - βιολογικός ρόλος*

Γενικά το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε από την αρχαιότητα, ως θρεπτικό συστατικό, ως φάρμακο ή φορέας φαρμάκων και ως καλλυντικό. Πριν από έναν αιώνα περίπου διαπιστώθηκε ότι προσθήκη ελαιόλαδου στο γεύμα βοηθούσε στη μείωση της συγκέντρωσης των γαστρικών υγρών, μείωση της δυσπεψίας και ελάττωση του πόνου, με τη χορήγηση ελαιόλαδου μαζί με χυμό από πορτοκάλι (Κυριτσάκης 1988). Νεότερες μελέτες έδειξαν τη θεραπευτική δράση του ελαιόλαδου στο δωδεκαδακτυλικό έλκος και τη βελτίωση της κινητικότητας του

παχέως εντέρου. Αντικατάσταση, στο διαιτολόγιο, του ζωικού λίπους με ελαιόλαδο μείωσε κατά 33,4% τα περιστατικά του έλκους του δωδεκαδάκτυλου (Κυριτσάκης 1988).

Από πολύ παλαιά το ελαιόλαδο χρησιμοποιήθηκε σε τοπικές εφαρμογές κατά των παθήσεων του δέρματος με ικανοποιητικά αποτελέσματα. Φαίνεται ότι ο ρόλος του στην περίπτωση αυτή οφείλεται στη δράση της βιταμίνης Ε. Γνωστός επίσης είναι ο προστατευτικός ρόλος του ελαιόλαδου στο δέρμα από την ακτινοβολία και ο κατευναστικός ρόλος του στους πόνους από νήγματα διαφόρων εντόμων (Hurley 1919). Οι Christakis et al. (1980) υποστήριξαν ότι το ελαιόλαδο προλαμβάνει ορισμένες ασθένειες του ήπατος και παρουσιάζει αξιόλογη ευεργετική δράση στη θεραπεία του διαβήτη. Επίσης διαπιστώθηκε ότι το ελαιόλαδο εξαιτίας της μεγάλης του περιεκτικότητας στο μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ προστατεύει τον οργανισμό από τη δημιουργία θρομβώσεων (Κυριτσάκης 1988). Το ελαιόλαδο, ακόμη, επιδρά ευνοϊκά στην ανάπτυξη του κεντρικού νευρικού συστήματος, στη δομή των οστών του εγκεφάλου και του αγγειακού συστήματος και στην κανονική ανάπτυξη των παιδιών (Christakis et al. 1982; Laval Jeanter et al. 1980; Crawford et al. 1980). Η ευνοϊκή δράση του ελαιόλαδου στην ανάπτυξη των νεαρών οργανισμών σύμφωνα με τους Crawford et al. (1980) αποδίδεται στο ρόλο που διαδραματίζει το ελαϊκό οξύ που βρίσκεται σε μεγάλη ποσότητα στο ελαιόλαδο. Επίσης πολύ αξιόλογος είναι ο ρόλος του λινοελαϊκού οξέος το οποίο συναντάται στο ελαιόλαδο στην ίδια περίπου περιεκτικότητα με το μητρικό γάλα.

Είναι γνωστό ότι το λιπαρά οξέα λινοελαϊκό ( $\Delta 9,12C18:2$ ) και  $\alpha$ -λινολενικό ( $\Delta 9,12,15C18:3$ ) είναι απαραίτητα λιπαρά οξέα τα οποία δεν δύνανται να βιοσυντεθούν από τον άνθρωπο και συνιστούν τον προάγγελο βιοσύνθεσης των προσταγλανδινών, των προστακυκλινών και των θρομβοξανών των ομάδων n-6 και n-3. Απρόσκοπτη βιοσύνθεση των ουσιών αυτών σχετίζεται με μειωμένο αριθμό παθήσεων του καρδιαγγειακού συστήματος του ανθρώπου δεδομένης της αύξησης της HDL-χοληστερόλης στον ορό του αίματος και συνεπώς μείωσης της παρουσίας αθηρωματικών πλακών στο αίμα (Beare-Rogers 1985; 1988; Aggelis et al. 1987; 1988; Horrobin 1992; Ratledge 1993).

Είναι γνωστό επίσης, ότι η υπερκατανάλωση πολυακόρεστων ελαίων ή γενικά ο υπερεμπλουτισμός της δίαιτας με τέτοιες λιπαρές ύλες (πολυακόρεστες), έχει δημιουργήσει πολλά ερωτηματικά και έχουν διατυπωθεί αρκετές επιφυλάξεις. Οι επιφυλάξεις αυτές στρέφονται, κυρίως, στους κινδύνους οι οποίοι μπορεί να δημιουργηθούν από τα προϊόντα οξειδωσης των πολυακορέστων λιπαρών υλών και από την αύξηση των αναγκών του οργανισμού σε βιταμίνη Ε, που είναι συνέπεια της μεγάλης κατανάλωσης πολυακορέστων λιπαρών οξέων. Βεβαίως είναι γνωστό ότι ο ανθρώπινος οργανισμός χρειάζεται οπωσδήποτε τα απαραίτητα πολυακόρεστα οξέα λινοελαϊκό και  $\alpha$ -λινολενικό και ότι η έλλειψη των οξέων αυτών δημιουργεί σοβαρά προβλήματα. Ιδιαίτερο δε ρόλο, στη διατροφή, δεν έχει το μόνο το αθροιστικό σύνολο των πολυακορέστων λιπαρών οξέων (λινοελαϊκό -  $\alpha$ -λινολενικό) αλλά η μεταξύ τους σχέση (Emken 1983; Bear-Rogers 1988). Ενώ όμως είναι διαπιστωμένη η αναγκαιότητα της παρουσίας των πολυακορέστων λιπαρών οξέων, στη δίαιτα, θα ήταν ίσως παρακινδυνευμένο να δεχτούμε ότι η συνεχής

αύξηση της κατανάλωσης πολυακορέστων ελαίων αποτελεί τη μόνη λύση αφού, όπως προαναφέρθηκε, έχουν εκδηλωθεί προβλήματα από την αυξημένη κατανάλωση τους.

Οι Christakis et al. (1980) αποδίδουν την υψηλή βιολογική αξία του ελαιόλαδου στα παρακάτω χαρακτηριστικά του:

Στην καλή σχέση των κορεσμένων και των μονοακορέστων λιπαρών οξέων.

Στην καλή σχέση μεταξύ της βιταμίνης E και των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων (κυρίως λινελαϊκό οξύ)

Στην παρουσία φυσικών αντιοξειδωτικών ουσιών σε άριστη συγκέντρωση.

Στην παρουσία του λινελαϊκού οξέος σε ποσοστό 10%, περίπου, ποσοστό που βρίσκεται μέσα στα όρια των απαιτήσεων του οργανισμού, σε βασικά λιπαρά οξέα, καλύπτοντας έτσι τις ανάγκες του και όταν το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σαν μόνη πηγή λιπαρών.

Στη μεγάλη περιεκτικότητα σε υδρογονάνθρακα σκουαλένιο, ο οποίος διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στο μεταβολισμό.

Συμπερασματικά μπορεί να αναφερθεί ότι το ελαιόλαδο είναι μια σπουδαία λιπαρή ύλη στη διατροφή του ανθρώπου με αναμφισβήτητη βιολογική και θρεπτική αξία.

Νομοθεσία (Κώδικας Τροφίμων και Ποτών, Αγορανομικός Κώδικας και Κανονισμός (ΕΚ) 1513/2001 όπως τροποποίησε τον Κανονισμό 133/1966 (ΕΟΚ))

### *Ονομασίες και ορισμοί των ελαιόλαδων*

#### *1. Παρθένα ελαιόλαδα*

Έλαια που λαμβάνονται από τον ελαιόκαρπο αποκλειστικά με μηχανικές ή άλλες φυσικές μεθόδους υπό συνθήκες ιδίως θερμικές, οι οποίες δεν συνεπάγονται αλλοίωση του ελαίου και τα οποία δεν έχουν υποστεί άλλη επεξεργασία πλην της πλύσης, της καθίζησης, της φυγοκέντρωσης και της διήθησης, εξαιρουμένων των ελαίων που έχουν ληφθεί μετά από επεξεργασία με διαλύτη ή με μεθόδους επανεστεροποίησης και κάθε μίγματος με έλαια άλλης φύσης. Τα έλαια αυτά κατατάσσονται στις ακόλουθες κατηγορίες και λαμβάνουν τις ακόλουθες ονομασίες:

##### *α) Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο*

Παρθένο ελαιόλαδο του οποίου ο βαθμός οργανοληπτικής αξιολόγησης είναι ίσος ή ανώτερος του 6.5 του οποίου η ελεύθερη οξύτητα, εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ,

είναι κατά μέγιστο 0,8 g ανά 100 g και του οποίου τα λοιπά χαρακτηριστικά είναι σύμφωνα προς τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

#### *β) Παρθένο ελαιόλαδο*

Παρθένο ελαιόλαδο του οποίου ο βαθμός οργανοληπτικής αξιολόγησης είναι ίσος ή ανώτερος του 5.5 του οποίου η ελεύθερη οξύτητα, εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ, είναι κατά μέγιστο 2,0 g ανά 100 g και του οποίου τα λοιπά χαρακτηριστικά είναι σύμφωνα προς τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή. (μπορεί να χρησιμοποιείται και ο χαρακτηρισμός "εκλεκτό" στο στάδιο της παραγωγής και του χονδρικού εμπορίου).

#### *γ) LAMPANTE ελαιόλαδο*

Πρόκειται για παρθένο ελαιόλαδο του οποίου η ελεύθερη οξύτητα, εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ, είναι ανώτερη των 2,0 g ανά 100 g και του οποίου τα λοιπά χαρακτηριστικά είναι σύμφωνα προς τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

#### *2. Εξευγενισμένο (ραφινέ) ελαιόλαδο*

Ελαιόλαδο λαμβανόμενο από εξευγενισμένο παρθένο ελαιόλαδο, του οποίου η ελεύθερη οξύτητα, εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ, δεν υπερβαίνει τα 0,3 g ανά 100 g και του οποίου χαρακτηριστικά είναι σύμφωνα με τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

#### *3. Ελαιόλαδο αποτελούμενο από εξευγενισμένα ελαιόλαδα και παρθένα ελαιόλαδα*

Ελαιόλαδο προερχόμενο από ανάμιξη εξευγενισμένου ελαιόλαδου και παρθένο ελαιόλαδο εξαιρουμένου του μειονεκτικού, του οποίου η ελεύθερη οξύτητα, εκφραζόμενη σε ελαϊκό οξύ, δεν υπερβαίνει το 1,0 g ανά 100 g και του οποίου τα λοιπά χαρακτηριστικά είναι σύμφωνα προς τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

[http://www.elaiolado.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=50&Itemid=51](http://www.elaiolado.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=50&Itemid=51)

### **Ελιές**

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

Η συγκομιδή αρχίζει τον Οκτώβριο για τις επιτραπέζιες ελιές και συνεχίζεται για περίπου δύο μήνες, ανάλογα με τον τύπο ελιάς και τη γεωγραφική τους θέση. Οι πράσινες ελιές - ουσιαστικά λιγότερο ώριμες από τις αντίστοιχες μαύρες - μαζεύονται πρώτες.

Στη συνέχεια συλλέγονται όλες οι μεγάλες μαύρες ελιές που αποτελούν έναν από τους πιο γνωστούς “μεζέδες” της χώρας: οι σφιχτοδεμένες ελιές Καλαμών με την μυτερή άκρη και οι ζουμερές ελιές της Άμφισσας σε μια ποικιλία καφέ, μαύρων και μωβ χρωμάτων. Η τελευταία ποικιλία που μαζεύεται από το δένδρο είναι η ζαρωμένη μαύρη ελιά, η οποία ωριμάζει στα κλαδιά. Η συγκομιδή της μπορεί να γίνει ακόμα και το Μάρτιο και συντηρείται σε χονδρό αλάτι και όχι σε άλμη. Στις σαλάτες οι ελιές είναι εύγευστες και ταιριάζουν με όλα τα είδη των λαχανικών, όπως με τις φρέσκες ώριμες ντομάτες, τα αγγούρια, τις πιπεριές, τα κρεμμύδια και άλλα. Συνδυάζονται επίσης θαυμάσια με τα λαχανικά που συντηρούνται στο ελαιόλαδο ή στην άλμη, όπως οι ψημένες κόκκινες πιπεριές, το κουνουπίδι κ.ά. Οι Έλληνες χρησιμοποιούν τις ελιές και σε μερικές σάλτσες που έχουν ως βάση τη ντομάτα και σερβίρονται με μακαρονάδες.

Υπάρχουν διάφορες πίτες και είδη ψωμιού που ολοκληρώνονται γευστικά μόνο με ελιές. Σε μερικά μέρη της χώρας, φαγητά κατσαρόλας περιλαμβάνουν συχνά ελιές. Ένα τέτοιο πιάτο προέρχεται από την Ζάκυνθο, όπου οι πατάτες μαγειρεύονται με κρεμμύδια, ντομάτες και μαύρες ελιές.

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

#### **Σύμφωνα με έρευνες το ελαιόλαδο:**

- Είναι καλό για το στομάχι
- Δίνει λάμψη στα μαλλιά
- Αποτρέπει την εμφάνιση πιτυρίδας
- Είναι καλό για τα ξηρά δέρματα
- Επιβραδύνει την εμφάνιση ρυτίδων
- Μαλακώνει το δέρμα
- Δυναμώνει τα νύχια
- Ανακουφίζει τα κουρασμένα πόδια
- Εξαλείφει την ακμή
- Μειώνει τα αποτελέσματα του αλκοόλ

[http://hellonet.teithe.gr/GR/aboutgreece\\_gr.htm](http://hellonet.teithe.gr/GR/aboutgreece_gr.htm)

### **3.2 Μέλι**





Οι Έλληνες γνώρισαν και αγάπησαν το μέλι πολύ νωρίτερα από το ελαιόλαδο και πολύ πριν από το κρασί. Στην αρχαία Ελλάδα, η μέλισσα και όλα τα προϊόντα που προέρχονται απ' αυτήν βρίσκονταν ψηλά στην εκτίμηση και του λαού και των κυβερνώντων. Πάμπολλες μυθολογικές αναφορές και αναπαραστάσεις σε αρχαία ελληνικά αγγεία, κυρίως του 6π.Χ., αποτελούν απόδειξη για την σημαντική θέση που κατείχαν τα προϊόντα των μελισσών στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων, όχι μόνο ως τρόφιμα αλλά και ως θεραπευτικά μέσα.

Σήμερα, το ελληνικό μέλι είναι παγκοσμίως ξακουστό για την εξαιρετική του ποιότητα, το μοναδικό του άρωμα και την πλούσια γεύση του. Η μεγάλη ποικιλομορφία του, όσον αφορά τη γεύση και το άρωμά του, το θέτει πολύ υψηλά στην παγκόσμια κατάταξη και του παρέχει διεθνή αναγνώριση. Αυτό το πλεονέκτημα οφείλεται κυρίως στην πλούσια ελληνική χλωρίδα, που αποτελείται από πολυάριθμα άγρια φυτά και βότανα. Στην Ελλάδα παράγονται περίπου 12.000 τόνοι μελιού ετησίως. Το 60-70% αυτής της παραγωγής προέρχεται από εκκρίματα μελιτώματος (δασικό μέλι) και το υπόλοιπο από λουλούδια (μέλι λουλουδιών). Η μεγαλύτερη ποσότητα του δασικού μελιού προέρχεται από τα πεύκα, τα έλατα και τις βελανιδιές. Αυτοί οι τύποι μελιών δεν κρυσταλλώνουν και έχουν υψηλή θρεπτική αξία, λόγω του υψηλού περιεχομένου τους σε ιχνοστοιχεία (κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο, σίδηρος κ.ά.). Το μέλι λουλουδιών ταξινομείται σε αμιγείς κατηγορίες όπως το ονομαστό θυμαρίσιο μέλι, το πολύ αρωματικό μέλι του άνθους πορτοκαλιάς, το μέλι από ερείκη, το μέλι από κάστανο, το πλούσιο σε αντιβακτηριακές ιδιότητες μέλι βαμβακιού και διάφοροι άλλοι τύποι μελιού που συλλέγονται κυρίως από τα αρωματικά βότανα της ελληνικής επαρχίας, όπως η αγριορίγανη η άγρια λεβάντα και πολλά άλλα.

Σήμερα, υπάρχουν περίπου 25.000 μελισσοκόμοι στην Ελλάδα και περίπου 1,3 εκατομμύρια κυψέλες. Παρά το μεγάλο αριθμό των κυψελών – τις βλέπει κανείς σε όλη την ελληνική ύπαιθρο – η παραγωγή είναι σχετικά περιορισμένη. Οι αριθμοί ποικίλλουν ανάλογα με την πηγή, αλλά ο όγκος παραγωγής είναι αρκετά σταθερός από χρόνο σε χρόνο.

Οι μελισσοκόμοι μετακινούν τις κυψέλες τους από μέρος σε μέρος και από πλαγιά σε πλαγιά, προκειμένου να εκμεταλλευτούν τα πλεονεκτήματα κάθε εποχής και να δώσουν τροφή στις κυψέλες τους. Η εποχή της παραγωγής αρχίζει τον Μάρτιο και τελειώνει γύρω στον Νοέμβριο στα νοτιότερα μέρη της Ελλάδας. Τον Μάιο, όταν ανθίζουν οι πορτοκαλιές, οι μέλισσες τρέφονται από τα λουλούδια τους, που έχουν μεθυστικό άρωμα. Ο Ιούλιος είναι ο μήνας για το θυμαρίσιο μέλι, ο Σεπτέμβριος για το πεύκο και την ερείκη, η οποία ανθίζει επίσης και το Μάιο. Κατά

γενικό κανόνα, η συγκομιδή του μελιού γίνεται αμέσως μετά την περίοδο σίτισης, για να εξασφαλισθεί όσο το δυνατόν καλύτερη γεύση. Βασικά το μέλι ήταν η πρώτη- και για αρκετό διάστημα η μόνη - γλυκαντική ουσία που είχαν οι Έλληνες στη διατροφή τους. Ακόμα και σήμερα παραμένει η πιο εκλεκτή. Το μέλι, μαζί με την ελιά και το σταφύλι, σημαντικά διατροφικά είδη από την αρχαιότητα, σηματοδότησαν την αρχή της ελληνικής γαστρονομίας και της ελληνικής κουζίνας που διατηρεί μέχρι και σήμερα τις μοναδικές και αυθεντικές γεύσεις της.

Το Πάσχα σε πολλά Ελληνικά νησιά βρίσκουμε γλυκίσματα που περιέχουν τυρί και μέλι. Οι μάγειρες στο Βυζάντιο σιγόβρασαν το ελληνικό μέλι για να σιροπιάσουν τα ονομαστά γλυκά του ταψιού, όπως τον μπακλαβά, το γαλακτομπούρεκο, το κανταΐφι και τους λουκουμάδες, όλα δημοφιλή γλυκά ακόμα και σήμερα στην ελληνική κουζίνα.

Στο μαγείρεμα, το μέλι δίνει μια γεύση που οι άλλες γλυκαντικές ουσίες δεν μπορούν να δώσουν. Οι Έλληνες δημιουργοί το γνωρίζουν καλά αυτό και αυτός είναι ένας από τους λόγους που το μέλι παίζει ακόμα και σήμερα σημαντικό ρόλο στην ελληνική κουζίνα.

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

### **3.3 Κρόκος Κοζάνης**



Ο κρόκος (ή σαφράν ή σαφράνι ή ζαφορά) είναι το πολυτιμότερο και ακριβότερο καρύκευμα στον κόσμο. Οι ίνες κρόκου, ή νηματίδια, είναι στην πραγματικότητα τα ξηρά στίγματα του λουλουδιού του κρόκου, του οποίου η βοτανική ονομασία είναι *Crocus Sativus Linneaus*. Κάθε λουλούδι περιέχει μόνο τρία στίγματα. Αυτά τα νηματίδια πρέπει να επιλεγούν προσεκτικά με το χέρι από κάθε ένα λουλούδι, ενώ περισσότερα από 75.000 λουλούδια απαιτούνται για να παράγουν μόνο μια λίβρα των νηματιδίων κρόκου. Ο *Crocus Sativus Linneaus* περιέχει καροτενοειδή όπως οι κροκίνες και η κροκετίνη, πηγές της έντονα χρωστικής ιδιότητάς του φυτού, καθώς και πικροκροκίνη, στην οποία οφείλει το διακριτικό άρωμα και την γεύση του. Επίσης περιέχει αιθέρια έλαια, στα οποία οφείλει τις θεραπευτικές ιδιότητές του. Ωστόσο, ο κρόκος είναι ευρέως γνωστός από την αρχή της παραγωγής του όχι μόνο για τις θεραπευτικές ιδιότητές του, αλλά και για τη χρήση του στη γαστρονομία.

Σήμερα, οι κύριες χώρες - παραγωγοί κρόκου είναι: Ελλάδα, Ισπανία, Τουρκία, Ιράν, Ινδία, και Μαρόκο. Οι μεγαλύτεροι εισαγωγείς κρόκου είναι: Γερμανία, Ιταλία, ΗΠΑ, Ελβετία, Βρετανία και Γαλλία. Δεν είναι γνωστό πότε ακριβώς άρχισε η

καλλιέργεια του κρόκου στην Ελλάδα, αλλά θεωρείται ότι αυτή θα πρέπει να έγινε κατά τη διάρκεια των προϊστορικών χρόνων. Οι ανασκαφές στην Κνωσό της Κρήτης, και στο Ακρωτήρι της Σαντορίνης έφεραν στο φως μερικές τοιχογραφίες όπου απεικονίζεται το φυτό του κρόκου. Η διασημότερη αυτών των τοιχογραφιών είναι «Η συγκομιδή του κρόκου», όπου ένας πίθηκος απεικονίζεται μεταξύ των κίτρινων λουλουδιών κρόκου.

Ετυμολογικά, η λέξη «κρόκος» έχει την προέλευσή του από την ελληνική λέξη «κρόκη» που σημαίνει το νήμα που χρησιμοποιείται για την ύφανση σε έναν αργαλειό. Μυθολογικά, σύμφωνα με τον Οβίδιο, το φυτό πήρε το όνομά του από τον νεαρό Κρόκο, ο οποίος, στην απελπισία του για το θάνατο του φίλου Σμίλακα, μετασχηματίστηκε σε αυτό το λουλούδι. Γνωστός από την αρχαιότητα, ο κρόκος ήταν ένα από τα πιο επιθυμητά και ακριβά καρυκεύματα των αρχαίων Ελλήνων, Αιγυπτίων και των Ρωμαίων. Στην αρχαία Ελλάδα ο κρόκος χρησιμοποιείτο και στην αρωματοποιία. Ο κρόκος ήταν επίσης πολύ δημοφιλής μεταξύ των Φοινίκων εμπόρων, που τον έφερναν οπουδήποτε ταξίδευαν. Επίσης, οι αρχαίοι Ασύριοι χρησιμοποιούσαν τον κρόκο για ιατρικούς λόγους.

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

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

Σαν θεραπευτικό φυτό, ο κρόκος θεωρείται ένα άριστο φάρμακο για τις ασθένειες του στομάχου, αντισπασμωδικό, βοηθητικό της πέψης και φάρμακο που αυξάνει την όρεξη. Επίσης, ανακουφίζει επίσης από κολικούς των νεφρών, μειώνει τους στομαχικούς και γαστρικούς πόνους και ανακουφίζει από την ένταση. Είναι επίσης γνωστό από την αρχαιότητα ότι στον κρόκο απέδιδαν αφροδισιακές ιδιότητες. Πολλοί συγγραφείς, αλλά και η ελληνική μυθολογία συνδέουν τον κρόκο με τη γονιμότητα. Ο κρόκος γενικά είναι ένα άριστο τονωτικό. Ως καρύκευμα ο κρόκος χρησιμοποιείται για το χρωματισμό και τη βελτίωση της γεύσης, δίνοντας ένα ευδιάκριτο άρωμα και ένα όμορφο χρυσό χρώμα στα φαγητά.

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

### 3.4 Ψάρια

Η Ελλάδα είναι χώρα με μεγάλη παράδοση στην αλιεία. Τα 4.000 χιλιόμετρα ακτογραμμής της ηπειρωτικής χώρας και τα 11.000 χλμ. ακτογραμμής των νησιών ευνοούν εξαιρετικά την αλιεία. Τα ελληνικά θαλάσσια ύδατα φιλοξενούν περίπου 250 θαλάσσια είδη. Μαρτυρίες σε χειρόγραφα που χρονολογούνται από τον 5ο αιώνα, αποδεικνύουν ότι οι Έλληνες απολάμβαναν τα ψάρια και τα συμπεριλάμβαναν στα πιο ποιοτικά πιάτα τους. Ο Όμηρος αναφέρει τα ψάρια σαν εξαιρετικά ποιοτική τροφή, ενώ ο Πλούταρχος στα κείμενά του καταγράφει συμβουλές προς τους ψαράδες.



Σήμερα, η τεράστια ποικιλία την ελληνικών ιχθυηρών και η εξαιρετική τους ποιότητα επιβάλλει την διεθνή τους αναγνώριση. Οι λάτρεις των ψαριών ανά τον κόσμο τα συμπεριλαμβάνουν στις επιλογές τους, τιμώντας τα έτσι με την προτίμησή τους. Παρόλο που η σύγχρονη τεχνολογία έχει αλλάξει τη βιομηχανία αλιείας παγκοσμίως, η πλειοψηφία των Ελλήνων παράκτιων ψαράδων συνεχίζει να ψαρεύει με τις παραδοσιακές μεθόδους, χρησιμοποιώντας τις πεντάμετρες ή εξάμετρες βάρκες τους, οι οποίες αποτελούν το 90% του συνολικού ελληνικού στόλου.

Η ελληνική αλιεία προσφέρει περίπου 130.000-160.000 τόνους ψαριών και θαλασσινών κάθε χρόνο. Περίπου το 90% αυτού του συνόλου αλιεύεται στο Αιγαίο Πέλαγος. Τα σημαντικότερα είδη είναι σαρδέλες, αντσούγιες, συναγρίδες, λαβράκια και μεσογειακά μύδια. Από το Ιόνιο πέλαγος στη δυτική Ελλάδα αλιεύονται κυρίως ευρωπαϊκές σαρδέλες, αντζούγιες και μαρίδες, ενώ από τις θαλάσσιες περιοχές της Μεσογείου και της Μαύρης Θάλασσας προέρχονται αρκετές χιλιάδες τόνοι ξιφία και τόνου. Η ελληνική αλιεία του γλυκού νερού της ενδοχώρας διοχετεύει στην αγορά περίπου 20.000-30.000 τόνους ψαριών ετησίως. Όσον αφορά την ποικιλία των αλιευμάτων, η αντσούγια και τα μεσογειακά μύδια είναι τα κύρια είδη που ακολουθούνται από τη σαρδέλα. Ο υπόλοιπος όγκος αλιεύματος αποτελείται από μια μεγάλη ποικιλία θαλασσίων ψαριών.

Παράλληλα, από τα ιχθυοτροφεία προέρχεται περισσότερο από το ένα τρίτο της ελληνικής παραγωγής ψαριών. Με ετήσιο ποσοστό αύξησης περίπου 10% η ιχθυοκαλλιέργεια είναι ένας από τους ταχύτερα αναπτυσσόμενους βιομηχανικούς τομείς της Ελλάδας. Αυτή η επιτυχία βασίζεται εν μέρει στις φυσικές συνθήκες που επικρατούν στη χώρα: ήπιο κλίμα, καθαρά ύδατα, περίπου 3.000 νησιά, και μεγάλη ακτογραμμή. Τα σημαντικότερα εκτρεφόμενα είδη είναι η συναγρίδα, το λαβράκι και - παρότι σε μικρότερη ποσότητα - η πέστροφα, το ευρωπαϊκό χέλι και ο κυπρίνος.

Η Ελλάδα παράγει το 60% της συνολικής παραγωγής σε συναγρίδα και λαβράκι που εκτρέφονται στην Ευρωπαϊκή Ένωση και σχεδόν τη μισή από την παγκόσμια παραγωγή. Τρία τέταρτα της παραγωγής εξάγονται στα κράτη μέλη της Ε.Ε.

Οι σημαντικότερες ευρωπαϊκές αγορές για συναγρίδα και λαβράκι είναι η Ισπανία, η Γαλλία, η ίδια η Ελλάδα, η Τουρκία και η Πορτογαλία. Η ζήτηση αυξάνεται επίσης στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη. Η σημαντικότερη αγορά για τα ελληνικά ψάρια γενικά είναι η Ιταλία, αλλά η ζήτηση αυξάνεται επίσης και στη Γερμανία, τη Γαλλία, τη Μεγάλη Βρετανία και την Ισπανία.

Η μέση ετήσια κατά κεφαλήν κατανάλωση ψαριών στην Ελλάδα είναι περίπου 27 κιλά, γεγονός που τοποθετεί την Ελλάδα σχεδόν στο ίδιο υψηλό επίπεδο με την Ιταλία, τη Δανία και τον Καναδά.

Η Ελλάδα εξάγει κυρίως φρέσκα και κατεψυγμένα ψάρια και θαλασσινά, και λιγότερο επεξεργασμένα προϊόντα. Τα μύδια (*Mytilus SSP*, *Perna SSP*) είναι στην κορυφή του καταλόγου των εξαγωγών των ιχθυηρών. Στη δεύτερη θέση είναι η συναγρίδα (*Dentex dentex*, *Pagellus SSP*) φρέσκια ή κατεψυγμένη και στην τρίτη θέση είναι το λαβράκι (*Dicentrarchus labrax*), φρέσκο ή κατεψυγμένο.

Ο κλάδος της κονσερβοποιίας ψαριών εξάγει περισσότερο από 1.600 τον. προϊόντων ετησίως, κυρίως μύδια και μαλάκια. Τα περισσότερα από αυτά πάνε στη Γαλλία, στην Αλβανία, στη Γερμανία και στην Ιταλία.

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

### **3.5 Μαστίχα**



Η μαστίχα προέρχεται από τη ρητίνη που στάζει σαν δάκρυ από τον φλοιό του μαστιχόδεντρου (*Pistacia lentiscus*). Είναι αποκλειστικά ελληνικό προϊόν, γιατί παρότι το μαστιχόδεντρο φυτρώνει σε πολλά μέρη, δακρύζει μόνο στο νησί της Χίου, παράγοντας κατ' αυτό τον τρόπο τους πολύτιμους κρυστάλλους του. Ο Ηρόδοτος είχε γράψει από τον 5ο αιώνα π.Χ. για την διαίτερη συμπεριφορά του μαστιχόδεντρου. Σύμφωνα με την παράδοση, τα μαστιχόδεντρα άρχισαν να δακρύζουν όταν οι Ρωμαίοι βασάνισαν τον Άγιο Ισίδωρο, προστάτη του νησιού.

Ο Κολόμβος έμεινε στο νησί μεταξύ του 1473 και του 1474, κι έμαθε για τη μαστίχα, που ήταν περιζήτητη εκείνη την εποχή. Σκέφτηκε λοιπόν ότι, αν κατάφερνε να βρει άλλη πηγή μαστίχας, θα έσπαγε το μονοπώλιο της Χίου και θα γινόταν πολύ πλούσιος. Στο Νέο Κόσμο βρήκε δέντρα πανομοιότυπα με τα μαστιχόδεντρα της Χίου, που όμως δεν δακρύζαν.

Από τότε έχουν γίνει πολλές προσπάθειες για καλλιέργεια του μαστιχόδεντρου σε άλλες περιοχές της Ελλάδας και σε άλλες χώρες, πάντα όμως ανεπιτυχείς. Σύμφωνα με επιστημονικά στοιχεία, το φαινόμενο αυτό σχετίζεται με το εύκρατο κλίμα του νησιού, καθώς και με την υποθαλάσσια ηφαιστειακή ζώνη της περιοχής και το πλούσιο σε ασβεστόλιθο έδαφος της Χίου.

Η φροντίδα των φυτειών των μαστιχόδεντρων διαρκεί ολόκληρο το χρόνο και επιτελείται από τις οικογένειες των περίπου 4.850 μελών της ένωσης μαστιχοπαραγωγών. Τους χειμερινούς μήνες τα κλαδιά κλαδεύονται και αραιώνονται, και στη συνέχεια το έδαφος κάτω από τα δέντρα καθαρίζεται και ξεχορταριάζεται μέχρι να γίνει λείο. Έπειτα, πάνω από το σημείο αυτό κοσκινίζεται άσπρο λεπτό χώμα και πατιέται καλά, γιατί η ρητίνη θα σκούραινεναι και θα χαλούσεναι αν έσταζε και στέγνωνεναι επάνω σε κοκκινόχωμα. Το καλοκαίρι σηματοδοτεί την έναρξη της περιόδου του «κεντήματος».

Από τις αρχές Ιουνίου μέχρι τα τέλη Σεπτεμβρίου, οι άντρες κάνουν δυο φορές την εβδομάδα κάθετες τομές, βάθους 4-5 χιλιοστών και μήκους 10-15 χιλιοστών, στους κορμούς και τα κλαδιά κάθε δέντρου. Η διαδικασία ονομάζεται «κέντημα», αλλά θυμίζει περισσότερο το σκίσιμο που κάνουμε στο μούτι ενός αρνιού για να βάλουμε σκόρδο. Ένα δέντρο μπορεί να δεχτεί από 20 έως 100 τομές, ανάλογα με την ηλικία του.

Παρότι μπορούν να ζήσουν πάνω από 100 χρόνια, τα μαστιχόδεντρα αρχίζουν να στάζουν ρητίνη μετά το πέμπτο έτος της ηλικίας τους και παραμένουν παραγωγικά μέχρι να κλείσουν το εβδομηκοστό. Η ρητίνη συνήθως χρειάζεται 10 με 20 μέρες για να πήξει και η πρώτη συγκομιδή, που γίνεται μετά τον δεκαπενταύγουστο, αποδίδει μεγαλύτερα δάκρυα. Η δεύτερη συγκομιδή διαρκεί από τα μέσα Σεπτεμβρίου έως τα μέσα Οκτωβρίου ή την πρώτη καταιγίδα, ενώ ο καθαρισμός των κρυστάλλων για την επεξεργασία μπορεί να διαρκέσει μέχρι την περίοδο του κλαδέματος.

Στη μαγειρική, η μαστίχα αρωματίζει ελληνικά αρτοσκευάσματα, αναρίθμητα γλυκίσματα, ένα λικέρ που μοιάζει με ούζο, καθώς και μια τσίχλα. Χρησιμοποιείται επίσης στην παραγωγή βερνικιών και κολλητικών ουσιών.

Το σημαντικότερο από όλα όμως είναι ότι οι επιστήμονες επιβεβαιώνουν σήμερα για τη μαστίχα αυτό που είχαν παρατηρήσει παλαιότερα οι σοφοί κι είχε επισημάνει ο Ιπποκράτης : η μαστίχα βοηθάει σε αναρίθμητες ασθένειες. Για παράδειγμα, μια ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου του Νότιγγαμ στο Ηνωμένο Βασίλειο ανακάλυψε ότι ακόμα και μικρές ποσότητες μαστίχας μπορούν να καταστρέψουν τα βακτήρια *helicobakter pylori*, που μόλις δέκα χρόνια αναγνωρίστηκαν ως η κύρια αιτία για το πεπτικό έλκος και τον καρκίνο του στομάχου.

Επιπλέον, οι επίδεσμοι και τα χειρουργικά ράμματα που κατασκευάζονται από μαστίχα θεραπεύουν το δέρμα. Η μαστίχα φαίνεται ότι μειώνει τη χοληστερίνη, έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, ενεργεί ως αντιοξειδωτικό (εξομαλύνοντας τις ρυτίδες εσωτερικά και εξωτερικά) και μπορεί να προστατεύσει ακόμα και από την αρτηριοσκλήρωση.

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

### **3.6 Ούζο**



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

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

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

Το ούζο είναι ένα ισχυρό ποτό που προκύπτει από τα συμπιεσμένα σταφύλια ή τις σταφίδες. Άλλα βότανα ή καρποί μπορούν επίσης να προστεθούν στο στάδιο της ζύμωσης. Η διακριτική μυρωδιά του ούζου προέρχεται από την προσθήκη του γλυκάνισου (ή του αστεροειδούς γλυκάνισου) ως αρωματικής ουσίας, όμως χρησιμοποιούνται και άλλα συσυσυστατικά, που ποικίλλουν ανάλογα με τον παραγωγό. Τα πλέον κοινά συστατικά είναι: κορίανδρος, γαρίφαλα, ρίζα αγγελικής, γλυκόριζα, μέντα, άνθος μάραθου, φουντούκια, κανέλα και lime. Το οινόπνευμα και οι αρωματικές ουσίες τοποθετούνται στους θερμασμένους αποστακτήρες χαλκού και αποστάζονται. Το ούζο υψηλής ποιότητας μπορεί να

υποστεί πολλές διαδοχικές αποστάξεις. Το προϊόν που προκύπτει αποθηκεύεται για μερικούς μήνες, και στη συνέχεια αραιώνεται, φθάνοντας συνήθως τους 40 βαθμούς (40% ABV).

Όταν το νερό ή ο πάγος προστίθεται στο ούζο, το διαφανές του χρώμα μετατρέπεται σε γαλακτώδες λευκό. Αυτό συμβαίνει επειδή τα αιθέρια έλαια είναι διαλυτά στο οινόπνευμα αλλά όχι στο νερό. Η αραιώση του οινοπνεύματος σε λιγότερους από 40 βαθμούς (40% ABV) οδηγεί στο διαχωρισμό του σε ένα τμήμα νερού και ένα οργανικό τμήμα του οποίου τα λεπτά σταγονίδια διασκορπίζουν το φως.

Οι κρύσταλλοι που διακρίνονται μερικές φορές στο ούζο όταν σερβίρεται κρύο οφείλονται στην ανηθόλη, την αρωματική ουσία του γλυκάνισου. Όλοι σχεδόν οι επισκέπτες της Ελλάδας έχουν δοκιμάσει τουλάχιστον μια φορά το ούζο και έχουν μεταφέρει στις χώρες τους τις καλύτερες εντυπώσεις τους γι' αυτό το ιδιαίτερο σε γεύση ελληνικό ποτό.

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

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

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

### **3.7 Γαλακτοκομικά προϊόντα**



Η Ελλάδα παράγει εκλεκτά γαλακτοκομικά προϊόντα από την εποχή του Ομήρου. Ήδη, η πρώτη αναφορά στην παρασκευή τυριού γίνεται στην Οδύσσεια. Κατά περίεργο ίσως τρόπο, ο πρώτος καταγεγραμμένος στα χρονικά τυροκόμος δεν είναι κανένας γραφικός βοσκός, αλλά ο



μονόφθαλμος Κύκλωπας Πολύφημος. Όπως εξηγεί ο Όμηρος, ο Πολύφημος δεν χόρταινε να πίνει γάλα. Αφού έπινε λοιπόν μεγάλες ποσότητες, άφηνε ό,τι περίσσευε στην κρύα και σκοτεινή σπηλιά του και αυτό γινόταν αργότερα τυρί.

Ο Αριστοτέλης – όταν ξεκουραζόταν από τα πολύπλοκα ηθικά ζητήματα που τον απασχολούσαν– έφτιαχνε τυρί στον ελεύθερο χρόνο του. Έγραψε μάλιστα και δυο συνταγές για να μην τις ξεχάσει. Ευτυχώς, τόσο οι φιλοσοφικές θεωρίες του, όσο και οι συνταγές του για το τυρί σώζονται σήμερα.

Η τυροκομία άνθισε και κατά τη διάρκεια των βυζαντινών χρόνων. Μεταξύ των λιγοστών γραπτών μαρτυριών από εκείνη την εποχή, υπάρχουν αναφορές στα τυριά βλάχικο και μυζήθρα. Η Δόξα κι η Γεύση του Βυζαντίου σε όλο τους το μεγαλείο!

Τα ελληνικά γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν μεγάλη θρεπτική αξία κι είναι πλούσια σε στοιχεία βασικά για την ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού. Πάντως, τα πιο δυναμικά ελληνικά γαλακτοκομικά προϊόντα είναι η περίφημη φέτα και το επίσης ξακουστό ελληνικό γιαούρτι.

#### *Το τυρί στην διατροφή του Έλληνα*

Οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων σχετικά με το τυρί διαφέρουν πολύ από αυτές των υπολοίπων ευρωπαϊών ακόμη και αυτών των νοτιών περιοχών που κλιματολογικά τουλάχιστον παρομοιάζουν πολύ με το κλίμα της χώρας μας. Για μας το τυρί δεν είναι συμπλήρωμα φαγητού, είναι φαγητό. Αν ψάξετε λίγο τις συνήθειες των λοιπών ευρωπαϊών δια διαπιστώσετε ότι το τυρί τρώγεται κατά παράδοση μετά το κύριο φαγητό. Στην Γαλλία π.χ δεν αποτελεί το πρώτο βήμα του επιδορπίου. Ποτέ δεν θα δείτε Γάλλο να τρώει camembert μαζί με το φιλέτο του.

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

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

Αντίθετα στην Ελλάδα το τυρί είναι ένα φαγώσιμο που αρέσει και καταναλώνεται σχεδόν όλες τις ώρες της ημέρας από το πρωί ως αργά τη νύκτα μόνο του ή ως συνοδεία άλλων εδεσμάτων αυτούσιο ή μετουσιωμένο πάντα όμως

γεύση αγαπημένη. Μάλιστα υπάρχει και μια τυρολιχουδιά που πάνω της στήθηκε ολόκληρη βιομηχανία και εμπόριο λόγω της αγάπης του Έλληνα προς αυτήν, φυσικά ομιλούμε για την γνωστή τυρόπιτα.

Έτσι λοιπόν στο πρωινό μας έχουμε ένα τυράκι στο τραπέζι συνήθως γλυκερό μετρίου αλατίσματος και κατά προτίμηση σκληρό ή ημίσκληρο. Πάμε στην δουλειά κι όταν μας κόψει η πείνα, μα σε γραφείο είμαστε μα στην οικοδομή είμαστε, μα στους αγρούς ή στην παραλία, το κολατσιό μας, το δεκατιανό μας θα έχει τις πιο πολλές φορές και ένα κομμάτι τυρί, μικρό ή μεγάλο, άσπρο ή κίτρινο, αναλόγως τις επιθυμίες και τα γούστα μας.

Μετά καθόμαστε για μεσημεριανό, από τα πρώτα πράγματα που φθάνουν στο τραπέζι είναι η ξέχειλη τυριέρα, στην ταβέρνα πάλι η φράση «και μια φετούλα παρακαλώ» είναι πλέον κλασική. Τυρί λοιπόν με το πρώτο πιάτο, τυρί με το δεύτερο, με την σαλάτα, με το τυρί, ακόμα και με το φρούτο. Αξέχαστοι συνδυασμοί υψηλού γαστρονομικού γούστου το πεπόνι με τη φέτα ή η σουλτανίνα με την γραβιέρα. Τα βραδάκι πάλι, αφού παραφάγαμε το μεσημέρι, δειπνούμε ελαφρά με λίγο ψωμοτύρι και φρούτο ή λίγο λαδερό φαγητό μαζί με λίγο τυρί κλπ κλπ. Ίσως μπορούμε να εξηγήσουμε την συνήθεια του τόπου μας να τρώμε σχεδόν όλη την ημέρα τυρί. Από τη μια ποτέ δεν υπήρξαμε ένας πλούσιος λαός, διάφοροι λόγοι που μας αφορούσαν ή δεν μας αφορούσαν συγκρατούσαν την οικονομική μας ανάπτυξη και ευημερία. Το καθημερινό μας τραπέζι ήταν πάντα λιτό εξαιτίας των περιορισμένων οικονομικών, σπάνια πάνω του υπήρξαν ζωικές πρωτεΐνες (αρνί, μοσχάρι, ψάρια κλπ) θα έλεγα ότι το κρέας το βλέπαμε τις γιορτές και τις αργίες όμως με κάτι έπρεπε να συμπληρωθεί αυτή η έλλειψη. Με κάτι σαφώς φθηνότερο του κρέατος αλλά θρεπτικού και με εξίσου καλή επίσης διατροφική αξία. Και από την άλλη ο αγροτόκοσμος ακριβώς λόγω της ανέχειάς του ήταν υποχρεωμένος να συντηρεί στην πίσω αυλή του σπιτιού του λίγα οικόσιτα ζώα (κότες, κουνέλια, κατσίκια, προβατίνα) ακριβώς για να βελτιώσει τη διατροφική ποιότητα του φαγητού του, το γάλα λοιπόν που περίσσευε από την κατσικούλα της αυλής για να μην πεταχτεί έπρεπε να τυροκομηθεί και επομένως πάντα σχεδόν υπήρχε στο τραπέζι τυρί, αυτό συνέβη παντού στην Ελλάδα, ακόμα και στα νησιά μας.

Η επιλογή λοιπόν έγινε. Το τυρί, σαφώς φθηνότερο του κρέατος ακόμη και στις μέρες μας. Έδινε λοιπόν τις πρωτεΐνες και την ενέργεια που δεν μπορούσαμε να βρούμε αλλού λόγω κόστους. Έτσι λοιπόν με τον χρόνο εντάχθηκε στις καθημερινές μας διατροφικές συνθήκες σ' όλες τις ώρες της ημέρας, σ' όλες τις ημέρες του χρόνου, παίρνοντας έτσι μια από τις πιο σημαντικές θέσεις στην διατροφή του Έλληνα τοποθετώντας τον στο βάθρο του Νο 1 καταναλωτή τυριού στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα με σχεδόν 23 κιλά τυρί κατανάλωση το χρόνο, με σαφώς μικρότερη ποικιλία γεύσεων από αυτήν της γείτονος Γαλλίας, με υψηλή ποιότητα υλικών, νόστιμη γεύση, παραδοσιακά φτιαγμένα και με συνεχή εξέλιξη και βελτίωση.

Άλλωστε θέλοντας να δικαιολογήσω την μικρή σχετικά ποικιλία, επικαλούμαι την γνωστή ρήση των προγόνων μου «ουκ εν των πολλώ το ευ αλλ' εν

των ευ το πολύ». Σήμερα πια που το κρέας δεν λείπει σχεδόν ποτέ από το καθημερινό τραπέζι, ο συνδυασμός κρέατος και τυριού έχει γυρίσει σε βάρος της υγείας μας επιβαρύνοντας τον μέσο Έλληνα με υπερβολικούς ρύπους τριγλυκεριδίων, χοληστερίνης, ουρικού οξέως. Όπως και να έχει το πράγμα, η συνήθεια Δευτέρα φύσις και επίσης «πιο εύκολα βγαίνει η ψυχή παρά το χούι».

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

### *Πώς σερβίρονται τα τυριά*

Αν και ως λαός είμαστε υπερκαταναλωτές τυριού δεν θα μπορούσα να ισχυρισθώ ότι είδα καλοσερβιρισμένα και καλοκομμένα τυριά στα καθημερινά ή επίσημα τραπέζια των ελληνικών σπιτιών. Ας δούμε όμως ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες πάνω στους οποίους μπορούμε να οργανώσουμε το σερβίρισμα. Τούτοι αφορούν κυρίως τα επίσημα ή το πολύ τα ημιεπίσημα τραπέζια των σπιτικών μας διότι όπως καταλαβαίνετε για το καθημερινό τραπέζι δεν τίθεται θέμα, η τυριέρα εκ του ψυγείου στο τραπέζι, κόπτετε ακριβώς την ποσότητα που προορίζεται για κατανάλωση από τον κάθε συνδαιτυμόνα και με την αποχώρηση του φρούτου ξαναμπαίνει στο ψυγείο μέχρι την επόμενη χρήση της.

### *Ομαδοποίηση*

Τα τυριά σερβίρονται ομαδοποιημένα αναλόγως της σκληρότητάς τους αν και επί του παρόντος στα ελληνικά σπίτια γίνεται ακριβώς το αντίθετο. Ο τρόπος επεξεργασίας τους και κατ' επέκταση η σκληρότης τους εκ φυσικού τα χωρίζει σε δύο μεγάλες κατηγορίες, τα μαλακά και τα σκληρά. Κατά το σερβίρισμα δεν πρέπει να μπλέκονται αυτές οι δύο κατηγορίες, δεν έχουν πολλά κοινά χαρακτηριστικά και διαφέρουν πολύ οι γεύσεις αλλά και άλλοι παράγοντες, χρώμα, υφή, οξύτης, αλάτισμα, επικαλύπτοντας ζωηρά η μια κατηγορία την άλλη. Βεβαίως και μπορούμε να σερβίρουμε στο ίδιο τραπέζι και τις δύο κατηγορίες όμως σε ξεχωριστούς δίσκους σερβιρίσματος, τυριέρες και διαδοχικά πρώτα τα μαλακά και δεύτερα τα σκληρά ειδοποιώντας φυσικά τους καλεσμένους μας ότι ακολουθεί και δεύτερος δίσκος προκειμένου να διαλέξουν ακριβώς ότι επιθυμούν. Αν εν πάση περιπτώσει θέλετε να σερβίρετε όλη την ποικιλία σ' ένα δίσκο-τυριέρα, δεν είναι κακό, φροντίστε όμως τουλάχιστον τον επί του δίσκου εμφανή διαχωρισμό των σκληρών από τα μαλακά.

Οι λόγοι που γίνεται αυτός ο διαχωρισμός είναι οι εξής:

Κάθε κατηγορία έχει άλλη θερμοκρασία σερβιρίσματος και εάν σερβιριστούν μαζί, μια από αυτές τις δύο κατηγορίες αναγκαστικά θα σερβιριστεί σε λάθος θερμοκρασία.

Τα σκληρά όσο πιο πολύ πλησιάζουν την θερμοκρασία δωματίου, τόσο πιο πολύ αναδεικνύουν το άρωμα, τη γεύση τους, την σπιρτάδα τους, αντίθετα τα μαλακά νερουλιάζουν και έχουν απώλεια υγρών, χαλάνε την υφή τους και αυξάνεται η οξύτης τους (ξινίλα) άρα έχουμε να κάνουμε με δύο διαφορετικά

πράγματα που πρέπει να ξεχωρίζουν. Αν δε η οικονομική άνεσή μας ή το γούστο μας μας επιτρέπει να έχουμε στο απόθεμά μας και εισαγόμενα πρέπει και αυτά να χωρίζονται μαζί με τα ελληνικά, αναλόγως της σκληρότητάς τους, κατά το σερβίρισμα.

#### *Τρόπος και μέσα σερβιρίσματος*

Υπάρχουν στο εμπόριο πολλά σκεύη για το σερβίρισμα του τυριού, από γυαλί, κρύσταλλο, ανοξείδωτο ατσάλι, ξύλο, πορσελάνη. Όλα είναι καλά, όλα είναι ωραία κατά το γούστο σας και το βαλάντιό σας, όμως το πρέπον και το σωστό είναι το ξύλο. Ξύλινες λοιπόν τυριέρες ψάξτε να βρείτε, υπάρχουν φθηνές, ακριβές, όμορφες, άσχημες. Διαλέξτε μια ευρύχωρη που να χωράει τουλάχιστον 4 μεγάλα κομμάτια τυρί και μαζί μ' αυτήν αγοράστε και 1-2 ειδικά μαχαίρια τυριού, εκείνα που τελειώνουν σε δύο αιχμηρές μύτες που βοηθούν να καρφώσουμε το κομμάτι που ήδη έχουμε κόψει. Το ξύλο με μια απλή επεξεργασία που μπορεί να έχει, διατηρεί μια σχετική απορροφητικότητα που βοηθάει το τυρί να μένει στεγνό καθ' όλη την διάρκεια του σερβιρίσματος. Γι' αυτό τον λόγο και μόνο προτιμήστε το. Αν πάλι ξεπερνώντας τις αναστολές σας, βρείτε τυριέρα από πλεγμένη λυγαριά, θα είναι ακόμα καλύτερα.

Ο καθηγητής κ. Ανυφαντάκης, ασχολήθηκε επιστημονικά με το τυρί στην Ελλάδα και μας πληροφορεί ότι το τυρί ή ο τυρός στην αρχαία ελληνική, πιθανόν προέρχεται από το ρήμα *τορέω* (διατρυπώ, τρυπώ) ή από το ρήμα *τορεύω*, δηλαδή *καλουπώνω*, επειδή μερικά τυριά απαιτούν καλούπια.

Το τυρί προέρχεται από τη συγκέντρωση των στερεών του γάλακτος και παρασκευάζεται με τέτοιο τρόπο, ώστε το τελικό προϊόν να διατηρείται στο χρόνο χωρίς να χάνει τα θρεπτικά του συστατικά.

Ο κλάδος της κτηνοτροφίας που επικράτησε στην Ελλάδα είναι η αιγοπροβατοτροφία, γιατί οι εδαφοκλιματικές της συνθήκες δεν ευνοούσαν την αγελαδοτροφία.

Αυτό που χαρακτηρίζει τα παραδοσιακά τυριά της χώρας μας είναι η υψηλή ποιότητα και τα πρωτότυπα χαρακτηριστικά τους, στα οποία οφείλουν την καλή τους φήμη. Για την παρασκευή τους χρησιμοποιείται, σχεδόν αποκλειστικά, πρόβειο και γίδινο γάλα, τα οποία διαφέρουν σημαντικά από το αγελαδινό.

Εκείνο που πρέπει να επισημανθεί ιδιαίτερα είναι το ότι τα ελληνικά παραδοσιακά τυριά, σχεδόν στο σύνολό τους, παρασκευάζονται από γάλα ζώων ελεύθερης βόσκησης σε περιοχές όπου δεν χρησιμοποιούνται λιπάσματα, εντομοκτόνα και άλλοι ρυπαντές και υπό την έννοια αυτή αποτελούν βιολογικά προϊόντα.

#### **3.7.1 Τα τυριά Π.Ο.Π. της Ελλάδας**

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

Έτσι λοιπόν με νέο κανονισμό τον 1107/96 12.6.96 και μετά από σειρά αιτήσεων ενδιαφερομένων φορέων παραγωγών παραδοσιακών προϊόντων από τα διάφορα κράτη μέλη εκατοντάδες προϊόντα αναγνωρίστηκαν στην προστατευόμενη ονομασία προέλευσης ή προστατευόμενης γεωγραφικής ένδειξης.

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

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

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

Ας έλθουμε όμως τώρα στο τυρί. Βασικό προϊόν της διατροφής του ανθρώπου. Ιδιαίτερα η Ευρώπη μπορεί να θεωρηθεί η κοιτίδα του τυριού του κόσμου.

Έτσι λοιπόν με τον κανονισμό 1107/96 126 τυριά της Ευρώπης πήραν τον χαρακτηρισμό Π.Ο.Π.

37 γαλλικά, 30 ιταλικά, 20 ελληνικά, 11 ισπανικά, 10 πορτογαλικά, 8 αγγλικά, 3 γερμανικά, 3 δανέζικα, 2 αυστριακά και 1 βελγικό. Σύνολο 126.

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

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

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

Ας τα δούμε ένα-ένα.

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

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

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

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

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

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

- γραβιέρες ωμή ή ψημένη. Ο καλύτερος τρόπος για να αναπτυχθούν οι γεύσεις είναι με φρούτα του καλοκαιριού, σταφύλια, σύκα. Πεπόνι.
9. Καλαθάκι Λήμνου. Λευκό τυρί που συντηρείται σε άλμη, έχει το σχήμα του μικρού καλαθιού που ωριμάζει μέσα του. Πιο αλμυρό από την φέτα με μεστή και γεμάτη γεύση. Κατασκευάζεται από πρόβειο γάλα ή και μίγμα αιγοπρόβειου. Ένα καταπληκτικό τυρί που σφραγίζει μέσα του όλα τα αρώματα των βουνών του νησιού της Λήμνου.
  10. Κασέρι : Ένα πολύ δημοφιλές τυρί που φτιάχνεται από πρόβειο γάλα με την τεχνική της ελαστικής τυρόμαζας που μας ήλθε πριν από εκατοντάδες χρόνια από την Ιταλία. Έχει ήπιο άρωμα και γεύση και είναι μαλακό στο μάσημα. Το αγαπούν πολύ οι ηλικιωμένοι. Λιώνει ομοιόμορφα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την κατασκευή πίτσας.
  11. Κατίκι Δομοκού : Ένα ελαφρύ αλοιφώδες τυρί που φυλάσσεται σε δοχεία. Από αιγοπρόβειο γάλα. Κατάλληλο για ελαφρά διατροφή. Με ελαφρύ άρωμα και γεύση. Τρώγεται ως επιτραπέζιο τυρί
  12. Κεφαλογραβιέρα : Μια αλμυρούτσικη γραβιέρα για όσους αγαπούν τα πικάντικα και νόστιμα τυριά. Κατασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα και κάνει υπέροχα σαγανάκια. Είναι σκληρό τυρί και αν είναι καλά ωριμασμένο κάνει και για τα μακαρόνια. Αγαπημένο τυρί των μερακλήδων.
  13. Κοπανιστή. Ένα υπερπικάντικο αλοιφώδες τυρί που πιπερίζει. Ο ιδανικός μεζές για ούζο και τσίπουρο. Ωριμάζει κάτω από τον καυτό ήλιο των Κυκλάδων και κατασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα. Το ελληνικό ροκφόρ θα λέγαμε. Τρώγεται και σε πίτες με καταπληκτικά αποτελέσματα.
  14. Λαδοτύρι Μυτιλήνης . Ένα μεγαλειώδες πικάντικο τυρί πολύ πιπεράτο που για ένα διάστημα ωριμάζει μέσα στο λάδι. Στις μέρες μας για λόγους διακίνησης πλέον παραφινώνεται εξωτερικά. Κατασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα και είναι επιτραπέζιο τυρί. Το γνήσιο λαδοτύρι έχει χρώμα κιτρινοκόκκινο και είναι τυρί μεστής γεύσης και εντόνου αρώματος. Φτιάχνεται αποκλειστικά στην νήσο Μυτιλήνη.
  15. Μανούρι : Φτιάχνεται στην Μακεδονία και Θεσσαλία και είναι μια ολόπαχη μυζήθρα από πλήρες γάλα. Το βούτυρο δίνει μια μεστή γεύση στο τυρί και οι πρωτεΐνες του γάλακτος του ολοκληρώνουν την γεύση. Τρώγεται φρέσκο σαν επιτραπέζιο τυρί και μπορεί να συνοδευτεί από μέλι και ξηρούς καρπούς. Ελαφρά αλμυρό. Αν παλαιωθεί σκληραίνει και είναι ιδανικό για Μακαρονάδες.
  16. Μετσοβόνα : Ένα τυρί από μίγμα αγελαδινού και πρόβειου με ένα παλ κίτρινο χρώμα καπνισμένο και φτιαγμένο με την τεχνική της ελαστικής τυρόμαζας. Έχει σχήμα κυλίνδρου και τρώγεται αυτούσιο ή στην σχάρα. Μπορεί να κάνει υπέροχες καπνιστές πίτσες. Φέρει το όνομα της πόλης που κατασκευάστηκε του Μετσόβου. Δημιούργημα του τυροκομείου του ιδρύματος Τοσίτσα.
  17. Πυκτόγαλο Χανίων. : Ένα απλό καθημερινό τυρί που γίνεται στον νομό Χανίων της Κρήτης. Έχει γιαουρτόδη υφή ελαφρά υπόξινη γεύση και τρώγεται με το κουτάλι . Μπαίνει σε πιτούλες ή και τρώγεται αυτούσιο.
  18. San Michάλη : Ένα από τα καλύτερα τυριά της χώρας μας , πλούσιο σε άρωμα και γεύση. Κατασκευάζεται αποκλειστικά από αγελαδινό γάλα σε μεγάλα κεφάλια. Στην Σύρο υπήρχαν εδώ και αιώνες αγελάδες οι οποίες

δίνουν το πλούσιο και αρωματικό τους γάλα για την κατασκευή αυτού του τυριού. Το τυρί έχει το όνομα του αγίου Μιχαήλ που δοξάζεται σε ομώνυμη εκκλησία του νησιού. Η γεύση του είναι πικάντικη και ακουμπάει ελαφρά την γεύση της Παρμεζάνας. Τρώγεται αυτούσιο με ψωμί ή φρούτα.

19. Σφέλα ή Φέτα της φωτιάς. Ένα είδος φέτας με αναθερμασμένη τυρόμαζα που φτιάχνεται στην δυτική Πελοπόννησο και αρέσει πολύ. Είναι τυρί άλμης όπως η φέτα και τρώγεται με τους ίδιους τρόπους. Κατασκευάζεται από αιγοπρόβειο γάλα.
20. Ξυνομυζήθρα Κρήτης. Ένα εντελώς χαρακτηριστικό τυρί της Κρήτης, όπου η μάζα αφήνεται για 24 ώρες σε φυσική θερμοκρασία για να ξινίσει. Ιδανικό για πίτες.

Όλα τούτα τα τυριά αποτελούν τον κτηνοτροφικό θησαυρό της Ελλάδας. Σκληρά ή μαλακά αρέσουν και τρώγονται ή πανελληνίως ή σε τοπικό επίπεδο πλούσια σε πρωτεΐνες από 16-20% και σε λιπαρά έως και 52% επί ξηράς ύλης.

Η τυροφαγία θέλει προσοχή λόγω των υψηλών λιπαρών. Δεν πρέπει να συνδυάζεται με το κρέας διότι οι δείκτες της χοληστερίνης αυξάνονται πολύ. Τούτος ο θησαυρός είναι ακόμα ανεκμετάλλευτος. Χρειάζεται πολύ δουλειά προκειμένου να τον προβάλλουμε στα πέρατα της γης, να τον γνωρίσουν όλοι. Τότε θα αποτελέσει και πηγή ικανού εισοδήματος για τους Έλληνες κτηνοτρόφους οι οποίοι περνούν πραγματικά κρίσιμες μέρες.

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

### **3.7.2 Φέτα**

Η φέτα είναι το πιο γνωστό ελληνικό τρόφιμο στο εξωτερικό. Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει κατοχυρώσει την φέτα ως προϊόν με Π.Ο.Π. (Προστατευμένη Ονομασία Προέλευσης) κι έχει εκδώσει νομοθετικό διάταγμα, σύμφωνα με το οποίο απαγορεύεται οι ευρωπαϊκές χώρες πλην της Ελλάδας να χρησιμοποιούν το όνομα Φέτα. Στην Ευρώπη, παρόμοια τυριά πρέπει πλέον να αποκαλούνται «λευκά τυριά σε άλμη». Εντός της Ελλάδας, η φέτα μπορεί να παρασκευάζεται σε ορισμένες μόνο περιοχές: στη Μακεδονία, στη Θράκη, στη Θεσσαλία, στη Στερεά Ελλάδα, στην Πελοπόννησο και στη Λέσβο.

Η φέτα παρασκευάζεται εύκολα. Έχει μια ήπια, γαλακτώδη γεύση που παραμένει φρέσκια και προσιτή, ώστε να μπορεί κανείς να την απολαμβάνει καθημερινά.

Η παραγωγή της ελληνικής φέτας διέπεται από πολύ συγκεκριμένους κανόνες που ελέγχουν την παρασκευή της και το επιτρεπόμενο ποσοστό της περιεκτικότητας του τυριού σε γάλα κατσίκας. Η φέτα φτιάχνεται κυρίως από πρόβειο γάλα, αλλά μπορεί επίσης να προστεθεί ένα μικρό ποσοστό από γάλα κατσίκας (έως 30%). Το αγελαδινό γάλα δεν χρησιμοποιείται ποτέ στην παραγωγή της πραγματικής φέτας. Η φέτα παράγεται ως επί το πλείστον σε μικρά γαλακτοκομεία που αγοράζουν το γάλα απευθείας από τους γύρω κτηνοτρόφους.



Ωστόσο, η διαδικασία παραγωγής είναι η ίδια, είτε το γαλακτοκομείο είναι μικρό, είτε είναι μεγάλο. Το γάλα συλλέγεται από τα γαλακτοκομεία ή διανέμεται σε αυτά καθημερινά. Το πρόβειο γάλα, σε σύγκριση με το αγελαδινό, είναι χαμηλό σε απόδοση, αλλά πλούσιο σε πρωτεΐνες και λιπαρά.

Οι Έλληνες (μαζί με τους Γάλλους που έχουν πάθος για τα τυριά) κατέχουν την πρώτη θέση στην Ευρώπη στην κατά κεφαλήν κατανάλωση τυριού. Είναι αρκετά λεπτολόγοι με τη φέτα τους. Ορισμένοι την προτιμούν μαλακή, υγρή και αρκετά γλυκιά, ενώ άλλοι τη θέλουν όσο πιο σκληρή κι εύθρυπτη γίνεται. Σε κάποιους αρέσει η διακριτή γεύση του κατσικίσιου γάλακτος, ενώ κάποιοι άλλοι πάλι θέλουν η φέτα τους να ξινίζει λίγο.

Παρότι οι διαφορές είναι λεπτές, τα τυροπωλεία και τα καταστήματα σε ολόκληρη την Ελλάδα διαθέτουν πάνω από δέκα είδη φέτας από διαφορετικά μέρη της χώρας. Το πιο εκπληκτικό από όλα είναι η βαρελίσια φέτα, που γυαλίζει από το τυρόγαλο μέσα στο βαρέλι και κόβεται σε περιποιημένα τριγωνικά κομμάτια. Η φέτα αποτελεί την πεμπτουσία των ελληνικών επιτραπέζιων τυριών, αλλά πηγαίνει τέλεια και με όλα τα φαγητά. Χρησιμοποιείται ως κύριο υλικό σε γευστικές πίτες που γίνονται με φέτα και αβγό ή με συνδυασμό περισσότερων τυριών ή από μείγμα χορταρικών και τυριού. Επίσης, έχει πάντα περίοπτη θέση ανάμεσα στους μεζέδες

<http://www.kerasma.com/gr/pages.asp?pageid=37&langid=1>

### 3.8 Οίνος



#### Οίνος

Η Ελλάδα, η περίφημη πατρίδα του Διονύσου, θεού του κρασιού, έχει την πιο μακρόχρονη ιστορία του κρασιού στον κόσμο, καθώς και την πλουσιότερη κληρονομιά. Στην αρχαία Ελλάδα, οι γιορτές προς τιμή του Διονύσου, όπως τα Λήνια και τα Διονύσια, ήταν πολυάριθμες. Το ελληνικό κρασί παράγεται εδώ και περισσότερα από 4000 χρόνια. Το αρχαιότερο πατητήρι για την παραγωγή κρασιού, ο Ληνός, ανακαλύφθηκε σε μια περιοχή της Κρήτης που ονομάζεται Βαθύπετρο. Ο πολιτισμός του οίνου –η κατανάλωση κρασιού ως κοινωνικό γεγονός και η εκλεπτυσμένη εκτίμησή του– αναπτύχθηκε για πρώτη φορά από τους αρχαίους Έλληνες. Υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι στην αρχαία Αθήνα ήταν γνωστό πως το σχήμα που είχαν τα κύπελλα επηρέαζε τη γεύση του κρασιού. Σήμερα η Ελλάδα παίζει σημαντικό ρόλο στον διεθνή πολιτισμό και βιομηχανία του κρασιού. Σε έναν κόσμο όπου το Σαρντονέ, το Σοβινιόν Μπλαν, το Καμπερνέ Σοβινιόν και το Μερλό κυριαρχούν όλο και περισσότερο, οι εγχώριες ποικιλίες σταφυλιών μπορούν να κάνουν την τόσο αναγκαία διαφορά. Οι Έλληνες

οινοπαραγωγοί, μέσα από την καλύτερη κατανόηση της φυσιολογίας του κλήματος, το συνταίριασμα της τοποθεσίας με την ποικιλία αμπέλου και την προσήλωση στη λεπτομέρεια, έχουν συνειδητοποιήσει τις δυνατότητες των ντόπιων θησαυροφυλάκων της αμπελουργίας.

Γλωσσάριο των κυριότερων Ελληνικών ποικιλιών αμπέλου από τις οποίες παράγονται κρασιά

#### *Αγιοργίτικο*

Βασιλιάς των κόκκινων σταφυλιών στην Πελοπόννησο, το Αγιοργίτικο καλλιεργείται στη Νεμέα. Παράγει κρασιά βαθυκόκκινου χρώματος με έντονη γεύση μαύρου φραγκοστάφυλου και βατόμουρου και μια πλούσια, μεστωμένη, βελούδινη, γευστική υφή. Οι μαλακές νέες σοδειές Αγιοργίτικου συνοδεύουν φρούτα και πίνονται ευχάριστα όσο είναι ακόμα σε νεαρή ηλικία. Ωστόσο, υπάρχει η δυνατότητα για μακρόχρονη αποθήκευση (5-10 χρόνια).

#### *Ασσύρτικο*

Το Ασσύρτικο είναι η ποικιλία που κυριαρχεί στη Σαντορίνη, αλλά έχει μεταναστεύσει με επιτυχία και στη Χαλκιδική, την Επανομή, τη Δράμα και το Όρος Παγγαίο στη Βόρεια Ελλάδα, αλλά και στην Πελοπόννησο. Διατηρεί την υψηλή οξύτητά του ακόμα και σε φάση πλήρους ωρίμανσης. Με τραγανή οξύτητα και εξαιρετική μεταλλικότητα, τα κρασιά του είναι πλούσια και δροσιστικά. Τα αρώματά του θυμίζουν κίτρο, άνθος λεμονιού, φλούδα πορτοκαλιού και γκρέιπφρουτ.

#### *Αθήρι*

Άλλο ένα λευκό σταφύλι, που βρίσκεται κανείς στα νησιά του νότιου Αιγαίου και στη Χαλκιδική, στην ανατολική Μακεδονία. Τα κρασιά του διακρίνονται από τα υπέροχα αρώματα λουλουδιών και την ορεκτική επίδρασή τους που ξυπνάει τον ουρανίσκο.

#### *Ντεμπίνα*

Λευκή ποικιλία από την Ήπειρο, της οποίας τα κρασιά δίνουν έμφαση στο φρούτο. Χαρακτηριστική είναι η δροσιστική οξύτητά τους κι η φινέτσα των αρωμάτων τους που φέρνουν στο νου πράσινο μήλο και αχλάδι. Η Ντεμπίνα δίνει τη δυνατότητα για την παραγωγή αφρωδών οίνων.

#### *Κοτσιφάλι*

Κόκκινο κρητικό σταφύλι, το Κοτσιφάλι παράγει κρασιά που διακρίνονται για την υπέροχη χυμώδη γεύση τους, το λαμπερό κόκκινο χρώμα τους και την καλή

επίδρασή τους στον ουρανίσκο. Συνήθως αναμειγνύεται με ένα άλλο κόκκινο νησιωτικό σταφύλι, τη Μαντηλαριά.

#### Λιάτικο

Αποκλειστικά κρητικό σταφύλι, το Λιάτικο θεωρείται ως μία από τις αρχαιότερες ελληνικές ποικιλίες. Ωριμάζει τον Ιούλιο, από όπου παίρνει και το όνομά του, που αποτελεί σύντμηση του «Ιουλιάτικο». Το Λιάτικο είναι ποικιλία με υψηλές οινοπνευματώδεις δυνατότητες, της οποίας τα έξοχα χαρακτηριστικά αναδεικνύονται με τον καλύτερο δυνατό τρόπο αφού ωριμάσει επαρκώς.

<http://www.kerasma.com/gr/pages.asp?pageid=37&langid=1>

### 3.9 Αρωματικά Φυτά



Από την αρχαιότητα οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα αρωματικά φυτά για τις θεραπευτικές ιδιότητές τους και για τη διατροφική αξία τους. Σύμφωνα με το μύθο το βουνό Όλυμπος, όπου κατοικούσαν οι ελληνικοί θεοί ήταν καλυμμένο από λουλούδια και βότανα, που βρίσκονταν εκεί για εξυπηρέτηση των θεών, αλλά και των θνητών. Οι μύθοι που αναφέρονται στους θεούς και θεές παρουσιάζουν εύγλωττα το σεβασμό που οι αρχαίοι Έλληνες έτρεφαν για την ομορφιά των φυτών και τις θεραπευτικές ιδιότητές τους.

Ο Ιπποκράτης, ο Έλληνας θεραπευτής και “πατέρας της Ιατρικής”, συνιστούσε τη χρήση των βοτάνων, του καθαρού αέρα, της άσκησης, και της ισορροπημένης διατροφής ως στοιχεία της καλής υγείας. Ο ίδιος κατέγραψε τη χρήση περίπου 400 βοτάνων και αρωματικών φυτών για τη θεραπεία διαφόρων ασθενειών. Ο Ιπποκράτης πίστευε ότι η ασθένεια ήταν στην ουσία μια ανισορροπία μεταξύ των βασικών στοιχείων μέσα στο σώμα, και η κατάλληλη χρήση των βοτάνων θα μπορούσε να αποκαταστήσει αυτή την χαμένη ισορροπία.

Ένας άλλος εμπνευσμένος Έλληνας θεραπευτής, ο Γαληνός, επέκτεινε τη φιλοσοφία του Ιπποκράτη. Η μελέτη του "De Simplicibus" έγινε το κύριο και πλέον καθιερωμένο ιατρικό κείμενο στην αρχαία Ρώμη. Μια άλλη διάσημη εργασία, με τίτλο "De Materia Medica", που γράφτηκε στον πρώτο αιώνα μ.Χ. από τον Έλληνα θεραπευτή Διοσκουρίδη, παρείχε την πιο σημαντική πηγή βοτανικής γνώσης για τα επόμενα 1.500 χρόνια.

Οι ρωμαϊκοί στρατοί συνέβαλαν, ωστόσο, σημαντικά στη διάδοση της βοτανικής γνώσης σε όλη την Ευρώπη, καθώς τα στρατεύματα έφεραν πολλά

αρωματικά φυτά και βότανα μαζί τους στις κατακτήσεις τους. Ο Πλίνιος ο παλαιότερος (23-79 μ.Χ.) ήταν ένας Ρωμαίος βοτανολόγος που συνέλεξε μια εγκυκλοπαίδεια της βοτανικής γνώσης αποκαλούμενη "Naturalis Historia". Τα χειρόγραφα του Ιπποκράτη και του Διοσκουρίδη διατηρήθηκαν μέσα στα μεσαιωνικά μοναστήρια, όπου εκεί μεταφράστηκαν και αντιγράφηκαν από τους επιμελείς μοναχούς.

Μέσω των αιώνων ένας μικρός αριθμός παραδοσιακών βοτανοθεραπευτών δημιούργησε τοπικά κέντρα της βοτανοθεραπείας σε όλη την Ευρώπη. Τον 19ο αιώνα η χημική σύνθεση των βοτάνων αναλύθηκε για να αποκαλύψει και επιστημονικά την ευεργετική επίδρασή τους στο ανθρώπινο σώμα. Πολλά αρωματικά φυτά και βότανα έγιναν στη συνέχεια βάση των κυριότερων σύγχρονων φαρμάκων.

Σήμερα, υπάρχει μια αυξανόμενη συνειδητοποίηση ότι ορισμένες περιοχές είναι πλούσιες σε θεραπευτικά φυτά και βότανα, με αποτέλεσμα να υπάρξει μια σημαντική αλλαγή της τοποθέτησης των φαρμακοβιομηχανιών, οι οποίες πλέον στρέφονται αναζητούν εκεί μέσα πρόληψης και θεραπείας για σύγχρονες ασθένειες, όπως ο καρκίνος. Τα αρωματικά φυτά και βότανα αποτελούν ακόμα και σήμερα μέρος της θεραπευτικής παράδοσης στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική. Παρά τη χρήση συνθετικών φαρμάκων για της θεραπεία ασθενειών, πολλοί άνθρωποι χρησιμοποιούν ακόμα στο σπίτι τους τις παραδοσιακές βοτανικές θεραπείες που έμαθαν από τους προγόνους τους.

Τα αρωματικά φυτά και βότανα λαμβάνουν τις ουσίες από τη γη και τις μετατρέπουν σε βιταμίνες, ανόργανα άλατα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη που το ανθρώπινο σώμα μπορεί να χρησιμοποιήσει για τη θεραπεία και την τροφοδότηση. Σχεδόν 200 διαφορετικά χημικά στοιχεία περιλαμβάνονται σε κάθε αρωματικό φυτό. Οι συνδυασμοί διαφορετικών φυτών και βοτάνων μπορούν να ωφελήσουν τον οργανισμό μέσα από τις συνέργειες που δημιουργούν οι θεραπευτικές ουσίες κάθε φυτού.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει ένα συνεχώς αυξανόμενο διεθνές ενδιαφέρον για τα ελληνικά αρωματικά φυτά και τις δεκάδες χρήσεις τους. Σήμερα, η ελληνική και διεθνής βιομηχανία χρησιμοποιεί τα αρωματικά φυτά για την παραγωγή καλλυντικών, φαρμάκων και τροφίμων. Οι Έλληνες, σε όλη την χώρα απολαμβάνουν τα θεραπευτικά οφέλη της πλούσιας σε βότανα ελληνικής χλωρίδας: Το χαμομήλι, τη φασκομηλιά, το τσάι βουνού, την μέντα, το βασιλικό ,τη δάφνη ,το δενδρολίβανο ,το θυμάρι ,το δυόσμο κτλ.

<http://www.kerasma.com/gr/pages.asp?pageid=37&langid=1>

### 3.10 Σταφίδες

Η σταφίδα είναι ένα από τα σημαντικότερα παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα. Δεδομένου ότι η παραγωγή της πραγματοποιείται μόνο κατά τη διάρκεια των θερινών μηνών, οι μέθοδοι προετοιμασίας της αποδεικνύουν την ελληνική ευρηματικότητα όσον αφορά τη διατήρηση ενός προϊόντος σε ξηρά μορφή. Οι ελληνικοί αμπελώνες παράγουν διαφορετικές ποικιλίες σταφίδας, γεγονός που σε συνδυασμό με την ποιότητά τους, έχει δημιουργήσει ένα από τα ανταγωνιστικότερα ελληνικά προϊόντα. Η ποιότητα της γεύσης τους και το λεπτό άρωμά τους είναι τα πιο κύρια χαρακτηριστικά τους.

Οι σταφίδες παράγονται σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, ειδικά στην Πελοπόννησο, την Κρήτη και τα μικρότερα νησιά. Η κύρια ποικιλία της ελληνικής σταφίδας είναι η σουλτανίνα. Τα σταφύλια είναι συνήθως αποξηραμένα από τον ήλιο και παράγουν σταφίδες χωρίς κουκούτσια, μεσαίου μεγέθους και χρυσού χρώματος. Μια αξιοσημείωτη εξαίρεση στον κανόνα που αφορά τις ελληνικές σταφίδες είναι η ποικιλία σταφυλιών που καλλιεργείται στην Κορινθία ειδικά με σκοπό την παραγωγή σταφίδων και μας δίνει έναν σκουρότερο και μικρότερο τύπο σταφίδας, την ονομαζόμενη Κορινθιακή. Οι Κορινθιακές σταφίδες έχουν κουκούτσια.

Ιστορικά βιβλία αναφέρουν ότι τα σταφύλια αποξηραίνονταν στον ήλιο για τη δημιουργία σταφίδας από το 1490 π.Χ. αλλά αρκετά χρόνια πέρασαν προτού καθοριστεί ποια ποικιλία σταφυλιών θα έκανε την καλύτερη σταφίδα. Οι Φοίνικες και οι Αρμένιοι εμπορεύθηκαν τις σταφίδες με τους Έλληνες και τους Ρωμαίους, και έκτοτε το συγκεκριμένο φρούτο κέρδισε την προτίμησή τους. Οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι διακοσμούσαν τους χώρους λατρείας τους με σταφίδες και τις έδιναν ως έπαθλο στους νικητές αθλητικών διαγωνισμών. Οι Ρωμαίοι θεραπευτές πρότειναν τις σταφίδες ως θεραπεία για τα πάντα, από την τροφική δηλητηρίαση μέχρι και τα γεράματα.



Με την αύξηση της ζήτησης ήρθε και η αύξηση της τιμής. Στην αρχαία Ρώμη δύο βάζα με σταφίδες ανταλλάσσονταν με ένα σκλάβο.

Οι σταφίδες έγιναν επίσης δημοφιλείς μεταξύ των διάσημων πολεμιστών της εποχής. Ο αυτοκράτορας Αύγουστος σε γιορτές που έκανε πρόσφερε στους καλεσμένους του μικρά πουλιά ψητά, γεμιστά με σταφίδες, ενώ ο Αννίβας έδινε στα στρατεύματά του να φάνε σταφίδες ενώ διέσχιζαν τις Άλπεις. Μεταξύ του 120 και του 900 π.Χ., στην Ελλάδα αναπτύχθηκαν πρακτικοί τρόποι για να αυξηθούν τα σταφύλια που θα γίνονταν σταφίδες. Η Ελλάδα είχε το τέλειο κλίμα για την ανάπτυξη των σταφίδων και έγινε σύντομα μια από τις κύριες εμπορικές αγορές σταφίδας.

Κατά τον 11ο αιώνα, οι ιππότες των σταυροφοριών εισήγαγαν αρχικά τις σταφίδες στην Ευρώπη όταν επέστρεψαν από τη Μεσόγειο. Οι τεχνικές συσκευασίας και ναυτιλίας είχαν αναπτυχθεί αρκετά έως τότε ώστε οι σταφίδες να φθάσουν σε όλη τη βόρεια Ευρώπη.

Μέχρι το 14ο αιώνα οι σταφίδες αποτελούσαν ένα πολύ σημαντικό κομμάτι της Ευρωπαϊκής κουζίνας. Η τιμή τους εκτοξεύθηκε στα ύψη. Οι Άγγλοι, οι Γάλλοι και οι Γερμανοί προσπάθησαν να καλλιεργήσουν σταφύλια που θα γίνονταν σταφίδες, αλλά τα κλίματά τους ήταν πάρα πολύ κρύα για την αποξήρανση των σταφυλιών.

Οι σταφίδες μπορούν να καταναλωθούν ωμές ή να χρησιμοποιηθούν στο μαγείρεμα και το ψήσιμο. Έρευνες έχουν δείξει ότι έχουν σημαντική θρεπτική αξία σε μια υγιεινή διατροφή. Δεδομένου ότι βρίσκονται στην κορυφή των αντιοξειδωτικών τροφών ασκούν θετική επίδραση στις καρδιακές παθήσεις, υποκινώντας τον οργανισμό να χρησιμοποιήσει την δική του χοληστερόλη, ενώ συνεισφέρουν και στην μείωση του κινδύνου του καρκίνου του ορθού. Η ελληνική σταφίδα είναι μια πλούσια πηγή ιχνοστοιχείων και βιταμινών Α, Β1, Β2, Β3, Β6, αποτελώντας κατά συνέπεια ένα ακόμα μυστικό της ελληνικής διατροφής.

Μια μερίδα σταφίδες 40 γραμμαρίων, περιέχει συνήθως 28-32 γραμμάρια ζάχαρης, πολλή από την οποία είναι σε μορφή φρουκτόζης, και προσδίδει στον οργανισμό 110-140 θερμίδες.

<http://www.kerasma.com/gr/pages.asp?pageid=37&langid=1>

### **3.11 Τα ελληνικά μανιτάρια**

Είναι εξαιρετικά σε γεύση αλλά και πλούσια σε διατροφική αξία. Γνωρίστε τα βρώσιμα μανιτάρια, που φύονται σχεδόν σε κάθε γωνιά της Ελλάδας, και μάθετε πώς θα φτάνουν καλύτερα στο πιάτο σας. Τα μανιτάρια είναι οργανισμοί ετερότροφοι, που ζουν είτε σαπροφυτικά είτε παρασιτικά. Αυτό που βλέπουμε και το χαρακτηρίζουμε ως μανιτάρι είναι μόνο το ορατό μέρος του σώματός του, που στις περισσότερες περιπτώσεις έχει πολύ μικρή διάρκεια ζωής, έχοντας σκοπό την παραγωγή σπόρων.



Το υπόλοιπο τμήμα τουμανιταριού έχει τη μορφή ενός τριχόμορφου αραχνοειδούς έως και βαμβακόμορφου ιστού που ονομάζεται μυκήλιο. Αυτό το τμήμα λοιπόν διάγει μια κρυφή ζωή μέσα στο έδαφος και μέσα σε νεκρούς ή ζωντανούς κορμούς δέντρων. Ταμανιτάρια, σε αντίθεση με τα πράσινα φυτά, στερούνται χλωροφύλλης με αποτέλεσμα να μην μπορούν να εκτελέσουν τη λειτουργία της φωτοσύνθεσης, έχουν όμως την ικανότητα να αποσυνθέτουν τη νεκρή οργανική ύλη, παίζοντας έτσι αναντικατάστατο ρόλο στη φυσική ανακύκλωση.

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

#### *Πώς καθαρίζονται*

Αφαιρέστε το κάτω μέρος του ποδιού και καθαρίστε τα με ένα μυτερό μαχαίρι, μέχρι να εξαλειφθούν όλα τα υπολείμματα χώματος. Στη συνέχεια, πλύντε

τα γρήγορα με άφθονο κρύο νερό και μην τα μουλιάσετε γιατί θα χάσουν το εκρηκτικό άρωμα και τη γεύση τους. Επίσης μπορείτε, αντί να τα πλύνετε, να τα καθαρίσετε επιμελώς με ένα σκληρό πινέλο ή ένα βρεγμένο πανάκι ή απλώς να τους δώσετε μια γερή δόση αέρα από το πιστολάκι των μαλλιών ώστε να απομακρυνθεί κάθε ίχνος χώματος.

### 3.11.1 Τα σημαντικότερα ελληνικά βρώσιμα μανιτάρια

#### *Μορχέλα (Morille ή Morel ή Morchella sp.)*

Το χρώμα τους ποικίλλει από το ανοιχτό μπεζ μέχρι το καστανόμαυρο ή το σταχτόμαυρο. Πάντως, πιο σπουδαία γευστικά θεωρείται η σκουρόχρωμη ποικιλία. Εμείς την αποκαλούμε μορχέλα. Οι εραστές των άγριων μανιταριών δηλώνουν δέσμιοι της σαρκώδους, ηδονικής γεύσης της. Είναι ένα από τα πιο ακριβά άγρια μανιτάρια, με άρωμα που θυμίζει συκώτι και φουά γκρα.



Οι μικρές σε μέγεθος μορχέλες χρησιμοποιούνται κυρίως σε σάλτσες και σούπες, ενώ οι μεγάλες γίνονται εξαιρετικές όταν γεμιστούν με αλλαντικά, καβούρι, καραβίδα ή αστακό. Κοντράρουν ευγενικά την πλούσια υφή των κυνηγιών και συνοδεύουν επάξια ένα αρνάκι μαγειρεμένο με μια πλούσια σάλτσα στην κατσαρόλα. Τα αποξηραμένα μανιτάρια αυτού του είδους, επειδή διατηρούν ιδανικά τη γεύση τους, είναι καλύτερα να τα μουλιάζετε για 20 - 25 λεπτά σε νερό και να τα στεγνώνετε καλά με το χέρι σας πριν τα προσθέσετε σε σούπες και μαγειρευτά.

#### *Κέρας της Αμαλθείας (Trompettes des morts)*

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

#### *Τρούφα (το αρχαιοελληνικό ύδνον)*



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



#### *Κανθαρέλλα (Chanterelle ή Cantharellus cibarius)*

Η χαριτωμένη κανθαρέλλα θυμίζει χρυσοκίτρινη κυματιστή τρομπέτα ή αναποδογυρισμένο κώνο.

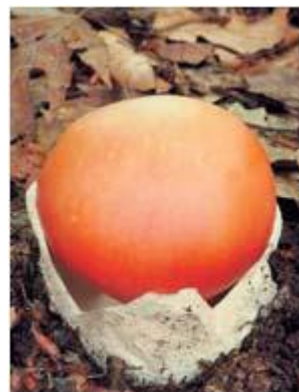


Πολλοί μανιταρόφιλοι ισχυρίζονται ότι το σχήμα του θυμίζει το κύπελλο των συμποσίων. Εντυπωσιάζει με το ανάλαφρο φρουτώδες άρωμά της, που θυμίζει βερίκοκο και νεράντζι. Εκτιμάται ιδιαίτερα από τους Γάλλους σεφ και ταιριάζει πολύ με άσπρες σάλτσες καθώς και μ' εκείνες που συνοδεύουν πουλερικά και αρνί. Επειδή η υφή των συγκεκριμένων μανιταριών είναι κάπως ελαστική, χρειάζονται αρκετή ώρα στο μαγείρεμα. Βάλτε τα σε σιγανή φωτιά για να βγάλουν το δικό τους νερό και ενισχύστε τα,

στο τέλος, με λίγο βούτυρο ή με λίγη κρέμα γάλακτος, που θεωρείται ο ιδανικός συνοδός αυτού του είδους των μανιταριών.

#### *Αμανίτης καισαρικός (Amanita caesarea)*

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



### *Portobello*

Είναι εντυπωσιακά σε μέγεθος και εμφάνιση, ενώ στη γεύση και στο άρωμα θυμίζουν κρέας.



Γι' αυτό και μπορούν θαυμάσια να το αντικαταστήσουν σε σάντουιτς ή ορεκτικά ή να εμπλουτίσουν χορτοφαγικά πιάτα όπως το γιαχνί και τη μαγειρίτσα. Δοκιμάστε τα επίσης ελαφρώς παναρισμένα και τηγανισμένα ή σε ένα λεπτό στρώμα επάνω σε ζύμη πίτσας. Ψήνονται ωραιότατα στη σχάρα και καταναλώνονται σκέτα με ελάχιστο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και μερικές σταγόνες από έντονα αρωματικό ξίδι. Θα τα βρείτε σε μανάβικα και σούπερ μάρκετ, συνήθως με το κιλό.

### *Βασιλομανίταρο (Cephe ή Porcini ή Boletus edulis)*

Εδώ έχουμε να κάνουμε με μια μεγάλη οικογένεια άγριων μανιταριών, η οποία περιλαμβάνει περίπου 25 είδη, με πιο γνωστό το καλογεράκι ή βασιλομανίταρο. Με υφή που θυμίζει απαλό δέρμα, με παχουλό «πόδι», αφράτο και νόστιμο, έχει άρωμα κάστανου και φουντουκιού και γεύση που θυμίζει πολύ κρέας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε όλα τα πιάτα μανιταριών, είναι όμως εξαιρετικό σ' ένα καλά χυλωμένο ριζότο, πολύ ωραίο στη σχάρα, παναρισμένο και τηγανισμένο, και παραμένει ο αδιαφιλονίκητος συμπρωταγωνιστής σε πιάτα που περιέχουν λευκόσαρκα ψάρια. Οι Γάλλοι συνηθίζουν να το σοτάρουν με λίγο σκόρδο και μαϊντανό για να το χρησιμοποιήσουν σε τάρτες, ομελέτες ή απλώς για να συνοδέψουν διάφορα



κρεατικά. Χαρίζει ιδιαίτερη γευστική τσαχπινιά σε ωμές σαλάτες με σπανάκι και ρόκα. Η ελληνική κουζίνα πάντως επιτάσσει απλότητα: ψήστε το με λίγο αλάτι στα κάρβουνα! Αλλωστε ένα θρακιώτικο αίνιγμα μάς καταθέτει τη δικιά του ρετσέτα: «από κατ' σ' ένα θρυμβάκι / κείτετ' ένα σκουληκάκι / και ζητά ψωμί κι αλάτι / και σιδηρουσιά να κάτσει».

#### Πλευρώτους (*Pleurotus ostreatus* ή *pleurotus eryniji*)



Εύσαρκα, με υπέροχες κυματιστές αυλακώσεις στο κομμάτι εκείνο που «γέρνει» στη γη. Αντίθετα, η «ουράνια» πλευρά τους έχει βελούδινη υφή και ντελικάτο άρωμα. Τα τελευταία χρόνια έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο στην ελληνική κουζίνα και σερβίρονται κυρίως ψητά ή σε σούπες, αλλά ταιριάζουν πολύ και ως συνοδευτικά του κοτόπουλου, του χοιρινού και των θαλασσινών. Καλλιεργημένα πωλούνται σχεδόν παντού, σε πολύ καλές τιμές. Τα άγρια, ωστόσο, που φύονται σε όλη την Ελλάδα, έχουν πολύ ανώτερη γεύση και πλουσιότερη σάρκα. Στη

Λέσβο ονομάζονται αρτύκια και στην Κρήτη αρτυκίτες και συχνά ένα και μόνο μανιτάρι μπορεί να υπερβεί τα τέσσερα κιλά!

#### Ασπρομανίταρο (*Agaricus bisporus*)

Αν και ονομάζονται ασπρομανιτάρα, το χρώμα τους ποικίλλει από το κρεμ έως το ανοιχτό καφέ. Το ίδιο και το μέγεθός τους. Μπορεί να βρούμε από μικρά κουμπιά ή «μανιτάρια του Παρισιού» όπως λέγονται, μέχρι τεράστια και στρουμπουλά «τζάμπο».

Καλλιεργούνται τεχνητά σε φυσικές ή ελεγχόμενες συνθήκες στην Ελλάδα και σε όλο τον κόσμο. Θα τα βρείτε σε μανάβικα ή σε σούπερ μάρκετ, φρέσκα και συσκευασμένα σε μικρά κουτιά των 500 - 700 γρ. Είναι ευχάριστα μαλακά και το άρωμά τους τονίζεται όταν μαγειρευτούν. Τα τρώμε κυρίως ωμά σε σαλάτες, σοταρισμένα με λίγο βούτυρο ή γεμιστά με λίγο κασέρι ή κεφαλοτύρι.



([http://portal.kathimerini.gr/4dcgi/w\\_articles\\_oiko1\\_1001\\_90\\_21/10/2005\\_136976](http://portal.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_oiko1_1001_90_21/10/2005_136976))

Συμβάλλουν στην καλή υγεία. Θεωρούνται εξαιρετική τροφή, καθώς περιέχουν αμελητέες ποσότητες λίπους και σακχάρων, αλλά σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών. Επίσης, έχουν τις ίδιες πρωτεΐνες με το κρέας (υψηλής βιολογικής αξίας), χωρίς όμως τις τοξίνες, τα λίπη και τη χοληστερόλη που βρίσκονται σε αυτό,

επομένως θεωρούνται ιδανικά για τους χορτοφάγους. Αποτελούν ακόμη, ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να χάσουν βάρος, αφού περιέχουν ελάχιστες θερμίδες (13 θερμίδες ανά 100 γραμμ.). Το ελάχιστο νάτριο, τέλος, που βρίσκουμε σε αυτά, τα κάνει ιδιαίτερα αγαπητά σε όσους είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν διατροφή φτωχή σε αλάτι.

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4:ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ**

### *1. Τι σημαίνει Γαστρονομία;*

Γύρω από τη λέξη γαστρονομία υπάρχει σύγχυση, καθώς πιθανότατα επικρατεί η αντίληψη ότι αναφέρεται στην προσφορά πρωτότυπου και σίγουρα ακριβού φαγητού. Με τον όρο γαστρονομία όμως, νοείται η τέχνη της παρασκευής καλού και νόστιμου φαγητού. Το νόστιμο φαγητό, δεν προσφέρεται μόνο στα πολύ καλά εστιατόρια αλλά μπορεί να προσφερθεί σε κάθε χώρο εστίασης, από μια μέση ταβέρνα μέχρι ένα εστιατόριο πολυτελούς ξενοδοχείου.

Στην πράξη, η γαστρονομία περιλαμβάνει το συνδυασμό καλού φαγητού με καλό κρασί ή άλλα ποτά και δεν περιορίζεται αποκλειστικά στη μαγειρική αλλά επεκτείνεται σε μια σειρά προϊόντων και υπηρεσιών.

Είναι ήδη γνωστό ότι η παρασκευή φαγητού διαφέρει από χώρα σε χώρα αλλά ακόμη και από περιοχή σε περιοχή της ίδιας χώρας, αφού αντανακλά τις ιδιαίτερες γεωφυσικές και κλιματολογικές συνθήκες, την αγροτική παραγωγή, τις παραδόσεις και τον πολιτισμό κάθε τόπου. Έτσι συχνά, αυτός που ενδιαφέρεται για τη γαστρονομία ενδιαφέρεται και για την ιδιαιτερότητα του τόπου και εμπλέκεται σε διάφορες δραστηριότητες, όπως η ενασχόληση με τα χαρακτηριστικά τοπικά προϊόντα, η αναζήτηση πληροφοριών γύρω από αυτά κ.λ.π.

Στην παρούσα μελέτη υιοθετείται η παραπάνω ευρεία έννοια της γαστρονομίας και εξετάζεται συνολικά ο ρόλος της στο πλαίσιο της τουριστικής δραστηριότητας και όχι περιοριστικά στα ταξίδια γαστρονομικού ενδιαφέροντος. Εξετάζεται δηλαδή ο ρόλος του καλού φαγητού και ποτού κατά τη διάρκεια μιας τουριστικής εμπειρίας χωρίς να εστιάζουμε στο ρόλο τους ως αποκλειστικά ταξιδιωτικά κίνητρα.

### *2. Ποιά είναι η σχέση της Γαστρονομίας με τον Τουρισμό;*

Η σχέση της γαστρονομίας με τον τουρισμό είναι αρκετά σύνθετη, αφού το φαγητό υπεισέρχεται στην ταξιδιωτική εμπειρία με διάφορους τρόπους. Πιο συγκεκριμένα:

- Η προσφορά καλής κουζίνας αποτελεί απόλαυση, εμπειρία, τμήμα της πολιτιστικής ταυτότητας ενός τόπου και συνεπώς, μια σημαντική πηγή ικανοποίησης για κάθε τουρίστα, ανεξάρτητα εάν έχει ή δεν έχει κάποιο ειδικό ενδιαφέρον για τη γαστρονομία.
- Αυξάνεται συνεχώς ο αριθμός των καταναλωτών που επιθυμούν να μάθουν περισσότερα για την τοπική γαστρονομία, χωρίς απαραίτητα αυτό να αποτελεί το κύριο ταξιδιωτικό τους κίνητρο.
- Υπάρχουν τουρίστες που έχουν ως αποκλειστικό ταξιδιωτικό κίνητρο την άσκηση δραστηριοτήτων γαστρονομικού ενδιαφέροντος. Αυτή η μορφή τουρισμού ορίζεται ως γαστροτουρισμός. Οι «γαστροτουρίστες» ταξιδεύουν με σκοπό να ανακαλύψουν νέες γεύσεις και να απολαύσουν τοπική ή/και υψηλού επιπέδου γαστρονομία, εμβαθύνοντας παράλληλα στην ιστορία και τις παραδόσεις του προορισμού. Εξειδικευμένες επιχειρήσεις (θεματικοί tour operators, ειδικευμένα ξενοδοχεία κ.λ.π.) καλύπτουν αυτή την αυξανόμενη ζήτηση για γαστρονομικά ταξίδια.

- Ορισμένες μορφές τουρισμού, όπως ο τουρισμός ευεξίας και ο αγροτουρισμός, προάγουν την ενασχόληση με πτυχές της γαστρονομίας π.χ. με την προσφορά διαιτητικής κουζίνας, την προβολή της υγιεινής διατροφής και την καλλιέργεια τοπικών προϊόντων.

Συνεπώς η γαστρονομία υπεισέρχεται με διττό τρόπο στη συζήτηση για τον τουρισμό:

- αναβαθμίζει την ταξιδιωτική εμπειρία για όλους ανεξαιρέτως τους τουρίστες
- ελκύει εύπορους, ειδικού ενδιαφέροντος τουρίστες, τους γαστροτουρίστες

### *3. Γιατί ωφελεί τον Τουρισμό η Αναβάθμιση της Γαστρονομικής Προσφοράς;*

Η προσφορά μιας προσιτής και καλής κουζίνας στους επισκέπτες ωφελεί τον προορισμό ποιοτικά και ποσοτικά. Η δοκιμή της τοπικής κουζίνας συνεπάγεται ταυτόχρονα δοκιμή του διαφορετικού, μύηση σε έναν άλλο τρόπο ζωής. Μέσα από τη γαστρονομία, η τουριστική εμπειρία εμπλουτίζεται με την ανάδειξη ενός τοπικού «lifestyle» δίνοντας στον προορισμό ένα σημαντικό στοιχείο διαφοροποίησης.

Το καλό φαγητό επίσης, αποτελεί κριτήριο για το χαρακτηρισμό ενός προορισμού ως ποιοτικού. Είναι ευνόητο ότι η αντίληψη του τουρίστα για τους ποιοτικούς προορισμούς συγκαταλέγει -μεταξύ άλλων- γενικές υποδομές, καλά ξενοδοχεία, καθαρό περιβάλλον, εξυπηρέτηση και μέρη όπου μπορεί κανείς να απολαύσει καλής ποιότητας φαγητό.

Αναμφίβολα, η ποιότητα επιβραβεύεται. Όταν ο τουρίστας διαπιστώσει ότι ένας προορισμός έχει καλό φαγητό, είναι πρόθυμος να δαπανήσει μεγαλύτερα ποσά π.χ. με το να δοκιμάζει περισσότερα εδέσματα στους χώρους εστίασης, με το να αγοράζει γαστρονομικά δώρα κ.ο.κ. Το καλό φαγητό λοιπόν, υποκινεί υψηλότερη τουριστική δαπάνη.

Τέλος, έχει διαπιστωθεί ότι η φήμη ενός προορισμού για την καλή κουζίνα του, προσελκύει νέες κατηγορίες τουριστών που έχουν ειδικό ενδιαφέρον για γαστρονομικές δραστηριότητες.

### *4. Ποιά Γαστρονομικά Προϊόντα απευθύνονται στην Τουριστική Αγορά;*

Είναι ευνόητο ότι το φαγητό και το ποτό αποτελούν την καρδιά της γαστρονομικής προσφοράς. Για να μπορέσει όμως, ένας προορισμός να ικανοποιήσει γαστρονομικά την τουριστική αγορά χρειάζεται να εμπλουτίσει αυτό το βασικό συνδυασμό. Οι δημοφιλείς γαστρονομικοί προορισμοί σχεδιάζουν ειδικά για τους τουρίστες ένα μίγμα προϊόντων, υπηρεσιών, δραστηριοτήτων που αναδεικνύουν τα χαρακτηριστικά προϊόντα και πιάτα ενός τόπου, το ταλέντο και τη δημιουργικότητα όσων τα παρασκευάζουν, τη μοναδικότητα και την παράδοση του τόπου, έτσι ώστε να προσφέρουν στον επισκέπτη μια ολοκληρωμένη και αξιομνημόνευτη ταξιδιωτική-γαστρονομική εμπειρία.

### *5. Ποιοί επιλέγουν το Γαστρονομικό Τουρισμό;*

Το προφίλ των γαστροτουριστών σύμφωνα με τα αποτελέσματα δύο ερευνών<sup>1,2</sup> έχει ως εξής:

- Ηλικίες: (κυρίως) 30-50 ετών & (δευτερευόντως) 51-64 ετών
- Επαγγελματικά καταξιωμένοι
- Υψηλότερο διαθέσιμο εισόδημα από το μέσο τουρίστα

- Υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο από το μέσο τουρίστα
- Περιπετειώδεις και έμπειροι ταξιδιώτες
- Ενδιαφέρονται για τον πολιτισμό του προορισμού
- Δαπανούν μεγάλο ποσοστό του ταξιδιωτικού προϋπολογισμού σε δραστηριότητες γαστρονομικού ενδιαφέροντος  
(<http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2010/100222%20gastronomy%20f.pdf>)

#### **4.1 Γαστρονομία και Τουρισμός στην Ελλάδα**

##### **4.1.1. Αξιολόγηση της Ελληνικής Γαστρονομικής Προσφοράς**

Η ελληνική κουζίνα έχει κερδίσει πολλούς φίλους στο εξωτερικό χάρη στον ιδιαίτερο χαρακτήρα της. Η ποικιλία των μεζέδων, η απλότητα των παρασκευών, η νοστιμιά και η θεραπευτική αξία των φρέσκων ελληνικών προϊόντων, την έχουν κάνει ευρύτερα γνωστή κι αγαπητή. Υπάρχουν επίσης, ορισμένες κλασικές ελληνικές πρώτες ύλες (ελαιόλαδο, φέτα, γιαούρτι, μέλι, φύλλο ζύμης κ.ο.κ) που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη διεθνή κουζίνα.

Η ελληνική γαστρονομία θα είχε κερδίσει πολύ περισσότερους φίλους, εάν είχαν αντιμετωπιστεί δύο σοβαρές αδυναμίες:

- τα προβλήματα ποιότητας σε όλο το φάσμα παροχής γαστρονομικών υπηρεσιών και
- η απουσία αποτελεσματικής προβολής του γαστρονομικού πλούτου της Ελλάδας

Λόγω αυτών των αδυναμιών, η Ελλάδα υπολείπεται των άλλων μεσογειακών χωρών, όπως η Ιταλία και η Ισπανία, τόσο σε σχέση με τη διάδοση της ελληνικής κουζίνας στο εξωτερικό, όσο και με την ποιότητα της κουζίνας που προσφέρεται στους επισκέπτες της χώρας.

Η αναβάθμιση της γαστρονομικής προσφοράς λοιπόν, αποτελεί άμεση προτεραιότητα. Γι' αυτό στη συνέχεια εντοπίζονται τα τμήματα της προσφοράς που πρέπει να βελτιωθούν και ταυτόχρονα αναδεικνύονται καλές πρακτικές που μπορούν να λειτουργήσουν ως παραδείγματα προς μίμηση.

##### **4.1.1.1. Τοπική Κουζίνα**

Στην Ελλάδα τα εστιατόρια που προσφέρουν καλή τοπική κουζίνα αποτελούν μειοψηφία και δεν είναι πάντοτε εύκολο -ιδίως στις τουριστικές περιοχές- να τα εντοπίσει κανείς. Εξαιρέσεις θα μπορούσαν να θεωρηθούν η Κρήτη, η Θεσσαλονίκη και η Σαντορίνη όπου υπάρχουν συγκριτικά περισσότερα εστιατόρια καλής τοπικής κουζίνας. Στις πλέον πολυσύχναστες περιοχές κυριαρχούν εδώ και δεκαετίες τα αμιγώς τουριστικά εστιατόρια. Οι αλλοδαποί πελάτες των τουριστικών εστιατορίων έρχονται σε επαφή με μια παραμορφωμένη εικόνα της ελληνικής κουζίνας λόγω της κακής και παραποιημένης γεύσης. Αν συνυπολογίσουμε και τις υψηλές χρεώσεις, την έλλειψη αισθητικής, τους κράχτες και την αγενή συμπεριφορά του προσωπικού, τότε δεν πρέπει να αναρωτιόμαστε γιατί απογοητεύουμε γαστρονομικά (και όχι μόνο) τους ξένους επισκέπτες.

Παραπλήσια προβλήματα αντιμετωπίζουν και οι Έλληνες τουρίστες. Αν και αποφεύγουν τα κλασικά τουριστικά εστιατόρια και αναζητούν πιο παραδοσιακές

ταβέρνες, συχνά ανακαλύπτουν ότι και σε αυτές προσφέρεται κουζίνα χαμηλής ποιότητας.

Πού οφείλεται όμως το έλλειμμα ποιότητας; Μα φυσικά στην γενικότερη απουσία επαγγελματισμού και εκπαίδευσης του επιχειρηματία και του προσωπικού, στην ελλιπή στελέχωση, στην τάση για εύκολες παρασκευές (βλ. τηγάνι), στα χαμηλής ποιότητας και χαμηλού κόστους υλικά, ενώ δεν λείπουν και οι απάτες, όπου τα κατεψυγμένα θαλασσινά πωλούνται ως φρέσκα ή το κοτόπουλο ορνιθοτροφείου ως κόκορας ελεύθερης βοσκής. Επίσης, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι συνήθως, όσο πιο καλή η τοποθεσία, τόσο μεγαλύτερη η απάτη, τόσο πιο κακό το φαγητό. Δυστυχώς, ακόμη και σε περιοχές με εξαιρετικό πλούτο παραδοσιακών συνταγών και με ξεχωριστά τοπικά προϊόντα, ελάχιστοι είναι οι εστιάτορες που νιώθουν πρεσβευτές της τοπικής γαστρονομίας, με αποτέλεσμα ο Έλληνας και ξένος επισκέπτης να δυσκολεύεται να ανακαλύψει τις τοπικές γεύσεις.

#### 4.1.1.2. Υψηλή / Δημιουργική Κουζίνα

Η Ελλάδα διαθέτει μερικά εστιατόρια υψηλής και δημιουργικής κουζίνας. Όσα από αυτά βρίσκονται στην Αθήνα-ακόμη κι όταν λειτουργούν εντός ξενοδοχείων- στοχεύουν σχεδόν αποκλειστικά στην τοπική αγορά. Αντίθετα, όσα λειτουργούν σε τουριστικές περιοχές και που στην πλειοψηφία τους είναι εστιατόρια ξενοδοχείων, απευθύνονται σε τουρίστες.

Έχει μεγάλη σημασία να αναφέρουμε ότι τα τελευταία κυρίως χρόνια έχει ενισχυθεί η παρουσία των εστιατορίων υψηλής γαστρονομίας και ιδιαίτερα στην Αθήνα. Πορεία αναβάθμισης παρατηρήθηκε επίσης, στην ποιότητα της κουζίνας πολλών παραθεριστικών ξενοδοχείων. Απόδειξη των παραπάνω διαπιστώσεων αποτελεί το γεγονός ότι τα περισσότερα βραβεία (π.χ. Χρυσοί Σκούφοι1) απονέμονται σε εστιατόρια ξενοδοχείων.

Αναμφισβήτητα, η Ελλάδα πλέον διαθέτει τόσο στους αστικούς, όσο και στους παραθεριστικούς της προορισμούς έναν ικανό αριθμό εστιατορίων διεθνούς κλάσης. Υπάρχει πια ένα προϊόν ικανό να δελεάσει τους ξένους γκουρμέ ταξιδιώτες, που όμως ποτέ δεν προβλήθηκε σωστά και, όπως πάντα, τιμολογήθηκε ακριβότερα από όσο πρέπει.

Θα πρέπει τέλος, να επισημάνουμε ορισμένα διαχειριστικά – τιμολογιακά ζητήματα. Ένα εστιατόριο υψηλής γαστρονομίας έχει αυξημένα λειτουργικά κόστη σε σύγκριση με μια ταβέρνα και είναι λογικό να έχει υψηλότερες τιμές. Στην Ελλάδα, όμως, η ποιοτική εστίαση είναι πανάκριβη, στο κρασί οι τιμές είναι αδικαιολόγητα υψηλές κι επιπλέον σε ορισμένες περιπτώσεις το προσωπικό έχει αδικαιολόγητα χαμηλό επίπεδο γνώσεων περί οίνου και γαστρονομίας.

(<http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2010/100222%20gastronomy%20f.pdf>)

#### 4.1.1.3. Ξενοδοχειακή Κουζίνα

Κατά γενική ομολογία, το επίπεδο της κουζίνας των ξενοδοχείων που προσφέρεται στους τουρίστες είναι απογοητευτικό. Ελάχιστα ξενοδοχεία-αλλά που ευτυχώς συνεχώς αυξάνονται- προσφέρουν είτε καλή τοπική κουζίνα εφαρμόζοντας έξυπνες λύσεις (πχ ιδιόκτητα αγροκτήματα για την προμήθεια πρώτων υλών), είτε υψηλή κουζίνα. Αναμφίβολα, το γενικευμένο χαμηλό επίπεδο των εστιατορίων οφείλεται στην έλλειψη γνώσεων και εμπειρίας των μαγείρων, στις συνεχείς



αλλαγές προσωπικού, στη χρήση υλικών χαμηλής ποιότητας και κυρίως στην απουσία γαστρονομικής κουλτούρας από πλευράς των ξενοδόχων. Τα περισσότερα ξενοδοχειακά εστιατόρια προσφέρουν μια «άχρωμη» και άτολμη κουζίνα, χωρίς προσωπικότητα, χωρίς ιδιαίτερο γευστικό στίγμα. Ευτυχώς, τα τελευταία χρόνια παρατηρείται βελτίωση. Τα καλά παραδείγματα αυξάνονται και σιγά-σιγά αποδεικνύεται ότι όταν οι ξενοδόχοι αποφάσισαν να δώσουν προτεραιότητα στην ποιότητα της κουζίνας, βρέθηκαν πρακτικοί τρόποι για να αναβαθμιστεί το φαγητό χωρίς σημαντική επιβάρυνση του κόστους. Παρόμοια είναι η στάση των ξενοδόχων και απέναντι στην προσφορά κρασιού. Είναι γεγονός ότι η θέση του κρασιού στα ελληνικά ξενοδοχεία κρίνεται σε γενικές γραμμές ως υποβαθμισμένη. Αν λάβουμε υπόψη μας και την προσφορά κρασιού στους ξενοδοχειακούς πελάτες ημιδιατροφής ή πλήρους διατροφής, τότε η υποβάθμιση είναι ακόμη μεγαλύτερη.

Τα προβλήματα γνωστά: κακής ποιότητας κρασί, απουσία στήριξης της ντόπιας οινοπαραγωγής (ακόμα και σε περιοχές με σημαντική παραγωγή οίνου), ψευδής παρουσίαση φτηνού εισαγόμενου κρασιού ως ντόπιου. Η ελλιπής γνώση και η αδιαφορία των ξενοδοχείων για το κρασί δε σταματά εδώ αλλά περιλαμβάνει και την ακατάλληλη αποθήκευση, το λάθος τρόπο σερβιρίσματος και την ελλιπή παρουσίαση των κρασιών στους καταλόγους. Παράλληλα, η αντιμετώπιση του κρασιού ως προϊόντος πολυτελείας οδηγεί σε υπερβολικά υψηλές χρεώσεις.

Ωστόσο, υπάρχουν εξαιρέσεις και συνεχώς αυξάνεται ο αριθμός των ξενοδοχείων όπου το κρασί έχει αναβαθμισμένη θέση. Αυτή η εξέλιξη διαπιστώνεται αφενός σε ξενοδοχεία πολυτελείας και αφετέρου σε μικρότερα *boutique hotels* με ενδιαφέρουσες συλλογές κρασιών, αντιπροσωπευτική παρουσίαση της τοπικής οινικής παραγωγής, τεχνολογικώς άρτια κελάρια και εκπαιδευμένο προσωπικό. Χαρακτηριστικά παραδείγματα αποτελούν μερικά από τα ξενοδοχεία της Σαντορίνης. Σε αυτές τις μονάδες οργανώνονται δοκιμές κρασιών, συχνά σε συνεργασία με τους ντόπιους παραγωγούς, ενώ είναι ικανοποιητική η παρουσία των τοπικών κρασιών στους καταλόγους και στα κελάρια των εστιατορίων τους.

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει στο πρωινό. Μια αναδρομή στη δεκαετία του 1980 έδειξε ότι οι πελάτες ελληνικών ξενοδοχείων διατύπωναν τότε πολλά παράπονα σχετικά με το φτωχό πρωινό. Έτσι, αποφασίστηκε η θέσπιση κάποιων προδιαγραφών που οδήγησαν στην υιοθέτηση, από τα περισσότερα ξενοδοχεία, ενός πρωινού άκρως τυποποιημένου και με διεθνή προσανατολισμό. Είναι άδικο για την ελληνική γαστρονομία να προσφέρεται πρωινό το οποίο στερείται ελληνικότητας. Αντί για «Greek breakfast» οι επισκέπτες της Ελλάδας γεύονται «American breakfast» ή «continental breakfast».

Η επιχειρηματολογία για την έλλειψη ελληνικότητας στο πρωινό εστιάζει στο «συνήθη ύποπτο», στο αυξημένο κόστος. Στα περισσότερα ξενοδοχεία το πρωινό δεν χρεώνεται ξεχωριστά κι όταν πιέζεται η τιμή δωματίου, υπάρχει αντίστοιχη πίεση να μειωθεί το κόστος του πρωινού. Υπό αυτές τις συνθήκες, οι ξενοδόχοι δύσκολα θα απασχολήσουν επιπλέον άτομο για να παρασκευάσει πίτες ή άλλα χειροποίητα εδέσματα, ενώ θα αποφύγουν να προσφέρουν υλικά που είναι κάπως πιο ακριβά.

Εντούτοις, υπάρχουν μικρά και μεγάλα ξενοδοχεία που θεωρούν σημαντική την προσφορά ενός ξεχωριστού, πιο ελληνικού πρωινού, ακόμη και αν αυτό επιβαρύνει ελαφρώς το κόστος. Καλό είναι να υιοθετήσουν κι άλλοι αυτή τη λογική.

Άλλωστε, υπάρχουν πολλά ελληνικά εδέσματα που μπορούν να εμπλουτίσουν ένα ξενοδοχειακό πρωινό, όπως ο τραχανάς, οι τηγανίτες, το πρόβειο γιαούρτι στο πήλινο δοχείο, τα τοπικά τυριά, τα καλιτσούνια, ψωμί διαφόρων τύπων, το τσουρέκι.

Η ελληνική κουζίνα έχει εναλλακτικές προτάσεις οι οποίες μπορεί να μην επιβαρύνουν το κόστος. Οι ξενοδοχοί έχουν τη δυνατότητα να προσφέρουν φρουτάλια ή στραπατσάδα αντί για αυγά με μπέικον. Ο βαθμός ελληνικότητας του ξενοδοχειακού πρωινού είναι πρωτίστως θέμα γαστρονομικής κουλτούρας κι όχι κόστους.

### *Παράδειγμα*

#### *Διαφοροποίηση μέσα από την προσφορά ελληνικού πρωινού*

Ένα ενδιαφέρον παράδειγμα για το πώς η προσωπικότητα και το μεράκι του επιχειρηματία μπορούν να διαφοροποιήσουν το πρωινό ενός ξενοδοχείου αποτελεί ένας ιστορικός ξενώνας στο Γαλαξίδι. Ο ξενοδόχος στο πρωινό που προσφέρει περιλαμβάνει – πέρα από μια ποικιλία σε μαρμελάδες και chutneys – ψωμί φούρνου, πατέ ρεβιθιού και ελιάς, φυσικό χυμό και φρούτα εποχής, αυγά, καθώς επίσης κέικ, τυριά και αλλαντικά που αλλάζουν σε καθημερινή βάση. Για το συγκεκριμένο ιδιαίτερο πρωινό έχουν υπάρξει πολλές αναφορές στον ελληνικό και διεθνή τύπο και σε ταξιδιωτικούς οδηγούς. Το κόστος που έχουν τα υλικά του πρωινού καλύπτεται πλήρως από την τιμολογιακή πολιτική που εφαρμόζει ο ξενώνας.

Αντίστοιχη είναι η προσέγγιση και σε ένα άλλο μικρό ξενοδοχείο της Σαντορίνης. Το πρωινό αυτό περιλαμβάνει χαρακτηριστικές ελληνικές και κυκλαδίτικες γεύσεις, όπως λιαστές τομάτες, ελιές, ταχίνι, τοματάκια, ντολμαδάκια, νιώτικο τυρί, μυκονιάτικη λούτζα και γιαούρτι που συμπληρώνουν τα κλασικά είδη (αλλαντικά, άσπρα και κίτρινα τυριά, αυγά, φρέσκους χυμούς, φρούτα κ.ά.). Επίσης, κάθε μέρα υπάρχουν διαφορετικές φρέσκες παρασκευές πίτας και κέικ.

<http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2010/100222%20gastronomy%20f.pdf>

#### 4.1.1.4. Επισκέψιμοι Χώροι Παραγωγής και Εκτάσεις με Καλλιέργειες

Οι χώροι παραγωγής που κατεχοχόν είναι επισκέψιμοι είναι τα οινοποιεία της χώρας. Τα τελευταία χρόνια αυξήθηκε ραγδαία ο αριθμός των οινοποιείων που επένδυσαν στη δημιουργία επισκέψιμων χώρων.

Το 1990 άνοιξε το πρώτο επισκέψιμο οινοποιείο της Ελλάδας στη Σαντορίνη από τον Όμιλο Μπουτάρη. Με αυτήν την κίνηση η επιχείρηση ήθελε να παρακινήσει τους Σαντορινιούς να μην εγκαταλείψουν την καλλιέργεια αμπελιών και να αυξήσουν την παραγωγή κρασιού. Πέρα από το χώρο των οινογευστικών δοκιμών, υπάρχει αίθουσα για την προβολή ενημερωτικής ταινίας. Το οινοποιείο είναι κερδοφόρο, καθώς επιτυγχάνει σημαντικά έσοδα από τους επισκέπτες οι οποίοι ανέρχονται κατά μέσο όρο στους 20.000 ετησίως. Αξιοσημείωτο είναι το ότι έχει λάβει υψηλές διακρίσεις για την αρχιτεκτονική του: το [www.worldarchitecture.com](http://www.worldarchitecture.com) το χαρακτηρίζει ιδιαίτερα δημοφιλές και το [www.designcrave.gr](http://www.designcrave.gr) το συγκαταλέγει στα «10 Αρχιτεκτονικά Θαύματα του Οινικού Κόσμου».

Στα χρόνια που ακολούθησαν, εγκαινιάστηκαν δεκάδες επισκέψιμα οινοποιεία σε όλη την ηπειρωτική Ελλάδα και σε μερικά νησιά, όπως η Κρήτη και η Ρόδος. Σε όλα υπάρχει η δυνατότητα για δοκιμή και αγορά των παραγόμενων κρασιών, ενώ μερικά προσφέρουν επιπρόσθετες δραστηριότητες και εγκαταστάσεις. Μολονότι όλες οι παραπάνω προσπάθειες έχουν ένα ικανοποιητικό επίπεδο, είναι μεμονωμένες και άρα, σε μικρή κλίμακα.

Επίσης, λείπουν εντυπωσιακοί χώροι που θα μπορούσαν να προσελκύσουν έναν αξιοπρόσεκτο αριθμό τουριστών. Άλλες κατηγορίες επιχειρήσεων παραγωγής τροφίμων ή ποτών, πέραν των οινοποιείων, δεν στράφηκαν με οργανωμένο τρόπο στην προσέλκυση επισκεπτών. Ωστόσο, υπάρχουν διάσπαρτες σε όλη την Ελλάδα μεμονωμένες περιπτώσεις, κυρίως μικρών παραγωγικών μονάδων και εργαστηρίων, που δέχονται επισκέπτες και προσφέρουν δραστηριότητες συναφείς με την παραγωγή των προϊόντων τους όπως τυροκομεία και ποτοποιείες.

#### 4.1.1.5. Διαδρομές, Περιηγήσεις και Προγράμματα Tour Operators

Πρωτεργάτες στην καθιέρωση γαστρονομικών διαδρομών στην Ελλάδα υπήρξαν οι οινοποιοί της Μακεδονίας που ξεκίνησαν τη δεκαετία του 1990 τις προσπάθειες για την καθιέρωση των «Δρόμων του Κρασιού». Προϊόν αυτής της πρωτοβουλίας είναι οι «Δρόμοι του Κρασιού της Βορείου Ελλάδος», στους οποίους μετέχουν 41 οινοποιεία-μέλη της Ένωσης Οινοπαραγωγών του Αμπελώνα Βορείου Ελλάδος (ΕΝΟΑΒΕ). Ό,τι έχει γίνει, κυρίως οφείλεται στο προσωπικό όραμα και το μεράκι κάποιων ανθρώπων.

Τα τελευταία χρόνια άρχισε να εδραιώνεται μια μικρή μεν, αξιοσημείωτη δε, παρουσία της Ελλάδας στα προγράμματα των ειδικευμένων στα γαστρονομικά ταξίδια tour operators, π.χ. η αμερικανική εταιρία «The International Kitchen» προσφέρει μαζί με τα γαστρονομικά ταξίδια σε Γαλλία, Ιταλία, Πορτογαλία, Μαρόκο και Μεξικό, ένα επταήμερο πρόγραμμα σε σχολή μαγειρικής του Πόρου. Ομοίως, υπάρχουν ελληνικά γραφεία που οργανώνουν γαστρονομικά προγράμματα για τον εισερχόμενο τουρισμό. Ενδιαφέρουσα είναι η περίπτωση του γραφείου οικοτουρισμού Masticulture με έδρα τη Χίο, που προσφέρει μια ποικιλία από δραστηριότητες γαστρονομικού ενδιαφέροντος.

Υπάρχουν επίσης, θεματικές γαστρονομικές κρουαζιέρες που επισκέπτονται ελληνικά λιμάνια και περιλαμβάνουν μαθήματα μαγειρικής και γευσιγνωσίας, καθώς και επισκέψεις σε καλά εστιατόρια, οινοποιεία και άλλους χώρους γαστρονομικού ενδιαφέροντος.

Είναι ελάχιστες οι διαδρομές και περιηγήσεις που επιτρέπουν στους τουρίστες να έχουν μια ολοκληρωμένη γαστρονομική εμπειρία από την Ελλάδα. Επίσης, απουσιάζει η συστηματική προσέγγιση της ελληνικής γαστρονομίας από ειδικευμένους tour operators.

(<http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2010/100222%20gastronomy%20f.pdf>)

#### 4.1.1.6. Εκδηλώσεις

Σε όλη την Ελλάδα πραγματοποιούνται πολλές εκδηλώσεις με θέμα τη γαστρονομία (π.χ. Γιορτή της Σαρδέλας στη Σκάλα Καλλονής, Aegina Fistiki Fest στην Αίγινα). Πολλές από αυτές προβάλλονται ως τουριστικού ενδιαφέροντος είτε από τους ίδιους τους διοργανωτές τους, είτε από τουριστικούς φορείς. Ωστόσο, οι

περισσότερες είναι μόνο τοπικού ενδιαφέροντος και δεν είναι αρκούντως ελκυστικές για να προσελκύσουν και να ψυχαγωγήσουν Έλληνες ή ξένους τουρίστες.

#### 4.1.1.7. Μουσεία και Εκθέσεις

Υπάρχουν σε όλη τη χώρα δεκάδες παλιές εγκαταστάσεις που έχουν μετατραπεί σε μουσεία και εκθεσιακούς χώρους με κεντρική θεματολογία την ιστορική διαδρομή ενός προϊόντος και τους παρελθοντικούς ή/και σύγχρονους τρόπους παραγωγής του. Αυτά τα θεματικά μουσεία συμπληρώνουν τη γαστρονομική εμπειρία των τουριστών οι οποίοι μπορούν να δοκιμάσουν τα τελικά προϊόντα παραδοσιακών ή δημιουργικών συνταγών.

Ενδεικτικά και μόνο, παρατίθενται μερικά μουσεία γαστρονομικού ενδιαφέροντος:

- Μουσείο της Ελιάς και του Ελληνικού Λαδιού, Σπάρτη Λακωνίας
- Μουσείο Αμπέλου και Οίνου, Νάουσα Ημαθίας
- Μουσείο Ούζου Βαρβαγιάννη, Πλωμάρι Λέσβου

Βέβαια, παρόλο που υπάρχουν πολλά και ενδιαφέροντα μουσεία σε όλη τη χώρα, δεν υπάρχει κάποιο που να είναι ευρύτερα γνωστό και δημοφιλές.

#### 4.1.1.8. Μαθήματα Μαγειρικής

Μια δραστηριότητα που συνεχώς κερδίζει νέους φίλους παγκοσμίως είναι τα μαθήματα μαγειρικής, τα προγράμματα γευσιγνωσίας και τα σεμινάρια διατροφής. Εδώ και μερικά χρόνια, προσφέρονται και στην Ελλάδα τέτοια μαθήματα που

διαρκούν από λίγες ώρες μέχρι και μερικές ημέρες. Οι συμμετέχοντες είτε έχουν παθητικό ρόλο -π.χ. στο πλαίσιο μιας επίδειξης μαγειρικής ή ενός σεμιναρίου διατροφής-είτε μαγειρεύουν οι ίδιοι και στο τέλος γεύονται ό,τι έχει παρασκευαστεί. Ορισμένα προγράμματα περιλαμβάνουν επίσης επισκέψεις σε παραγωγούς, καθώς και τη γνωριμία με την τοπική πανίδα και χλωρίδα.

#### 4.1.1.9. Θεματικά Ξενοδοχεία και Περιποιήσεις σε Spa

Η εμφάνιση θεματικών ξενοδοχείων με θέμα τη γαστρονομία αποτελεί μια πολύ πρόσφατη εξέλιξη στην Ελλάδα. Το 2007 ανεγέρθηκε στο Μέτσοβο ξενοδοχείο δίπλα σε οινοποιείο εμπνευσμένο από τον κόσμο του κρασιού. Το ξενοδοχείο ακολουθεί την τοπική παραδοσιακή αρχιτεκτονική, ενώ η εσωτερική διακόσμηση παραπέμπει στα κρασιά που παράγονται στην περιοχή.

Μια ακόμη περίπτωση χαρακτηριστικού θεματικού ξενοδοχείου είναι μονάδα που άνοιξε τις πόρτες της το 2009 στη Σαντορίνη. Τέσσερις παλιές κánaβες και ένα ερημωμένο σπίτι μετατράπηκαν σε ένα από τα πιο ασυνήθιστα καταλύματα του νησιού. Καθεμιά από τις υπόσκαφες κánaβες μεταμορφώθηκε σε μια ατμοσφαιρική και ευρύχωρη σουίτα, διατηρώντας και αξιοποιώντας τις εγκαταστάσεις οινοποίησης. Η δεξαμενή όπου συγκεντρωνόταν ο μούστος πλέον λειτουργεί ως στοιχείο του ασυνήθιστου διάκοσμου με ειδικό φωτισμό, ενώ το παλιό πατητήρι έχει μετατραπεί σε ντους. Στο παρακείμενο σπίτι λειτουργεί το ατμοσφαιρικό spa καθώς και ο χώρος για δοκιμές κρασιών. Οι πελάτες της μονάδας μπορούν να μετέχουν σε δραστηριότητες σχετικές με το κρασί, ενώ στο spa προσφέρονται περιποιήσεις οινοθεραπείας.

Η χρήση χαρακτηριστικών τροφίμων και ποτών ως βάση για τις περιποιήσεις υιοθετείται επίσης από έναν αυξανόμενο αριθμό ελληνικών ξενοδοχείων (θεματικών και μη). Το ελαιόλαδο προσφέρεται για τέτοια χρήση αφού ενυδατώνει την επιδερμίδα, διαθέτει ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες και μειώνει τις τοξίνες. Η ρακή επίσης, χρησιμοποιείται σε περιποιήσεις ευεξίας σε μονάδες της Κρήτης. Παραπλήσιες περιποιήσεις προσφέρονται και σε άλλα ελληνικά spa, αλλά γενικά η προσφορά κρίνεται περιορισμένη και -όπου υπάρχει- σίγουρα δεν έχει προβληθεί ικανοποιητικά.

(<http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2010/100222%20gastronomy%20f.pdf>)

#### 4.1.1.10. Ανθρώπινο Δυναμικό

Ένα μεγάλο ποσοστό όσων εργάζονται στο χώρο της εστίασης έχει ελλιπή εκπαίδευση, αγνοεί την εκτέλεση κλασικών ελληνικών συνταγών, καθώς και λεπτομέρειες σχετικά με την ελληνική τοπική κουζίνα. Ας μην παραβλέψουμε επίσης, ότι οι περισσότεροι του κλάδου πάσχουν από το γνωστό σύνδρομο "anti-service" και θεωρούν ότι κάνουν χάρη στον πελάτη. Από την άλλη, κάτι φαίνεται να αλλάζει, καθώς τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχθεί μια νέα γενιά πολύ καλών Ελλήνων και ομογενών σεφ και έχουν αυξηθεί οι επαγγελματίες και τα στελέχη με εργασιακή εμπειρία στο εξωτερικό. Απέχουμε όμως, αρκετά από το να ισχυριστούμε ότι η Ελλάδα διαθέτει υψηλής ποιότητας ανθρώπινο δυναμικό σε όλο το φάσμα παροχής γαστρονομικών προϊόντων και υπηρεσιών.

#### 4.2. Περιοχές της Ελλάδας με Ιδιαίτερη Γαστρονομική Ταυτότητα

Έχοντας ήδη αποκτήσει μια σφαιρική εικόνα για την ελληνική γαστρονομική προσφορά, κρίνεται σκόπιμο να εστιάσουμε σε δύο περιοχές της χώρας που όλοι -ειδικοί και μη- συμφωνούν ότι παρουσιάζουν μια ιδιαίτερη γαστρονομική ταυτότητα: την Κρήτη και τη Σαντορίνη.

Η **Κρήτη** θεωρείται η πιο ενδιαφέρουσα από γαστρονομικής άποψης περιοχή της Ελλάδας. Αυτό δεν οφείλεται στα αναρίθμητα τουριστικά εστιατόρια της παραλιακής ζώνης, αλλά κυρίως στις ταβέρνες της ενδοχώρας που διατήρησαν την παράδοση. Αποτελεί ίσως το μόνο μέρος στην Ελλάδα όπου η τοπική κουζίνα είναι τόσο διαδεδομένη και προσιτή για τον τουρίστα. Σε αυτό βοήθησε σε μεγάλο βαθμό η στάση ζωής των Κρητικών που διατηρούν ζωντανή την παράδοση και νιώθουν ως πρεσβευτές της ιστορίας και της πολιτιστικής τους κληρονομιάς. Τα εστιατόρια στην Κρήτη παραμένουν προσηλωμένα στην τοπική κουζίνα σε αντίθεση με άλλες περιοχές της Ελλάδας που η γαστρονομική παράδοση εκτοπίστηκε από τη μόδα, τις εύκολες και οικονομικές λύσεις.

Τη γαστρονομική της χάρη η Κρήτη την οφείλει επίσης, στη μεγάλη αγροτική παραγωγή που περιλαμβάνει εξαιρετικής ποιότητας προϊόντα στο πλαίσιο της παραδοσιακής ή βιολογικής καλλιέργειας και κτηνοτροφίας (αν και δεν λείπουν και περιπτώσεις καλλιέργειας υποβαθμισμένων προϊόντων με κατάχρηση λιπασμάτων και φυτοφαρμάκων).

Ας σημειωθεί ότι λειτουργούν και εστιατόρια σύγχρονης μεσογειακής κουζίνας ή υψηλής γαστρονομίας στα πολυτελή ξενοδοχεία του νησιού. Ωστόσο,

είναι τα εστιατόρια και οι ταβέρνες της τοπικής κουζίνας στην κρητική ενδοχώρα που ορίζουν τη γαστρονομική φυσιογνωμία της μεγαλονήσου.

Συνοπτικά, η γαστρονομική ταυτότητα της Κρήτης αποτυπώνεται ως εξής:  
Γαστρονομική ταυτότητα της Κρήτης = μεγάλος πλούτος σε τοπικές συνταγές  
+ πολλά εμβληματικά προϊόντα, όπως το λάδι και το κρασί  
+ εστιατόρια που παραμένουν προσηλωμένα στην παράδοση  
+ μεγάλη αγροτική παραγωγή με προϊόντα υψηλής ποιότητας  
+ η εν γένει στάση ζωής των Κρητικών

Η **Σαντορίνη** επίσης, ξεχωρίζει για τη γαστρονομία της. Αντιδιαστέλλοντας τη όμως, με την Κρήτη που πρεσβεύει μια κατεξοχήν παραδοσιακή γαστρονομία, η Σαντορίνη εκφράζει τις δύο τελευταίες δεκαετίες ένα ρεύμα εκσυγχρονισμού της ελληνικής κουζίνας. Εύλογα αναρωτιέται κανείς: γιατί αυτό το ρεύμα διαμορφώθηκε στο συγκεκριμένο νησί; Η διάθεση για γαστρονομική αλλαγή ξεκίνησε από την τουριστική πελατεία του νησιού που αναζητούσε την τοπική κουζίνα αλλά δεν αποδεχόταν ορισμένα χαρακτηριστικά της λ.χ. το πολύ λάδι στα ελληνικά φαγητά. Κάποιοι διορατικοί επιχειρηματίες αφουγκραστήκαν τη γαστρονομική ζήτηση και αποφάσισαν να ξαναδούν με μια πιο μοντέρνα ματιά την παραδοσιακή κουζίνα. Έτσι, ξεκίνησε μια διαδικασία αναδημιουργίας και παραλλαγής των παραδοσιακών συνταγών ώστε να έρθουν πιο κοντά στο γούστο του διεθνούς κοινού. Την ίδια στιγμή άνοιξαν στο νησί εστιατόρια και ταβέρνες που προσέφεραν καλή και «τίμια» παραδοσιακή κουζίνα χωρίς να επηρεάζονται από αυτή τη διεργασία.

Πρέπει να τονιστεί ότι το μοναδικό μικροπεριβάλλον της Σαντορίνης συνέβαλλε καθοριστικά στη δημιουργία της ξεχωριστής σαντορινιάς γεύσης. Το τοπικό κλίμα και έδαφος οδήγησαν στην άνυδρη καλλιέργεια μόνο λίγων ειδών, τα οποία έγιναν εμβληματικά και ταυτίστηκαν με τη νέα σαντορινιά κουζίνα. Προϊόντα, όπως η φάβα, το ντοματάκι, η κάπαρη, η λευκή μελιτζάνα, το κατσούνι (αγγούρι) και το χλωρό τυρί αποτέλεσαν τη βάση για τους μαγειρικούς πειραματισμούς των τοπικών δημιουργικών εστιατορίων<sup>2</sup>. Παράλληλα, υπήρξε μια άνθηση στην παραγωγή ποιοτικού σαντορινιού κρασιού, γεγονός που επέτρεψε να διαμορφωθεί στη Σαντορίνη μια ολοκληρωμένη γαστρονομική πρόταση που συνοψίζεται ως εξής:

Γαστρονομική ταυτότητα της Σαντορίνης = χαρακτηριστικά τοπικά προϊόντα  
+ καλά παραδοσιακά εστιατόρια και ταβέρνες  
+ εστιατόρια δημιουργικής ανασύνθεσης της ελληνικής παράδοσης  
+ εξαιρετικό κρασί  
+ το μοναδικό σκηνικό της Καλντέρας

Ένα τελευταίο σημείο που πρέπει να τονιστεί είναι η αποτελεσματική συνεργασία των τοπικών επαγγελματιών με τα ελληνικά και διεθνή μέσα ενημέρωσης, καθώς και η πραγματοποίηση σημαντικών διεθνών εκδηλώσεων στο νησί. Όλα αυτά εδραίωσαν την επιτυχία της σαντορινιάς γαστρονομικής πρότασης και παρείχαν στους δημιουργούς της παγκόσμια προβολή και καταξίωση.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 : ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΓΕΝΙΚΑ

### 5.1 Η Ιστορία

#### Αμπέλι και Κρασί.

Η καταγωγή του αμπελιού ως φυτού, είναι παλαιότερη του ανθρώπου. Παρά τα πολυάριθμα ευρήματα, τις αναφορές στα κείμενα αρχαίων συγγραφέων, τις παραστάσεις των αγγείων και τις άλλες μαρτυρίες, δεν μπορούμε να ισχυριστούμε με βεβαιότητα ότι η ιστορία του αμπελιού έχει γραφτεί πλήρως. Πριν ακόμη τη μεγάλη περίοδο των παγετώνων, όπως μαρτυρούν ευρύματα, υπήρχαν αμπέλια ακόμη και στις πολικές περιοχές. Κατά την περίοδο των παγετώνων το αμπέλι άρχισε να εκτοπίζεται από τις βόρειες με ψυχρό κλίμα περιοχές, και η ανάπτυξή του περιορίστηκε σ'αυτές με εύκρατο κλίμα κατάλληλες κλιματολογικά, κυρίως στην περιοχή του Καυκάσου, που θεωρείται και η πατρίδα του, αλλά επίσης και στη Μεσοποταμία. Ο Καύκασος, η Μεσοποταμία και η αρχαία Αίγυπτος πρέπει να θεωρηθούν οι κοιτίδες της αμπελοουργίας και, φυσικά, οι πατρίδες του κρασιού.



Όσο για το κρασί η ιστορία του μπλέκεται αναντίρρητα μ' αυτήν του ανθρώπου. Οι επιστήμονες δέχονται ότι ο πολιτισμός αρχίζει από την εποχή που ο άνθρωπος έπαψε να ζει νομαδική ζωή και καλλιέργησε τη γη. Θα ήταν επίσης σωστό, να υποθέσουμε ότι το πέρασμα από τη νομαδική ζωή στον πολιτισμό άρχισε όταν οι πρώτοι καλλιεργητές "δούλεψαν" το αμπέλι. Επειδή είναι απ' τα είδη του φυτικού βασιλείου, που χρειάζεται αρκετά χρόνια για να αποδώσει καρπούς, το αμπέλι έδεσε τους πρώην νομάδες με τη γη. Δεν γνωρίζουμε όμως σε ποιά ιστορική στιγμή "φτιάχτηκε" και άρχισε να καταναλώνεται το κρασί. Κουκούτσια σταφυλιών που βρέθηκαν μέσα στις σπηλιές των προϊστορικών ανθρώπων μας οδηγούν στην υπόθεση ότι το κρασί ίσως να είναι πιο παλιό από την "Ιστορία". Οι γραπτές αναφορές των λαών του Καυκάσου, της Μεσοποταμίας, της Αιγύπτου και αργότερα των αρχαίων Ελλήνων αναφέρονται στο κρασί και το συνδέουν με τους θεούς. Σίγουρα πάντως οι ρίζες της γέννησης του χάνονται στα βάθη των αιώνων τουλάχιστον 5.000 χρόνια από σήμερα.



Στην Ελλάδα δεν είναι ακριβώς γνωστό πότε άρχισε η καλλιέργεια του αμπελιού, ίσως γύρω στο 15ο αιώνα π.Χ. Δεν υπάρχει επίσης συμφωνία για το ποιά δρόμο ακολούθησε για να φτάσει στην πατρίδα μας. Άλλοι λένε ότι ήρθε από τη Φοινίκη μέσω Κρήτης στη Νάξο και ύστερα στην υπόλοιπη Ελλάδα. Άλλοι δίνουν την προτεραιότητα στην Αιτωλία και άλλοι στη Θράκη. Είτε από τον ένα δρόμο είτε από τον άλλο, η αμπελοκαλλιέργεια εξαπλώθηκε γρήγορα σ' ολόκληρη την Ελλάδα και κατέκτησε σημαντική θέση στην οικονομία του τόπου, πράγμα που μαρτυρούν και τα πολυάριθμα νομίσματα με απεικονίσεις σταφυλιών. Όποιος λοιπόν και αν ήταν ο δρόμος, το κρασί είχε σπουδαία θέση στη ζωή της αρχαίας Ελλάδας σε τέτοιο βαθμό που ο Διόνυσος, θεός της άγριας βλάστησης στην αρχή, να συνδεθεί σχεδόν αποκλειστικά με το ευλογημένο προϊόν του σταφυλιού.



Σίγουρα οι μεγαλύτεροι οινοποιοί υπήρξαν οι Έλληνες, από την εποχή που το ανήσυχο εμπορικό πνεύμα τους έφερε σ' επαφή με τους Αιγύπτιους και τους Φοίνικες από τους οποίους πήραν την τέχνη του κρασιού. Η μετακίνηση τους για εμπορικούς σκοπούς, και η δημιουργία αποικιών στα παράλια της Μεσογείου έβαλε τις ρίζες της σύγχρονης αμπελουργίας και έκανε το κρασί γνωστό σε ολόκληρη την Νότια Ευρώπη. Χώρες που σήμερα θεωρούνται ότι έχουν παράδοση στην παραγωγή κρασιών (*Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία*) χρωστάνε πολλά σ' αυτούς τους ακούραστους εμπόρους.

<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRHST.HTM>



### 5.1.2 Οι Ποικιλίες



Ο Βιργίλιος έγραψε ότι είναι πιο εύκολο να μετρήσεις τους κόκκους της άμμου παρά όλες τις ποικιλίες της αμπέλου. Στους τάφους των Φαραώ της 4ης Δυναστείας (4.000 π.Χ. ) τοιχογραφίες αναπαριστούν έξι διαφορετικές ποικιλίες κλημάτων, σκηνές τρυγητού και οινοποίησης.



Η φυσική επιλογή, η διασταύρωση μεταξύ των ποικιλιών, η δημιουργία νέων από των άνθρωπο αλλά και ο καινούργιοι χαρακτήρες που ανέπτυξαν όσες ποικιλίες ξενιτεύτηκαν έδωσαν στα χέρια των ανθρώπων της οινοπαραγωγής ένα πολύτιμο και σχεδόν ανεξάντλητο υλικό.



Σήμερα εκατοντάδες ποικιλίες συνεχίζουν να καλλιεργούνται στη χώρα μας. Μία που φθάνει μέχρι τις ημέρες μας διατηρώντας (σχεδόν ανέπαφο) το αρχαίο της

όνομα είναι η "Λιμνία" όπως την αναφέρει ο Αριστοτέλης ή γνωστή σήμερα με το όνομα " Λιμνιό". Ενώ αρκετές έχουν χαθεί και άλλες που δεν έχουν οικονομικό όφελος έχουν παραμεληθεί. Οι κυριότερες που καλλιεργούνται και σήμερα είναι οι πιο κάτω:

### **Ελληνικές Ποικιλίες**



#### **με λευκά σταφύλια**

- Αθήρι
- Αϊδάνι
- Ασύρτικο
- Βηλάννα
- Μονεμβασιά
- Μοσχάτο Λευκό
- Μοσχάτο Αλεξανδρείας
- Μπατίκι
- Ντεμπίνα
- Ροδίτης
- Ρομπόλα
- Σαββατιανό



#### **με κόκκινα σταφύλια**

- Αγιωργίτικο
- Βερτζαμί
- Κοτσιφάλι
- Κρασάτο
- Λιάτικο
- Λημνιό
- Μαντηλαριά
- Μαυροδάφνη
- Μαύρο Μεσενικόλα
- Μοσχάτο Αμβούργου
- Μοσχοφίλερο (προσοχή δίνει λευκά κρασιά)
- Νεγκόσκα
- Ξινόμαυρο
- Σταυρωτό

### **Ξένες Ποικιλίες**

Εδώ και 20 χρόνια αλλοδαπές ποικιλίες που έχουν γίνει γνωστές με επιτυχία στον υπόλοιπο κόσμο, έχουν καλλιεργηθεί και στην χώρα μας. Οι πιο γνωστές είναι:



### **με λευκά σταφύλια**

- Chardonay
- Sauvignon Blanc



### **με ερυθρά σταφύλια**

- Cabernet Franc
- Cabernet Sauvignon
- Cinsault
- Grenache
- Merlot
- Syrah

Ποικιλίες με ερυθρωπά (ροζέ) σταφύλια δεν έχουμε να αναφέρουμε μια και η παραγωγή ερυθρωπών κρασιών, στις περισσότερες των περιπτώσεων, γίνεται από τα ερυθρά κρασιά με ειδική κατεργασία.

Στις ερυθρές ποικιλίες ανήκει και το Μοσχοφίλερο. Η ποικιλία όμως αυτή αν και έχει κόκκινα σταφύλια, σχεδόν πάντα οινοποιείται με την τεχνική της λευκής οινοποίησης και το παραγόμενο κρασί είναι λευκό.

*(<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRVAR.HTM>)*

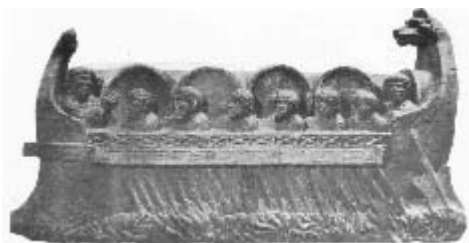
Πάμε να δούμε ποιοί είναι Οι Τύποι των κρασιών;

### **5.1.3 Οι Τύποι των Κρασιών**



Δεν γνωρίζουμε πολλά πράγματα για τους τύπους και το πλήθος των κρασιών που παράγονταν στην αρχαιότητα. Έχουμε πληροφορίες για τον Μαρεωτικό ο οποίος παραγόταν από αμπέλια της περιοχής που αργότερα χτίστηκε

η Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου. Ήταν λευκός, ελαφρύς, ευχάριστος και με αρωματικό χαρακτήρα. Άλλο γνωστό κρασί παραγόμενο στην ίδια περιοχή ήταν ο Ταινιωτικός οίνος. Θεωρείτο καλύτερος από τον προηγούμενο. Ήταν ένα λευκό κρασί ελαφρά άγουρο και στυφό, λιπαρό και αρωματικό.



Γνωστά κρασιά της αρχαίας Ελλάδας από διάφορες πηγές έχουν απαριθμηθεί περίπου τριάντα. Ο Ισμαρικός ή Μαρώνειος, το μαύρο γλυκό κρασί που μέθυσε τον κύκλωπα Πολύφημο και έδωσε την ελευθερία στον Οδυσσέα και τους συντρόφους του, τα γλυκά και μαλακά κρασιά της Θήρας και της Κρήτης, οι λεπτότατοι οίνοι της Κύπρου και της Ρόδου, οι φαρμακευτικοί της Πισιδίας, οι μελισσόχρωμοι και γλυκείς της Φρυγίας, ο χαριέστατος εις παλαιώσιν Κερκυραϊκός, ο υπνωτικός Θάσιος, ο Κνίδιος αίματος γεννητικός, οι ευώδεις της Λέσβου, ο ονομαστός Αρτιούσιος της Χίου και αρκετοί άλλοι που υμνήθηκαν από τους ποιητές της εποχής εκείνης.



Σήμερα η επιστημονική καλλιέργεια, η εφαρμογή νέων μεθόδων οινοποίησης αλλά και η δημιουργία νέων ποικιλιών αμπέλου, μέσα στο διάβα του χρόνου, μας δίνουν την δυνατότητα να δοκιμάζουμε καθημερινά νέους τύπους κρασιών χωρίς άλλον περιορισμό παρά μόνο αυτόν της τσέπης μας.

Τα κρασιά μπορούμε να τα διακρίνουμε σύμφωνα με το χρώμα τους, το βαθμό που γλυκίζουν, την περιεκτικότητά τους σε διοξείδιο του άνθρακος, αν είναι αρωματισμένα ή όχι.

Έτσι σύμφωνα με το Χρώμα είναι:

- Λευκά
- Ερυθρωπά (ροζέ)
- Ερυθρά

την περιεκτικότητα σε Διοξείδιο του Άνθρακος είναι:

- Ήσυχια
- Ημιαφρώδη
- Αφρώδη
- Ημιαεριούχα
- Αεριούχα

την περιεκτικότητα σε Σάκχαρα (γλυκύτητα) είναι:

- Ξηρά
- Ημίξηρα
- Ημίγλυκα
- Γλυκά

και αν είναι Αρωματισμένα:

- όπως το Βερμούτ

[\(<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRTYP.HTM>\)](http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRTYP.HTM)

Και η Ελληνική και Ευρωπαϊκή Νομοθεσία, τί λέει:

#### **5.1.4 Η Νομοθεσία**

Η αρχαιότερη νομοθεσία για το κρασί υπαγορεύθηκε το 1.700 π.Χ. από τον Βαβυλώνιο βασιλιά Χαμουραμπί. Καθόριζε την τιμή πώλησης καθώς και την περίοδο που το κρασί επιτρεπόταν να καταναλώνεται, περιορίζοντάς την στην εποχή του τρύγου.



Στη διάρκεια της Νέας Δυναστείας (Αίγυπτος 1.580 -1.085 π.Χ.) η καλλιέργεια του αμπελιού έχει αποκτήσει τόση σημασία που οι αμφορείς έχουν συχνά μία επιγραφή που δηλώνει την προέλευση του κρασιού, το όνομα του αμπελουργού και το όνομα του Φαραώ που βασίλευε, δηλαδή προσδιόριζαν τη χρονιά παραγωγής, όπως ακριβώς γίνεται και στις σημερινές ετικέτες με το έτος παραγωγής.



Οι αμφορείς της αρχαίας Ελλάδας, διαφόρων σχημάτων, με διπλή λαβή, συχνά αποτελούσαν διακριτικό στοιχείο της πόλης που παρήγαγε και εμπορευόταν το κρασί. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την κατασκευή τέτοιων αμφορέων και από άλλες πόλεις που προσπαθούσαν να παραπλανήσουν και να πουλήσουν έτσι τα δικά τους κρασιά. Στη μια τους λαβή είχαν την σφραγίδα του κατασκευαστή και στη δεύτερη του άρχοντα που διοικούσε την πόλη καθώς και τη χρονιά παραγωγής.

Στο μουσείο της Θάσου υπάρχει μαρμάρινη πλάκα με χαραγμένους τους νόμους του κρασιού (420-400 π.Χ.). Ετσι, βλέπουμε, ότι από πάντα υπήρξαν προσπάθειες να νομοθετηθεί το εμπόριο του κρασιού.



Σήμερα σύμφωνα με την νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης τα κρασιά χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες:

#### *Οίνοι Ποιότητας Παραγόμενοι σε Καθορισμένες Περιοχές (V.Q.P.R.D.)*

Όπως αφήνει να εννοηθεί και ο τίτλος σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν τα κρασιά που είναι ποιότητας και τα σταφύλια προέρχονται από μια καθορισμένη γεωγραφικά περιοχή (ζώνη). Η περιοχή προέλευσης (π.χ. Αρχάνες) μπορεί να αναγράφεται στην ετικέτα τους. Στην ετικέτα μπορείτε επίσης να δείτε και την ένδειξη V.Q.P.R.D.

#### *Επιτραπέζιοι Οίνοι*

Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν τα υπόλοιπα κρασιά που προέρχονται και από άλλες περιοχές. Οι όροι για την παραγωγή τους δεν είναι τόσο αυστηροί όσο για την προηγούμενη κατηγορία. Η ένδειξη της περιοχής στην ετικέτα δεν επιτρέπεται.

*Οι Τοπικοί Οίνοι είναι μια ειδική υποκατηγορία των Επιτραπεζίων Οίνων.*

Η Ρετσίνα, αποκλειστικά ελληνικό κρασί, ανήκει στην κατηγορία των Επιτραπεζίων Οίνων που έχουν Ονομασία κατά Παράδοση. Στις χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης κανείς, πλην Ελλάδος, δεν μπορεί να παράγει κρασί που θα ονομάσει ρετσίνα.

Οι V.Q.P.R.D. είναι (αλφαβητικά):

- Αγχιάλος
- Αμύνταιο
- Αρχάνες
- Γουμένισσα
- Δαφνές
- Ζίτσα
- Λήμνος
- Μαντινεία
- Μαυροδάφνη Κεφαλληνίας
- Μαυροδάφνη Πατρών
- Μοσχάτος Κεφαλληνίας
- Μεσενικόλα
- Μοσχάτος Λήμνου
- Μοσχάτος Πατρών
- Μοσχάτος Ρίου Πατρών
- Μοσχάτος Ρόδου
- Νάουσα
- Νεμέα
- Πάρος
- Πάτρα
- Πλαγιές Μελίσωνα
- Πεζά
- Ραψάνη
- Ρόδος
- Ρομπόλα Κεφαλληνίας
- Σάμος
- Σαντορίνη
- Σητεία

Οι Τοπικοί είναι (και συνεχώς θεσμοθετούνται νέοι):

- Αγιορείτικος
- Αιγιοπελαγίτικος
- Αττικής
- Αττικός
- Βορείων πλαγιών Πεντελικού
- Βιλίτσας
- Δράμας
- Επανομίτικος
- Θεσσαλικός

- Θηβαϊκός
- Κρανιώτικος
- Κρητικός
- Λετρινών
- Μακεδονικός
- Μεσημβριώτικος
- Παιανίτικος
- Παλληνίτικος
- Πελοποννησιακός
- Πλαγιές Βερτίσκου
- Πλαγιές Κιθαιρώνα
- Πλαγιές Πετρωτού
- Πλαγιές Ορεινής Κορινθίας
- Πυλίας
- Ριτσώνας Αυλίδος
- Σιατιστινός
- Συριανός
- Τριφυλίας
- Τυρνάβου

(<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRLOI.HTM>)

Να δούμε το Μικρό Λεξιλόγιο του κρασιού;

### 5.1.5 Μικρό Λεξιλόγιο

#### **Άγουρο**

*Κρασί με υψηλή οξύτητα, δίνει την αίσθηση ενός άγουρου φρούτου.*

#### **Αεριούχα**

*Τα κρασιά που περιέχουν ανθρακικό οξύ (CO<sub>2</sub>). Το ανθρακικό αυτό έχει προστεθεί από τον οινοποιό.*

#### **Αφρώδη**

*Τα κρασιά που περιέχουν ανθρακικό. Το ανθρακικό εδώ, δημιουργήθηκε κατά την ζύμωση και δεν έχει προστεθεί από τον οινοποιό.*

#### **Βερμούτ**

*Αρωματισμένα, γλυκά ή ξηρά, κρασιά.*

#### **Γλυκό**

*Το κρασί που έχει αζύμωτα σάκχαρα. Τα σάκχαρα αυτά προέρχονται από το σταφύλι ή έχουν προστεθεί στο κρασί σε κάποιο στάδιο της παραγωγής. Περιεκτικότητα μεγαλύτερη των 25 gr. ανά λίτρο.*



### **Διοξείδιο του άνθρακος**

Η αλλιώς ανθρακικό (CO<sub>2</sub>), σχηματίζεται σε μεγάλες ποσότητες κατά την αλκοολική ζύμωση. Η διαφυγή του κατά την ζύμωση δίνει την εντυπώση ότι ο μούστος (γλεύκος) βράζει.

### **Εδαφος**

Η περιεκτικότητα του εδάφους σε ανόργανα και οργανικά συστατικά είναι καθοριστική για την ποιότητα του κρασιού. Μπορεί επίσης να είναι απαγορευτικός παράγοντας π.χ. υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι για την αμπελοκαλλιέργεια σε μια περιοχή.

### **Ερυθρός οίνος**

Το κρασί που έχει κόκκινο χρώμα και έχει παραχθεί με την τεχνική της ερυθράς οινοποίησης μ' εφαρμογή της σε κόκκινα σταφύλια (εκχύλιση των στεμφύλων).

### **Ερυθρωπός οίνος**

Το κρασί που έχει ερυθρωπό (ροζέ) χρώμα και έχει παραχθεί με την τεχνική της ερυθράς ή και λευκής οινοποίησης πάνω σε ερυθρά σταφύλια.

### **Ετικέττα**

Διακοσμητικό αλλά και πληροφοριακό στοιχείο της φιάλης. Η αναγραφή ορισμένων στοιχείων είναι υποχρεωτική ενώ άλλων προαιρετική.

### **Επιτραπέζιοι Οίνοι**

κρασιά που παράγονται από σταφύλια εντός και εκτός ζωνών και δεν έχουν το δικαίωμα να χρησιμοποιήσουν τοπονύμιο.

### **Ημιαεριούχο**

Το κρασί που περιέχει ανθρακικό στη μισή περίπου περιεκτικότητα από το Αεριούχο.

### **Ημιαφρώδες**

Το κρασί που περιέχει ανθρακικό στη μισή περίπου περιεκτικότητα από το Αφρώδες.

### **Ημίγλυκο**

Το κρασί που περιέχει αζύμωτα σάκχαρα σε περιεκτικότητα μεταξύ 15 και 25 gr. ανά λίτρο.

### **Ημίξηρο**

Το κρασί που περιέχει αζύμωτα σάκχαρα σε περιεκτικότητα μέχρι 15 gr. ανά λίτρο

### **Ησυχ**

Το κρασί που περιέχει ελάχιστο ανθρακικό (λιγότερο από 1 gr. ανά λίτρο). Ο αφρισμός του είναι πολύ μικρός σε σύγκριση με τα αφρώδη και αεριούχα κρασιά.

### **Κλίμα**

Οι κλιματολογικές συνθήκες που επικρατούν σε μια περιοχή κάποια χρονιά ή ακόμα αυτές που συνήθως επικρατούν αποτελούν σημαντικό παράγοντα για την αμπελοκαλλιέργεια και επιλογή μιας περιοχής πριν την φύτευση. Η ποιότητα του κρασιού συνδέεται άμεσα μ' αυτές.

### **Κρασί**

Το προϊόν που προκύπτει από τη αλκοολική ζύμωση των σακχάρων του χυμού του σταφυλιού. Κυρίως αποτελείται από 85 % νερό, 10 - 12 % αλκοόλη, 0,3 - 0,6 % οξέα και τεράστιο αριθμό άλλων στοιχείων και ενώσεων (υπολογίζονται σε πλέον των 600). Η λέξη κρασί προέρχεται από το "κράμα", την "κράση" (την ανάμιξή του δηλ. με νερό) που έκαναν οι αρχαίοι Έλληνες προκειμένου να το καταναλώσουν χωρίς τις συνέπειες της μέθης.

### **Λευκός οίνος**

Το κρασί που έχει άσπρο χρώμα (κίτρινο) και έχει παραχθεί με την τεχνική της λευκής οινοποίησης μ' εφαρμογή της σε λευκά σταφύλια ή σε ερυθρά (χωρίς εκχύλιση των στεμφύλων).

### **Λιπαρό**

Το κρασί που στη γεύση δίνει την αίσθηση του πάχους, της λιπαρότητας, δεν είναι λεπτόρευστο ούτε νερουλιάρικο.

### **Ξηρό**

Το κρασί που περιέχει αζύμωτα σάκχαρα το πολύ μέχρι 4 gr. ανά λίτρο.

### **Οίνος**

Το προϊόν που προκύπτει από τη αλκοολική ζύμωση. Αποτελείται κυρίως από 85 % νερό, 10 - 12 % αλκοόλη, 0,3 - 0,6 % οξέα και τεράστιο αριθμό άλλων στοιχείων και ενώσεων (υπολογίζονται σε πλέον των 600).

### **Οίνος Ονομασίας Προελεύσεως Ανωτέρας Ποιότητας (Ο.Π.Α.Π.)**

επίσης και V.Q.P.R.D. (συνώνυμο)

### **Οίνος Ονομασίας Προελεύσεως Ελεγχόμενης (Ο.Π.Ε.)**

επίσης και V.Q.P.R.D. (συνώνυμο)

### **Ρετσίνα**

Το ελληνικό κρασί που στη διάρκεια της ζύμωσης έχει προστεθεί ρετσίνα πεύκου μ' αποτέλεσμα τον αρωματισμό του.

### **Στυφό**

Το κρασί που δημιουργεί την αίσθηση του στυφού. Στυφά είναι τα κόκκινα κρασιά λόγω των χρωστικών που περιέχουν.

### **Τοπικός Οίνος**

υποκατηγορία των επιτραπεζίων οίνων. Οι όροι παραγωγής του είναι νομοθετικά καθορισμένοι (ποικιλία αμπελιού, ανώτερη απόδοση αμπελιού, περιοχή που καλλιεργείται κλπ.). Έχουν το δικαίωμα να φέρουν στην ετικέτα το όνομα της περιοχής και υποχρεωτικά την ένδειξη Τοπικό Οίνος.

### **V.Q.P.R.D.**

Η ανώτερη κατηγορία των παραγόμενων οίνων. Οι νομοθετικοί περιορισμοί στην παραγωγή τους είναι αυστηροί και περιλαμβάνουν τις επιτρεπόμενες ποικιλίες αμπελιού που συμμετέχουν στην παραγωγή τους, η γεωγραφική ζώνη, η ανώτατη απόδοση των αμπελιών, οι καλλιεργητικές τεχνικές, οι όροι οινοποίησης κλπ. Στην ετικέττα τους φέρουν το όνομα της περιοχής και την ένδειξη V.Q.P.R.D. ή τις ελληνικές ενδείξεις οίνος Ονομασίας Προελεύσεως Ανωτέρας Ποιότητας (Ο.Π.Α.Π.) ή οίνος Ονομασίας Προελεύσεως Ελεγχόμενης (Ο.Π.Ε.).

<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRVOC.HTM>

## **5.2 ΟΙΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ**

### **Δρόμοι Κρασιού Β. Ελλάδος**

Οι Δρόμοι του Κρασιού της Βορείου Ελλάδος αποτελούν ένα πρωτοπόρο για την Ελλάδα τουριστικό πρόγραμμα και μία καινοτόμο πρόταση προς όλους τους επισκέπτες από την Ελλάδα και το εξωτερικό, να προσεγγίσουν τις πλούσιες αμπελουργικές περιοχές της βορειοελλαδίτικης γης σε συνδυασμό με πλήθος άλλων τοπικών πολιτισμικών δραστηριοτήτων.

Δημιουργήθηκαν από την κοινή προσπάθεια των μελών της Ένωσης Οινοπαραγωγών του Αμπελώνα της Βορείου Ελλάδος και την υποστήριξη της κοινοτικής πρωτοβουλίας Leader II με στόχο την αναζήτηση λύσεων προσαρμοσμένων στην ανάπτυξη αγροτικών περιοχών. Στην πραγματοποίηση του στόχου συμβάλουν ακόμη με την ενεργό συμμετοχή τους, η τοπική αυτοδιοίκηση, πολιτιστικοί σύλλογοι, διάφοροι φορείς, επιχειρήσεις και πολίτες, επινοώντας και αναλαμβάνοντας ενέργειες ανάπτυξης που προσιδιάζουν στην εν λόγω περιοχή και έχουν διαρκή αποτελέσματα.

Τέτοιες ενέργειες είναι η οδική σήμανση, η ίδρυση λαογραφικών μουσείων με άξονα το αμπέλι, το κρασί και την τοπική γαστρονομία, η έκδοση βιβλίων και η πραγματοποίηση ποικίλων πολιτιστικών εκδηλώσεων. Όλα αυτά σε συνδυασμό με την ιστορία, τις τοπικές γιορτές, τα ήθη, τα έθιμα και την παράδοση. Άμεση επιδίωξη και φιλοδοξία είναι η διεύρυνση του δικτύου των Δρόμων του Κρασιού της Βορείου Ελλάδος, με την ένταξη καινούργιων επισκέψιμων

οινοποιείων, νέων επιλεγμένων χώρων εστίασης και ξενοδοχείων, δήμων και κοινοτήτων, ώστε μαζί να αναπτύξουν τις προϋποθέσεις για τη στήριξη της πολιτισμικής και γαστρονομικής μας παράδοσης.

Η φιλοδοξία αυτή πραγματοποιείται σήμερα μέσω του προγράμματος «Δρόμοι του Κρασιού της Βορείου Ελλάδος», που έχει συμφωνηθεί να υλοποιηθεί από τις 16 Αναπτυξιακές εταιρείες της Βορείου Ελλάδος και την Εν.Ο.Α.Β.Ε. στα πλαίσια της Κ.Π. Leader+.

Ιστορικό:

Η πρωτοβουλία ανήκει σε 13 οραματιστές οινοπαραγωγούς του βορειοελλαδικού χώρου που αποφάσισαν, το 1993, να ιδρύσουν την Ένωση Οινοπαραγωγών του Αμπελώνα της Μακεδονίας (Εν.Ο.Α.Μ.) με στόχο να δημιουργήσουν τις προϋποθέσεις για τη στήριξη της αμπελοοινικής παράδοσης και να δώσουν τη δυνατότητα σε Έλληνες και ξένους να ανακαλύψουν το μακεδονικό αμπελώνα (με βάση την ελληνική ιστορία της αμπελουργίας, «αμπελώνας της Μακεδονίας» θεωρείται ο ευρύτερος γεωγραφικός χώρος της Βόρειας Ελλάδας που συμπεριλαμβάνει εκτός από το ομώνυμο διοικητικό διαμέρισμα, νότια την οινοποιητική περιοχή της Ραψάνης και ανατολικά, την περιοχή των νομών Ξάνθης και Ροδόπης).

Το 1997, οι Δρόμοι του Κρασιού εντάχθηκαν στο επίσημο πρόγραμμα του Οργανισμού της Πολιτιστικής Πρωτεύουσας της Ευρώπης, με τίτλο «Δρόμοι του Κρασιού-Γαστρονομία».

Σήμερα, με την προσάρτηση της Ηπείρου, την επέκταση των οινοποιείων-μελών στη Θράκη και τη μετονομασία σε «ΕΝΩΣΗ ΟΙΝΟΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΤΟΥ ΑΜΠΕΛΩΝΑ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ» με το διακριτικό τίτλο «ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ», 28 μέλη-οινοποίες έχουν ενώσει τις δυνάμεις τους και διαθέτουν ένα μέρος της δραστηριότητας των στελεχών τους για την επίτευξη των κοινών τους στόχων.

Οι Διαδρομές των Δρόμων του Κρασιού της Βορείου Ελλάδος είναι:  
Διαδρομή του Κρασιού των Θεών του Ολύμπου

- Διαδρομή του Κρασιού της Ηπείρου
- Διαδρομή του Κρασιού των Λιμνών
- Διαδρομή του Κρασιού της Νάουσας
- Διαδρομή του Κρασιού Πέλλα-Γουμένισσα
- Διαδρομή του Κρασιού της Θεσσαλονίκης
- Διαδρομή του Κρασιού της Χαλκιδικής
- Διαδρομή του Κρασιού του Διόνυσου

*([www.wineroads.gr](http://www.wineroads.gr))*

### 5.2.1 Η Διαδρομή του Κρασιού της Χαλκιδικής

Κασσάνδρα, Σιθωνία και Άθως. Τρεις χερσόνησοι, τρεις διαφορετικές φυσιογνωμίες, τρεις απaráμιλλες φυσικές χάρες. Στην Κασσάνδρα επικρατούν τα πευκοδάση και οι γαλάζιες λίμνες. Η Σιθωνία μας γοητεύει με το καταπράσινο τοπίο, τα λιμανάκια και τα ψαροχώρια της. Στην Αθωνική πολιτεία συνυπάρχουν αρμονικά φύση και άνθρωπος. Αν στα παραπάνω προσθέσουμε το κάλλος των ορεινών περιοχών της ή κάποιες φεγγαρόφωτες βραδιές με ψάρι και κρασί δίπλα στο κύμα, σίγουρα θα δηλώσουμε δέσμιοι της μάγισσας Χαλκιδικής.

Η διαδρομή μας ξεκινά από την κεντρική Χαλκιδική, τον Άγιο Παύλο και τη Νέα Γωνιά. Η επίσκεψη στο οινοποιείο της Ευάγγελος Τσάνταλης αποτελεί την πρώτη γνωριμία μας με τα κρασιά της χερσονήσου. Και βεβαίως, δεν θα παραλείψουμε να θαυμάσουμε το σπήλαιο των Πετραλώνων, όπου βρέθηκε ο σκελετός του αρχαιότερου ανθρώπου στην Ευρώπη, του Αρχάνθρωπου. Τόπος ιδιαίτερης ομορφιάς, η Κασσάνδρα συνδυάζει παραλίες με καταγάλανα νερά, ήρεμα χωριά και θέρετρα με αναπτυγμένη τουριστική υποδομή.

Παντού, από τη γραφική Άφυτο μέχρι την τουριστική Κρουσπηγή και το ήσυχο Παλιούρι θα βρούμε ξενώνες, εστιατόρια και ταβέρνες, ποιοτικές προτάσεις για όλα τα γούστα.

Συνεχίζουμε το ταξίδι μας στη Σιθωνία, τη μεσαία χερσόνησο της Χαλκιδικής. Με αμέτρητους φυσικούς όρμους και λιμανάκια, καταπράσινες εκτάσεις και όμορφους παραθαλάσσιους οικισμούς. Ελάχιστα χιλιόμετρα μετά από τον Μαρμαρά, το σημαντικό τουριστικό κέντρο της περιοχής, θα σταθούμε στο Πόρτο Καρράς. Στην πευκόφυτη περιοχή που περιλαμβάνει αμπέλια, ελαιόδενδρα και αμυγδαλιές οργανώθηκε ένα συγκρότημα με ποικίλες δραστηριότητες. Θα κολυπήσουμε στα κολπάκια με τα διάφανα νερά, θα βρούμε γήπεδα γκολφ, τένις, άλογα για ιππασία, σκάφη για ιστιοπλοΐα και mountain bikes που θα ικανοποιήσουν κάθε ανάγκη μας για άθληση. Και μετά, στο οινοποιείο, στον χώρο των γευστικών δοκιμών θα δοκιμάσουμε τα κρασιά των αμπελώνων στις πλαγιές του Μελίτωνα.

Η παραθαλάσσια διαδρομή μας συνεχίζει μέχρι το Άγιο Όρος, το άβατο στις γυναίκες Περιβόλι της Παναγίας στο οποίο οι άντρες της παρέας μπορούν να επισκεφτούν τον αμπελώνα στο Μετόχι της Χρωμίτσας και το οινοποιείο στον Μυλοπόταμο.

Έρθε όμως η ώρα να κατευθυνθούμε στα ορεινά του νομού. Στα Βράσταμα, τη Μεγάλη Παναγία, την Αρναία και τον Ταξιάρχη, γραφικά χωριά με παραδοσιακή αρχιτεκτονική, αλλά και στον Πολύγυρο, την πρωτεύουσα του νομού, θα έρθουμε αντιμέτωποι με το καλύτερο αγχολυτικό σκηνικό για όσους ποθούν την επιστροφή στη φύση. Στάση για ξενάγηση στο οινοποιείο του Κτήματος Κλαούντια Παπαγιάννη και συνεχίζουμε.

Ο δρόμος μας καταλήγει παραθαλάσσια, στην όμορφη Ολυμπιάδα. 700 μόλις μέτρα πιο νότια βρίσκονται τα Αρχαία Στάγειρα, η γενέτειρα του μεγάλου

φιλόσοφου Αριστοτέλη. Κάνοντας μια τελευταία στάση στις ψαροταβέρνες, όπου θα γευτούμε την οινογαστρονομική μαγεία που απορρέει από τη Χαλκιδική.

#### 4 ΔΡΟΜΟΙ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ

Η διαδρομή των Δρόμων του Κρασιού της Χαλκιδικής μας προτείνει εναλλακτικό ταξίδι γεμάτο επισκέψεις σε αμπελώνες και γευστικές δοκιμές κρασιών.

Στη Χαλκιδική της αρχαιότητας παράγονταν φημισμένα κρασιά. Μαρτυρίες που χρονολογούνται από τον 5ο αι. π.Χ. αναφέρουν τον λευκό αυστηρό (ξηρό) και τον μαλθακό (ημίγλυκο) οίνο της Μένδης (πόλης στα νοτιοδυτικά της χερσονήσου της Κασσάνδρας). Φημισμένες για τα κρασιά τους ήταν επίσης η Ακανθος (η σημερινή Ιερισός) και η Άφυτις (η σημερινή Αφυτος), ενώ στα Στάγειρα, τη γενέτειρά του, ο Αριστοτέλης φύτεψε τον πρώτο πρότυπο αμπελώνα. Σήμερα το αμπέλι καλλιεργείται στην κεντρική και την ορεινή Χαλκιδική, στη Σιθωνία και το Άγιο Όρος.

Στις ηλιόλουστες πλαγιές του όρους Μελίτωνα, το ξηροθερμικό κλίμα και η ευεργετική υγρασία του Αιγαίου πελάγους ευνοεί την παραγωγή εκλεκτών κρασιών. Έτσι από το Λημιό, μια παλιά ελληνική ποικιλία και τις γαλλικές Cabernet Sauvignon και Cabernet Franc, γεννιέται ο ερυθρός Ο.Π.Α.Π. Πλαγιές του Μελίτωνα. Με την ίδια Ονομασία Προέλευσης παράγεται και ένα λευκό κρασί, από τον πετυχημένο γάμο των λευκών σταφυλιών Ασύρτικο, Ροδίτη και Αθήρι\_Σε όλα σχεδόν τα Αγιορείτικα μοναστήρια υπάρχει μακρόχρονη παράδοση στην τέχνη της αμπελοργίας και της παραγωγής κρασιού. Σήμερα, σε αρκετά, ζούμε την αναβίωσή της. Στα αμπέλια τους καλλιεργείται μια μεγάλη γκάμα σταφυλιών: τα λευκά Ροδίτης, Αθήρι, Ασύρτικο, Sauvignon Blanc και τα ερυθρά Λημιό, Ξινόμαυρο, Cabernet Sauvignon και Grenache Rouge. Σ' αυτή την ευλογημένη λωρίδα γης με το ήπιο κλίμα, την επαρκέστατη ηλιοφάνεια, τη βουνίσια δροσιά και τη θαλάσσια αύρα παράγονται οι Αγιορείτικοι Τοπικοί Οίνοι.

Στους αμπελώνες της κεντρικής Χαλκιδικής, οι οποίοι απλώνονται σε χαμηλούς λόφους, δίπλα στη θάλασσα που με την αύρα της εξισορροπεί τις ακραίες καλοκαιρινές θερμοκρασίες αλλά και σε αυτούς της ορεινής Χαλκιδικής, τα σταφύλια που ως επί το πλείστον καλλιεργούνται είναι τα λευκά Ροδίτης και Sauvignon Blanc για την παραγωγή του λευκού Τοπικού Οίνου Χαλκιδικής. Από τα Ξινόμαυρο, Grenache Rouge και Cabernet Sauvignon παράγεται ο ερυθρός Τοπικός Οίνος Χαλκιδικής.

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

### 5.2.2 Η Διαδρομή του Κρασιού του Διονύσου

Από το Παγγαίο Όρος, ξεκινά η διαδρομή των Δρόμων του Κρασιού της Βορείου Ελλάδος που φέρει το όνομα του θεού Διονύσου. Περνά από την Καβάλα, τη Δράμα και μας οδηγεί σε ορεινά χωριά και στις όχθες της λίμνης Κερκίνης πριν κατευθυνθεί ανατολικά στη Θράκη για να μας αποκαλύψει γνωστές αλλά και κρυμμένες ομορφιές της άγριας φύσης.



Το βουνό, Παγγαίο, γνωστό ως Χρυσάφενιο λόγω των μεταλλείων, των μύθων και των παραδόσεων που το συνδέουν με τον Διόνυσο. Μια επίσκεψη στο ολοκαίνουργιο οινοποιείο του Κτήματος Βιβλία Χώρα θα απαντήσει σε όλα τα σχετικά ερωτήματα.

Οδηγώντας στην Εγνατία οδό προσπερνάμε παραλίες που το καλοκαίρι πλημμυρίζουν από παραθεριστές και χαρούμενους λουόμενους. Φτάνουμε στην όμορφη Καβάλα. Αμφιθεατρικά κτισμένη με το υδραγωγείο, περίφημο Βυζαντινό κάστρο και τείχη που αγκαλιάζουν το βράχο με τα σπίτια της παλιάς πόλης. Και συνεχίζουμε για την Δράμα. Δεν θα παραλείψουμε τη στάση στους Φιλίππους, τον σημαντικότερο αρχαιολογικό χώρο της ανατολικής Μακεδονίας, όπου θα νοιώσουμε ότι η ιστορία μένει ζωντανή μέσα από τα μνημεία

Και μπροστά μας εμφανίζεται η Δράμα, χτισμένη στους πρόποδες του όρους Φαλακρού που οι ντόπιοι ονομάζουν «βουνό των λουλουδιών», πνιγμένη στο πράσινο, με άφθονα νερά, λουλούδια και με την όμορφη πεδιάδα της. Σήμερα, η Δράμα είναι μία από τις περιοχές της Βόρειας Ελλάδας που εμφανίζουν έντονη αμπελοοινική δραστηριότητα. Διαθέτει επισκέψιμα οινοποιεία, εξαιρετικά κρασιά και οινοπαραγωγοί προσηλωμένοι στην ποιότητα. Η γοητεία των κρασιών της θα μας οδηγήσει στα οινοποιεία του Κτήματος Τέχνη Οίνου και του Κτήματος Παυλίδη

Η περιήγηση στην ευρύτερη περιοχή είναι ιδανική για όσους αγαπούν το βουνό και το δάσος. Θα βρούμε: το συνεχώς αναπτυσσόμενο χιονοδρομικό κέντρο του Φαλακρού. Πολύχρωμους σταλακτίτες και αντανάκλασεις στο σπήλαιο του Αγγίτη. Αξέχαστες διαδρομές ανάμεσα σε οξιές, πεύκα, δρυς, σημύδα και τη σπάνια ερυθρελάτη στο πανέμορφο παρθένα δάση του Φρακτού και της Ελάτης. Και στα

παραδοσιακά χωριά, Κοκκινόγεια, Κορυφές, Ταξιάρχες, Γρανίτης, Βώλακας, Παρανέστι μας περιμένουν άκρως ενδιαφέρουσες προτάσεις για φαγητό, διαμονή αλλά και αγορά παραδοσιακών τοπικών προϊόντων.

Η διαδρομή μας κατευθύνεται για λίγο δυτικά, περνά από την πόλη των Σερρών για να μας φέρει αντιμέτωπους με την ομορφιά της λίμνης Κερκίνης. Προτιμάτε κανό-καγιάκ στη λίμνη, επίσκεψη στο σπήλαιο της Αλιστράτης –ένα από τα μεγαλύτερα και ωραιότερα της Ελλάδας, 4x4 διαδρομές στο καταπράσινο Μπέλες ή λευκές καταβάσεις στο χιονοδρομικό κέντρο του Λαϊλιά στη Βροντού;

Οι εναλλακτικές προτάσεις είναι πολλές όπως και τα σημεία για παραδοσιακό φαγητό, φιλοξενία και αγορές τις οποίες βρίσκουμε στα ορεινά χωριά Άνω Πορόια, Άνω Ορεινή και Ροδόπολη. Και για το κρασί της περιοχής θα ενημερωθούμε στο οινοποιείο του Κτήματος τ' Αποστόλη.

Και ήρθε η ώρα να πάρουμε ανατολική κατεύθυνση. Περνάμε πάνω από τον Νέστο και την κοιλάδα του την οποία αποκαλούν Θρακικά Τέμπη. Αν κάνουμε μία παράκαμψη, περνώντας από τη Χρυσούπολη, θα πάρουμε από την Κεραμωτή το φέρυ που θα μας περάσει στην καταπράσινη Θάσου.

Κάνουμε μια στάση στην Ξάνθη, όμορφη πόλη με μοντέρνα κτίρια και εμπορικά κέντρα δίπλα σε στενά σοκάκια και αρχοντικά που αποδεικνύουν τον πλούτο των παλιών καιρών. Στην παραθαλάσσια κωμόπολη των Αβδήρων θα επισκεφτούμε καταρχάς το καινούργιο οινοποιείο του Κτήματος Βουρβουκέλη και στη συνέχεια το άκρως αξιόλογο Αρχαιολογικό Μουσείο με τα ευρήματα των ανασκαφών στην αρχαϊκή πόλη, πατρίδα του Δημόκριτου. Για φαγητό και διαμονή θα επισκεφτούμε τη Μάνδρα, τους Τοξότες και τον Γέρακα όπου η μεσογειακή κουζίνα συναντά την Ανατολική .

Οδηγούμε δίπλα στη Βιστωνίδα, απέραντη λιμνοθάλασσα μοναδικής ομορφιάς και παγκοσμίως γνωστή ως καταφύγιο άγριων πτηνών της Μεσογείου. Θα σταματήσουμε για θαλασσινές γεύσεις στο γραφικό λιμάνι του Πόρτο Λάγος και στο Φανάρι.

Είμαστε πλέον στο κέντρο της Θράκης. Περνάμε από την Κομοτηνή, σύγχρονη πόλη με υπαίθρια παζάρια, τζαμιά και δροσερά πάρκα μας καλωσορίζει. Η μοναδική άγρια ομορφιά της Ροδόπης με τα Θρακικά Μετέωρα και τον καταρράκτη του Λειβαδίτη μας καλεί. Παραθαλάσσια μας περιμένει η Μαρώνεια, στους πρόποδες του όρους Ίσμαρος. Ένα μικρό χωριό που στις μέρες μας, έχει εξελιχθεί σε παραθεριστικό κέντρο. Εμείς –πριν απολαύσουμε τις υπόλοιπες χάρες της– θ' ασχοληθούμε με τα κρασιά της, επισκεπτόμενοι τον χώρο γευστικών δοκιμών της Μαρώνεια Α.Ε. Η διαδρομή μας περνώντας από την Αλεξανδρούπολη και τις Φέρες, καταλήγει στο Σουφλί, φημισμένο τόπο παραγωγής μεταξωτών.

## **Διονυσιακοί αμπελώνες**



Το ταξίδι μας επιφυλάσσει δυνατές συγκινήσεις από τα κρασιά που παράγονται στις πλαγιές του μεγαλόπρεπου Παγγαίου όρους, στη Δράμα, τις Σέρρες, τα Άβδηρα και στην όμορφη Μαρώνεια.

Στις νοτιοανατολικές παρυφές του Παγγαίου τα εδάφη είναι πετρώδη, άγονα και καλά στραγγιζόμενα. Εδώ, οι οινοποιοί δημιούργησαν αμπελώνες-πρότυπα και θαυμάσια οινοποιεία. Επέλεξαν να φυτέψουν κοσμοπολίτικες ποικιλίες: Sauvignon Blanc, Chardonnay, Semillon, Ugnie Blanc, Cabernet Sauvignon, Merlot, Syrah και ελληνικές: Ροδίτης, Ασύρτικο, Λημνιό. Τα κρασιά που παράγονται κυκλοφορούν ως Τοπικοί Οίνοι Παγγαίου.

Η ακαταμάχητη διονυσιακή γοητεία που κρύβεται στις πλαγιές του Παγγαίου όρους μας οδηγεί και στη Δράμα, για να επισκεφτούμε τα υπέροχα οινοποιεία της. Οι αμπελώνες τους, είναι υποδειγματικές καλλιέργειες στην κοιλάδα και τους χαμηλούς λόφους στ' ανατολικά της πόλης, φυτεμένες με πολλές ποικιλίες, λευκές και ερυθρές, ως επί το πλείστον γαλλικές, που ταιριάζουν περισσότερο στα αργιλώδη εδάφη και στο ηπειρωτικό κλίμα της περιοχής τους. Αμπέλια με Ροδίτη, Ασύρτικο, Sauvignon Blanc, Semillon, Ugnie blanc και Λημνιό, Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc, Merlot. Από την οινοποίηση τους παράγονται οι Τοπικοί Οίνοι Δράμας, Αδριανής και Αγοράς.

Στους αμπελώνες των Σερρών καλλιεργείται το Ζουμιάτικο, μαζί με Μοσχάτο Αλεξανδρείας για την παραγωγή των Τοπικών Οίνων Σερρών.

Τα αμπέλια στη Μαρώνεια έχουν φυτευτεί αμφιθεατρικά σε ήπιους λόφους έχοντας πίσω τους το Όρος Ίσμαρο για να τα προφυλάσσει από τους ψυχρούς βόρειους ανέμους. Μπροστά τους το Αιγαίο που μαλακώνει τα χειμωνιάτικα κρύα, ενώ το καλοκαίρι δροσίζονται με μία τοπική αύρα από τη Σαμοθράκη. Από τα σταφύλια Chardonnay, Sauvignon blanc, Ροδίτης, Λημνιό, Μαυρούδι, Syrah, Merlot, Mourvedre, Grenache Rouge παράγονται οι Ισμαρικοί Τοπικοί Οίνοι.

Πρόσφατα εγκρίθηκε η ένδειξη Τοπικός Οίνος Αβδήρων για λευκά, ροζέ και ερυθρά κρασιά από Ζουμιάτικο, Ροδίτη, Παμίδι και τις γνωστές κοσμοπολίτικες ποικιλίες.

*([www.wineroads.gr](http://www.wineroads.gr))*

### **5.2.3 Η Διαδρομή του Κρασιού της Ηπείρου**

Ένας ορεινός παράδεισος με προτάσεις για κάθε ταξιδιώτη.

Ταξιδεύουμε στην Ήπειρο, ψηλά στην Πίνδο. Φτάνουμε στο γραφικό Μέτσοβο. Συνήθως η πρώτη γνωριμία με το μεγαλοχώρι σε βρίσκει απροετοίμαστο για την καταπληκτική ζωγραφιά που αντικρίζεις. Η φύση έχει απλώσει τριγύρω τις ομορφιές της, αλλά κι ο άνθρωπος δεν πάει πίσω. Έβαλε την τέχνη του για να φτιάξει ένα χωριό αντάξιο του τόπου που το περιβάλλει. Οι κάτοικοι του Μετσόβου είναι λαμπροί τεχνίτες στα ξυλόγλυπτα, τα υφαντά και τα κεντητά.



Τα τυριά τους είναι περιζήτητα, όπως βεβαίως και το κρασί τους, που θα δοκιμάσουμε στο οινοποιείο της Κατώγι και Στροφιλιά. Και στη συνέχεια, ήρθε η ώρα για περιήγηση! Ο Εθνικός δρυμός της Βάλια Κάλντα, τα βουνά του Περιστερίου, τα ποτάμια Μετσοβίτικος και Καλαρίτικος, η λίμνη του Αώου, τα γραφικά χωριά Καλαρρύτες, Αετορράχη μας βάζουν διαρκώς σε πειρασμό, με προτάσεις για υπέροχες διαδρομές.

Στα Γιάννενα, οι θρύλοι του Αλή Πασά και της κυρά Φροσύνης βαραίνουν το νου όπως η υγρασία το κορμί. Βάλσαμο η βόλτα στο Νησί και το γεύμα στη γειτονιά της λίμνης. Αν κάποιες τοπικές γεύσεις, όπως τα χέλια και τα βατραχοπόδαρα, μας φανούν... δύσκολες, θ' αρκεστούμε στα λιμνήσια ψάρια και το κατσίκι στη γάστρα. Το κρασί όμως δεν το συζητάμε. Θα προέρχεται από τον αμπελώνα της Ζίτσας. Θα τον επισκεφτούμε με στάσεις στα οινοποιεία της Ζοίνος Α.Ε. και του Κτήματος Γκλίναβου. Μια θαυμάσια ευκαιρία για να θαυμάσουμε και το Θεογέφυρο, ένα σπάνιο μνημείο της φύσης, φυσικό γεφύρι από βράχους στον ποταμό Καλαμά.

Ο δρόμος μας ανηφορίζει και σε λίγο μας οδηγεί στα μοναδικά Ζαγοροχώρια. Μικρό και Μεγάλο Πάπιγκο, Αρίστη, Μονοδένδρι, Άνω Πεδινά, Βίτσα και Ελάτη είναι ορισμένα μόνο από τα 46 ατμοσφαιρικά χωριά. Αν τα επισκέπτεστε για πρώτη φορά, ο γύρος τους είναι απαραίτητος. Θα σταθούμε στα πέτρινα γεφύρια και σε τοποθεσίες - κλειδιά πάνω από το φαράγγι του Βίκου, με τη θέα προς τη χαράδρα να προκαλεί ίλιγγο. Σ' αυτόν τον παράδεισο των σπορ της φύσης θα κολυμπήσουμε στον Βοϊδομάτη, θα κάνουμε rafting και οι αθεράπευτοι fan της περιπέτειας θα διασχίσουμε τη χαράδρα, θα ανεβούμε στη Δρακόλιμνη, θα εξερευνήσουμε τις διαδρομές της Γκαμήλας.

Ένα ακόμη ορμητήριο όσων αγαπούν τις ορεινά αθλήματα είναι η περιοχή της Κόνιτσας μέχρι το Μπουραζάνι. Στη σκιά του Γράμμου, του Σμόλικα και της Γκαμήλας, στο πέρασμα των ποταμών Σαρανταπόρου, Αώου και Βοϊδομάτη είναι

ιδανική για πεζοπορία, rafting, kayak, αλεξίπτωτο πλαγιάς, χειμερινό σκι στη Βασιλίτσα και πολλά άλλα.

Ό,τι κι αν επιλέξουμε, ταβερνάκια και εστιατόρια με ντόπιες γεύσεις μας περιμένουν στην επιστροφή, για να... πάρουμε δυνάμεις, ενώ παραδοσιακοί ξενώνες διασφαλίζουν την απόλυτη ξεκούρασή μας. Στην Ήπειρο θα απολαύσουμε τη φρεσκάδα και την φινέτσα των λευκών κρασιών της Ζίτσας και τη βουνίσια στιβαρότητα των ερυθρών του Μετσόβου.

Στο Μέτσοβο, στους πιο ορεινούς αμπελώνες που έχει η χώρα μας, σε υψόμετρο που φτάνει τα 950 με 1.000 μέτρα, δοκιμάστηκε, πρώτη φορά σε ελληνικό έδαφος, η καλλιέργεια του Cabernet Sauvignon, που πλέον συναντούμε σε κάθε αμπελουργική ζώνη της χώρας. Δίπλα του φυτεύτηκαν Cabernet Franc, Merlot, Traminer, Chardonnay, Βλάχικο. Από τα ερυθρά παράγεται ο Τοπικός Οίνος Μετσόβου.

Ο λόρδος Βύρωνας και ο συνταξιδιώτης του John Hobhouse, πριν από δύο περίπου αιώνες, πέρασαν ένα διήμερο στο μοναστήρι του Προφήτη Ηλία στη Ζίτσα. Το φυσικό περιβάλλον μάγεψε τόσο πολύ τον ιδιόρρυθμο ποιητή, ώστε έγραψε ένα μακροσκελές ποίημα όπου αναφέρει και τους αμπελώνες της Ζίτσας. Ορεινούς, απλωμένους σε πλαγιές, να χαίρονται τη θέα του Ιονίου πελάγους. Ένα αντίστοιχο θέαμα αντικρίζουμε κι εμείς. Εδώ, το υψόμετρο, φτάνει τα 650 με 700 μέτρα. Άρα και οι ποικιλίες που καλλιεργούνται πρέπει να είναι ανθεκτικές στα κρύα και τους ψυχρούς βοριάδες. Φαίνεται πως η λευκή Ντεμπίνα ανταποκρίνεται επάξια στις προσδοκίες των αμπελουργών. Γι' αυτό και καλύπτει το 95% περίπου του αμπελώνα. Από αυτή παράγεται ο Ο.Π.Α.Π Ζίτσα.

Κι ας μη ξεχνάμε πως η Ζίτσα είναι μία από τις μόλις τρεις περιοχές στην Ελλάδα (οι άλλες δύο είναι το Αμύνταιο και η Ρόδος) που έχουν παράδοση στην παραγωγή αφρωδών κρασιών

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

#### **5.2.4 Η Διαδρομή του Κρασιού των Λιμνών**

Για ταξιδιώτες με οινολογικές και... οικολογικές ανησυχίες

Ο Αλιάκμονας, το μεγαλύτερο ποτάμι της Ελλάδας, η λίμνη του Πολυφύτου, η Βεγορίτιδα, η Λίμνη των Πετρών και της Καστοριάς... είναι ολοφάνερο πως η γοητεία του νερού παίζει καθοριστικό ρόλο στις προτάσεις αλλά και στα κρασιά της διαδρομής των Δρόμων του Κρασιού που ακολουθούμε.

Το ταξίδι μας ξεκινά από το Πολύφυτο, στους πρόποδες των Πιερίων, στον νομό Κοζάνης. Σ' αυτή τη θέση δημιουργήθηκε το φράγμα του Αλιάκμονα και η τεχνητή λίμνη που έδωσε ζωή σ' έναν εύφορο κάμπο. Δίπλα τους βρίσκεται ο γραφικός, παραδοσιακός οικισμός Βελβεντός. Κάνοντας βόλτες θα συναντήσουμε πέτρινα διώροφα σπίτια με παραδοσιακό χρώμα, παλιούς νερόμυλους, αξιόλογα

βυζαντινά και μεταβυζαντινά μνημεία. Στον κάμπο θα μετρήσουμε 56 γραφικά ξωκλήσια.



Θα ηρεμήσουμε στη θέα των κατάφυτων πλαγιών, στον ήχο των καταρρακτών του Σκεπασμένου. Και θα γοητευθούμε από τα κρασιά που θα δοκιμάσουμε στα οινοποιεία του Κτήματος Βογιατζή και του Κτήματος Ζανδέ.

Περνώντας από την Κοζάνη θα μεριμνήσουμε για μια παράκαμψη προς Κρόκο και Νέα Κώμη. Ως γνωστόν, εδώ βρίσκονται οι, μοναδικές στην Ελλάδα, φυτείες του περίφημου μοβ κρόκου. Από το άνθος του παίρνουμε το ακριβότερο μπαχαρικό στον κόσμο, το σαφράν.

Καθώς ο δρόμος συνεχίζει για Αμύνταιο, ας δώσουμε λίγη προσοχή στο τοπίο και τις εναλλαγές του. Αφήσαμε πίσω μας τις επίπεδες εκτάσεις, μπροστά μας ορθώνεται ο βουνό του Βιτσίου. Αμέσως μετά αντικρίζουμε τη λίμνη Βεγορίτιδα στο βάθος ενός οροπεδίου που περιβάλλεται από ψηλά βουνά. Η γοητεία της άγριας Μακεδονικής Δύσης! Ακολουθώντας τη γραμμή των αμπελώνων θα σταματήσουμε για ξενάγηση και γευστικές δοκιμές στα οινοποιεία της Ε.Α.Σ. Αμυνταίου, του Κτήματος Άλφα, της Κυρ-Γιάννη και του Κτήματος Παύλου.

Η βόλτα στο Νυμφαίο, θεωρείται απαραίτητη. Φοβερό βλαχοχώρι με συναρπαστική φύση, πετρόκτιστα αρχοντικά με βαριές εξώπορτες και καλλιτεχνικά στρωμένα με πέτρα καλντερίμια.

Ο ισχυρός, ωστόσο, πόλος έλξης για τους παθιασμένους φυσιοδίφες είναι οι λίμνες της περιοχής. Η λίμνη των Πετρών, καθώς και το πανέμορφο ζεύγος Ζάζαρη – Χειμαδίτιδα. Οι όχθες τους, με πυκνούς καλαμώνες, προσφέρουν ιδανικό καταφύγιο σε πουλιά, θηλαστικά, αμφίβια, ερπετά, ψάρια. Είναι εξάλλου ενταγμένες στο Δίκτυο Natura 2000.

Μετά από όλες αυτές τις εξερευνήσεις, θα κατευθυνθούμε στον Άγιο Παντελεήμονα, στο Σκλήθρο ή το Λέχοβο για να γευματίσουμε σε εστιατόρια που προτείνουν πιάτα της ιδιαίτερα πλούσιας, τοπικής γαστρονομίας. Σε όλη την περιοχή σερβίρονται νόστιμες κόκκινες πιπεριές και τουρσιά. Από τραγανό φύλλο φτιάχνονται περίφημες πίτες, τραχανάς και πέτουρα (οι χυλοπίτες). Ανάλογα με την εποχή σερβίρουν και κυνήγι. Στις γειτονιές των λιμνών, φυσικά θα

απολαύσουμε ψάρια: ψητά τσιρώνια και γριβάδι ξεραμένο στον ήλιο. Εδώ μέχρι πρότινος ήταν ο μοναδικός βιότοπος του κορίγονου, ενός σπανίου ψαριού.

Ανεπανάληπτη εμπειρία για τις αισθήσεις η οδήγηση μέχρι την ακριτική, γοητευτική Φλώρινα και την πανέμορφη Καστοριά. Η μακεδονική «πολιτεία του νερού», που σαν νησί περιβάλλεται από την περίφημη λίμνη Ορεσιτιάδα, έχει να επιδείξει επιβλητικά αρχοντικά και Βυζαντινές εκκλησίες. Σχετικά πρόσφατα μπήκε και το κρασί στις προτάσεις της, με τα οινοποιεία του Κτήματος Στεργίου στη Μεταμόρφωση και του Κτήματος Μάγγελ στην Κορομηλιά να μας εξηγούν όλες τις λεπτομέρειες.

Συνεχίζοντας την πορεία μας προς νότο φτάνουμε στη Σιάτιστα, μικρή ορεινή κωμόπολη, με όμορφα διατηρητέα αρχοντικά, φημισμένη γουνοποιία και ονομαστά κρασιά από λιαστά σταφύλια. Θα ξεναγηθούμε στο οινοποιείο Οι Δύο Φίλοι, πριν καταλήξουμε στο σημείο που η Μακεδονία συναντά την Ήπειρο, στα Γρεβενά με την απίστευτη παρθένα φύση.

Η δυτική Μακεδονία είναι η παραμυθένια χώρα των πανέμορφων βουνών, των κρυστάλλινων ποταμών, των ονειρεμένων λιμνών. Η περιπλάνηση μας έφερε κοντά σε ονειρεμένα τοπία με όμορφους ξενώνες και λίαν ενδιαφέροντα στέκια για φαγητό.

### **Αμπελώνες και κρασιά από τις γειτονιές των λιμνών**

Τα ταξίδια μας φέρνει βαθιά στην καρδιά της Μακεδονικής Δύσης. Εκεί οι άνθρωποι που δουλεύουν το αμπέλι διασκεδάζουν τις μακρές ώρες τους με την ομορφιά των ήρεμων λιμνών και των ψηλών βουνών. Και μ' ένα μαγικό τόπο, την ίδια άγρια ομορφιά βρίσκουμε στα κρασιά τους.

Το κλίμα στην περιοχή του Βελβεντού είναι ηπειρωτικό, επηρεάζεται όμως σημαντικά από τη γειτνίαση με τη λίμνη και συγκεκριμένα από τη σταθερή παρουσία ανέμων, οι οποίοι τους καλοκαιρινούς μήνες αποτελούν πηγή δροσιάς για το αμπέλι. Η παρουσία των ανέμων συμβάλλει επίσης στη μειωμένη εμφάνιση ασθενειών με αποτέλεσμα να εφαρμόζονται με απόλυτη επιτυχία οι αρχές της βιολογικής καλλιέργειας. Εδώ, από τα σταφύλια: Ροδίτης, Chardonnay, Trebbiano, Μπατίκι, Ξινόμαυρο, Μοσχόμαυρο, Merlot, Cabernet Sauvignon παράγονται οι Τοπικοί Οίνοι Βελβεντού.

Το σταφύλι που καλλιεργούν στο Αμύνταιο είναι το Ξινόμαυρο, η πασίγνωστη ερυθρή ποικιλία της Βόρειας Ελλάδας. Σ' αυτό το υψόμετρο, στα 600 με 750 μέτρα, βρισκόμαστε σε μια ιδανική περιοχή για την παραγωγή εξαιρετων ερυθρών, ροζέ και αφρωδών κρασιών με ένδειξη Ο.Π.Α.Π. Εδώ παράγεται το μοναδικό ελληνικό ροζέ Ονομασίας Προέλευσης, που ξεχωρίζει αμέσως. Οι εδαφοκλιματολογικές συνθήκες όμως της περιοχής είναι ιδανικές και για την καλλιέργεια λευκών ποικιλιών. Από τις: Ροδίτης, Chardonnay, Sauvignon Blanc, Gewurztraminer γεννιούνται οι λευκοί Τοπικοί Οίνοι Φλώρινας.

Στις πλαγιές των βουνών που περιβάλλουν την Καστοριά, έχουν στηθεί αμπελώνες με ελληνικές και διεθνείς ποικιλίες: Ροδίτης, Sauvignon Blanc, Riesling, Ξινόμαυρο, Cabernet Sauvignon, Merlot. Από την οινοποίησή τους παράγονται οι Τοπικοί Οίνοι Καστοριάς.

Στη Σιάτιστα, η αμπελοκαλλιέργεια ήταν παρούσα από τον 15ο αιώνα. Τον 19<sup>ο</sup> μάλιστα, το εμπόριο των κρασιών της Σιάτιστας εμφάνισε μεγάλη εξαγωγική επιτυχία. Σήμερα διατηρούνται γύρω στα 1.000 στρέμματα φυτεμένα με Ξινόμαυρο και με το ντόπιο Μοσχόμαυρο. Απ' αυτά τα σταφύλια, με λιάσιμο στον ήλιο ή στέγνωμα σε εσωτερικούς χώρους, φτιάχνεται το ονομαστό λιαστό κρασί της Σιάτιστας.

*([www.wineroads.gr](http://www.wineroads.gr))*

### **5.2.5 Η Διαδρομή του Κρασιού της Νάουσας**



Για τους φανατικούς του Ξινόμαυρου και όχι μόνον!

Κατευθυνόμαστε στη Νάουσα, μια γραφική πόλη στην καταπράσινη ενδοχώρα της Μακεδονίας που έχει συνδέσει το όνομά της με τη θυσία των γυναικών της στον καταρράκτη της Αράπιτσας, με ένα ξακουστό καρναβάλι, και βεβαίως με τον αμπελώνα και το κόκκινο κρασί της από Ξινόμαυρο, την εκλεκτότερη ερυθρή ποικιλία του βορειοελλαδικού αμπελώνα.

Η περιήγησή μας ξεκινά από τη Βέροια. Η πόλη διαθέτει σημαντικούς βυζαντινούς και μεταβυζαντινούς ναούς ενώ οι γραφικές συνοικίες της, Κυριώτισσα και Μπαρμπούτα, διατηρούν έντονα στοιχεία παραδοσιακής μακεδονικής αρχιτεκτονικής. Εκ των ων ουκ άνευ, η επίσκεψη στη Βεργίνα. Στα ερείπια της πρώτης πρωτεύουσας των Μακεδόνων, τις αρχαίες Αιγές, που ανακάλυψε ο αείμνηστος καθηγητής Μανώλης Ανδρόνικος. Ένας από τους σημαντικότερους αρχαιολογικούς χώρους της χώρας μας, περιλαμβάνει τα ερείπια των αρχαίων

Αιγών, της πρώτης πρωτεύουσας των Μακεδόνων και τον λαμπρό τάφο του βασιλιά Φίλιππου Β΄.

Ακολουθώντας τις πινακίδες προς Νάουσα, μπαίνουμε στην πιο διάσημη περιοχή παραγωγής κρασιού της Βόρειας Ελλάδας. Γύρω μας τα αμπέλια σε ψηλά γραμμικά σχήματα. Οινοποιείο Μπουτάρη στη Στενήμαχο, Δαλαμάρα στη Νάουσα, Κτήμα Χρυσόχου και Κτήμα Φουντή στη Νέα Στράντζα, Κυρ-Γιάννη στο Γιαννακοχώρι, Αργατία στο Ροδοχώρι και Βαένι Νάουσα στην Επισκοπή. Οι οινοπαραγωγοί της περιοχής έχουν διαμορφώσει καλόγουστους και εκπαιδευτικούς χώρους υποδοχής, όπου μπορούμε να δοκιμάσουμε τα κρασιά τους και να αγοράσουμε, επί τόπου, τις αγαπημένες μας φιάλες.

Οδηγώντας στις καταπράσινες πλαγιές του Βερμίου, φτάνουμε στη Νάουσα. Θα κάνουμε βόλτες στις γειτονιές με τα διατηρημένα αστικά και βιομηχανικά κτίρια που μαρτυρούν την πλούσια αρχιτεκτονική κληρονομιά της. Στο καταπράσινο άλσος του Αγίου Νικολάου, 3 μόλις χιλιόμετρα από την πόλη, θα βρούμε τις πηγές του ποταμού Αράπιτσα. Δρομάκια περίπατου, γήπεδα, παιδική χαρά και λίμνη για ψάρεμα στη σκιά του σοβαρού Βέρμιου. Οι δραστηριότητες που μπορούμε να επιλέξουμε ποικίλουν, από χαλαρή πεζοπορία έως ιππασία.

Δάση από οξιές, βελανιδιές, καστανιές, αρκεύθους, δάφνες, πεύκα και έλατα. Θα τα συναντήσουμε ακολουθώντας τον δρόμο που οδηγεί στη Μεταμόρφωση. Οι περιπατητικοί τύποι θα αναζητήσουν τα μονοπάτια που διασχίζουν τον Βέρμιου, ενώ οι λάτρεις των χειμερινών σπορ θα κατευθυνθούν στο Σέλι (το πιο παλιό χιονοδρομικό στην Ελλάδα) και στα 3-5 Πηγάδια. Με μεγάλη ποικιλία επιλογών στις πίστες, είναι και τα δύο ιδιαίτερα προσφιλή και κοσμικά.

Κι όταν ο καθαρός αέρας και η άθληση μας ανοίξουν την όρεξη, θα καθίσουμε σε ταβέρνες και εστιατόρια που σερβίρουν τοπικά πιάτα. Τα μαγειρεμένα κόκκινα κρέατα με πικάντικες σάλτσες, το κυνήγι από τα δάση του Βέρμιου, οι παραδοσιακές πίτες και τα τυριά (κυρίως ο αλμυρός μπάτζος) είναι μια σειρά από ντόπια εδέσματα που υποδέχονται ευχάριστα τον χαρακτήρα του Ναουσσαϊκού κρασιού. Αναζητήστε και το ονομαστό πετιμέζι. Η όλη περιοχή όμως φημίζεται και για την παραγωγή φρούτων με Ονομασία Προέλευσης: μήλα, ροδάκινα Ναούσης και κεράσια Ροδοχωρίου. Η ποιοτική φιλοξενία σε ξενώνες και ξενοδοχεία συμπληρώνουν την υπέροχη εκδρομική πρόταση.

### **Νάουσα. Αμπέλια στο λίκνο του Βερμίου**

Το κρασί Ο.Π.Α.Π. Νάουσα φτιάχνεται αποκλειστικά από το Ξινόμαυρο, ερυθρό σταφύλι με έντονα κόκκινο, μαύρο χρώμα και όξινη γεύση, ακόμη κ όταν ωριμάσει. Έτσι λοιπόν δικαιολογείται το όνομά του και η χαρακτηριστική γεύση των κρασιών του. Καλά εγκλιματισμένο στα ηπειρωτικά κλίματα καλλιεργείται σε περισσότερες περιοχές από οποιαδήποτε άλλη ποικιλία στην Ελλάδα. Η κυριαρχία του απλώνεται από τις πλαγιές των βουνών της Κεντρικής Μακεδονίας μέχρι την

Πίνδο. Στον βορρά φτάνει μέχρι τα σύνορα της ΠΓΔΜ και στον νότο εισέρχεται στη Θεσσαλία. Εκτός από τη Νάουσα το βρίσκουμε στο Αμύνταιο, τη Γουμένισσα, την Πέλλα, τη Σιάτιστα, τα Γρεβενά, τον Βελβεντό, το Βερτίσκο και στη Ραψάνη.

Στη Νάουσα, το Ξινόμαυρο εμφανίζεται με αξιόλογο δυναμικό σε αρώματα ζύμωσης και παλαιώσης, αλλά επίσης και με ισορροπία στις περιεκτικότητες σακχάρων – οξέων – τανινών. Είναι το οικοσύστημα που το ευνοεί. Οι αμπελώνες βλέπετε, έχουν προνομιά θέση. Είναι εγκατεστημένοι στις νοτιο-ανατολικές πλαγιές του Βερμίου, σε υψόμετρο που ξεκινά από τα 150 και φτάνει στα 350 μέτρα. Προφυλαγμένοι από τους ψυχρούς βόρειους ανέμους, επωφελούνται από τις ακτίνες του μεσημεριανού ήλιου κι έτσι τα σταφύλια φτάνουν εύκολα στην τέλεια ωρίμανση.

Από τον Ροδίτη, το Πρεκνιάρικο, το Ξινόμαυρο και τις άλλες ερυθρές ποικιλίες που καλλιεργούνται στον νομό, κυρίως Merlot και Syrah, παράγονται οι Τοπικοί Οίνοι Ημαθίας.

*([www.wineroads.gr](http://www.wineroads.gr))*

### **5.2.6 Η Διαδρομή του Κρασιού των Θεών του Ολύμπου**



Για ταξιδιώτες που αγαπούν τον βουνίσιο αέρα αλλά και τους οινικούς λαβύρινθους της σύγχρονης Ελλάδας

Η Διαδρομή του Κρασιού των Θεών του Ολύμπου μας προτείνει ένα ταξίδι που συνδυάζει με ιδανικό τρόπο τα θέλγητρα των αμπελουργικών περιοχών με τις ομορφιές του βουνού και της θάλασσας.

Η διαδρομή ξεκινά από την κοιλάδα των Τεμπών. Εδώ, στα νερά των πηγών, εξάγνισαν οι Μούσες τον Απόλλωνα μετά από τον θάνατο του δράκοντα Πύθωνα, μας διηγείται η μυθολογία. Εδώ, θα αναζητήσουμε και την Οινοποιία Ντούγκου, για μια πρώτη γνωριμία με τα μυστικά των κρασιών της περιοχής.

Ψηλά στην αγκαλιά του Κισάβου, ενός από τα ωραιότερα βουνά της Ελλάδας, μας περιμένουν τα Αμπελάκια. Γραφικό ορεινό χωριό με περίφημα αρχοντικά, ένα υπαίθριο μουσείο παραδοσιακής αρχιτεκτονικής. Η επίσκεψη στο αρχοντικό του Γεωργίου Σβαρτς είναι ένα ταξίδι στο παρελθόν.



Επόμενη στάση στο οινοποιείο της εταιρείας Τσάνταλη. Ξενάγηση, γευστική δοκιμή και... στο τιμόνι και πάλι! Ο δρόμος σκαρφαλώνει στο βουνό για να μας οδηγήσει στην όμορφη Ραψάνη. Μαγευτική η οδήγηση ανάμεσα από καταπράσινη φύση, αιωνόβια πλατάνια, τρεχούμενα νερά, άγρια βλάστηση και αμπέλια. Θα περιπλανηθούμε στον γραφικό οικισμό με τους αξιόλογους ναούς και όταν μας ανοίξει η όρεξη, θα καθίσουμε για φαγητό κάτω από τα πλατάνια της κεντρικής πλατείας. Μας σερβίρουν εκλεκτά κρέατα, νοστιμότατα κατσικάκια και τοπικό τυρί, που αποτελούν τη βάση της κουζίνας του Κάτω Ολύμπου. Εδώ φτιάχνουν επίσης θαυμάσιες γαλατόπιτες, κρεατόπιτες, τυρόπιτες και το πλατσάρο, μια ιδιόμορφη χορτόπιτα.

Από τη Ραψάνη, πολύ εύκολα, θα επισκεφτούμε την Κρανιά, χωριό κτισμένο στην ανατολική πλαγιά του Κάτω Ολύμπου, σε υψόμετρο 700 μέτρων. Μπροστά μας απλώνεται πανοραμικά η πεδιάδα των εκβολών του Πηνειού και το Αιγαίο Πέλαγος. Περιπατώντας στα σοκάκια θα απολαύσουμε τον καθαρό αέρα και την ηρεμία. Στις εκκλησίες θα θαυμάσουμε εικόνες που έχουν διασωθεί από τον 16ο αιώνα. Και στο Κτήμα Κατσαρού, θα δοκιμάσουμε κρασιά στην απόλυτη ησυχία, ατενίζοντας το απέραντο γαλάζιο.

Συνεχίζουμε παραθαλάσσια, πάνω στον δρόμο που οδηγεί στη Θεσσαλονίκη. Προσπερνούμε τις όμορφες παραλίες του Πλαταμώνα και της Λεπτοκαριάς. Θα σταματήσουμε για φαγητό στο Λιτόχωρο, σημείο εκκίνησης για την ανάβαση στον Μύτικα, την ψηλότερη κορυφή της Ελλάδας. Η περιήγηση στον σπουδαίο αρχαιολογικό χώρο του Δίου, την πόλη με τα ιερά των θεών των Μακεδόνων, θεωρείται *must*.

Οι λάτρεις όμως των χειμερινών σπορ, θα κατευθυνθούν στο χιονοδρομικό κέντρο του Ελατοχωρίου. Το χωριό, σκαρφαλωμένο στα 1000 μ. υψόμετρο αγναντεύει τον Όλυμπο. Τα Πιέρια Όρη αποτελούν, έτσι κι αλλιώς, εντυπωσιακό προορισμό. Τις φυσικές τους ομορφιές διαλαλούν τα χωριά Μηλιά και Άγιος Δημήτριος, όπου επιλεγμένα εστιατόρια μας περιμένουν για να μας σερβίρουν τοπικές γεύσεις και ξενώνες μας προτείνουν ποιοτική φιλοξενία, πριν ξεκινήσουμε για την επόμενη γευστική εξερεύνηση.

### **Ένας περίπατος στους αμπελότοπους του Ολύμπου**

Στα αμπελοτόπια του Ολύμπου, όπου το παιχνίδι του γαλάζιου του ουρανού με το βαθυπράσινο των αιθαιών κωνοφόρων, είναι συνεχές, θα δοκιμάσουμε τα κρασιά της Ραψάνης και της Κρανιάς.

Η πανέμορφη Ραψάνη είναι φημισμένη για την πλούσια βλάστηση, την υπέροχη θέα, το μαλακό κλίμα, το γάργαρο δροσερό νερό από πηγές του Ολύμπου και βεβαίως για το κρασί της. Ο αμπελώνας της, έκτασης κάτι λιγότερο από 2.000 στρέμματα και με παραγωγή σταφυλιών που μόλις ξεπερνά τους 1.000 τόνους, σκαρφαλώνει στις βουνοκορφές του προφήτη Ηλία, στις κοινότητες Ραψάνης,

Πυργετού, Αμπελακίων. Τα περισσότερα αμπέλια, είναι φυτεμένα από την πλευρά των Τεμπών για να έχουν ανατολική και νοτιανατολική έκθεση στον ήλιο, σε υψόμετρο που ξεκινά από τα 100 και φτάνει στα 700 μέτρα. Ο συνδυασμός του ορεινού όγκου του Ολύμπου με το Αιγαίο πέλαγος δημιουργεί ένα μοναδικό μικροκλίμα που επιτρέπει την καλή ωρίμανση των σταφυλιών.

Οι ποικιλίες που καλλιεργούνται είναι τρεις: το Ξινόμαυρο, το Κρασάτο και το Σταυρωτό, όλες τους ερυθρές. Από τη συνοינוποίησή τους παράγεται ο Ο.Π.Α.Π. Ραψάνη.

Στις ανατολικές πλαγιές του Ολύμπου, στον παραδοσιακό οικισμό της Κρανιάς, το υπέδαφος είναι εξαιρετικό και το μικροκλίμα υπέροχο. Οι βροχοπτώσεις, αραιές. Το καλοκαίρι, αρκετά δροσερό, με θαλασσινές πρωινές αύρες από το Αιγαίο και βουνίσιους απογευματινούς αέρηδες. Όλα τα παραπάνω ευνοούν την καλλιέργεια του αμπελιού και οδήγησαν στη φύτευση των εκλεκτών γαλλικών ποικιλιών Chardonnay, Cabernet Sauvignon και Merlot. Από αυτές παράγονται ο λευκός και ερυθρός Τοπικός Οίνος Κρανιάς.

*([www.wineroads.gr](http://www.wineroads.gr))*

### **5.2.7 Η Διαδρομή του Κρασιού της Πέλλας – Γουμένισσας**

Για οινόφιλους ταξιδιώτες, φυσιολάτρες αλλά και φανατικούς του χιονιού

Είναι δύσκολο να πεις ποια είναι η πιο ενδιαφέρουσα πρόταση αυτής της διαδρομής. Οι αμπελουργικές ζώνες της Γουμένισσας και των Γιαννιτσών με τα φημισμένα κρασιά; Τα επιβλητικά βουνά Πάικο, Κρούσια και η λίμνη Δοϊράνη που συνθέτουν ένα ενδιαφέρον φυσιολατρικό σκηνικό; Η γραφική Γουμένισσα και η συνεχώς αναπτυσσόμενη Έδεσσα; Το χιονοδρομικό κέντρο του Καϊμακτσαλάν (Βόρας) όπου χτυπάει η καρδιά του χειμερινού τουρισμού; Τα χωριά-στολίδια 'Αγιος Αθανάσιος και Παναγίτσα που ατενίζουν τη λίμνη Βεγορίτιδα; Τα ιαματικά λουτρά του Πόζαρ;



Σε κάθε περίπτωση, δεν θα παραλείψουμε να σταματήσουμε και στον αρχαιολογικό χώρο της αρχαίας Πέλλας, από τους σημαντικότερους της Βόρειας

Ελλάδας. Η πόλη επί Αρχελάου υπήρξε πρωτεύουσα του Μακεδονικού βασιλείου, και οι ανασκαφές αποκάλυψαν σπίτια με εξαιρετα ψηφιδωτά δάπεδα, όπως το γνωστό που απεικονίζει ένα νεαρότατο και ωραιότατο Διόνυσο, στεφανωμένο με κλαδιά αμπελιού.

Στα Γιαννιτσά θα κάνουμε στάση στο οινοποιείο του Κτήματος Λίγα, όπου θα δούμε το παλιό πατητήρι των 150 χρόνων και θα μάθουμε τα πάντα για την αμπελουργική ιστορία του τόπου δοκιμάζοντας τα κρασιά του.

Ο δρόμος μας οδηγεί στη γραφική Γουμένισσα. Η κωμόπολη, με εμφανή τα αρχιτεκτονικά σημάδια της ορεινής Μακεδονίας, που τότε ζούσε από το μετάξι και το κρασί της. Σήμερα τα μεγάλα μεταξουργεία στην είσοδό της είναι παρατημένα. Το κρασί ευτυχώς συνεχίζει να παράγεται σε έναν από τους ομορφότερους αμπελότοπους της Ελλάδας. Μια επίσκεψη στα οινοποιεία του Χρίστου Αϊδαρίνη, της Μπουτάρη και της οικογένειας Τάτση θα μας πείσει και για το λαμπρό του μέλλον. Βεβαίως, η βόλτα στο καταπράσινο Πάικο κρίνεται εκ των ων ουκ άνευ για τους συνειδητούς φυσιολάτρες. Άφθονα νερά, παρθένα ομορφιά και γραφικά χωριά... μια mini θεραπεία αποσυμπίεσης στην απόλυτη ηρεμία.

Η συνεχής αναζήτηση ταξιδιωτικών εμπειριών μας φέρνει στην Έδεσσα. Η πόλη, με ανανεωμένο προφίλ, διατηρητέα κτίρια και τη γοητευτική παλιά γειτονιά Βαρόσι, μας επιφυλάσσει πολλές προτάσεις, πέραν της κλασικής επίσκεψης στους καταρράκτες.

Άλλος μαγνήτης και το χιονοδρομικό κέντρο του Καϊμακτσαλάν! Εξελίσσεται με γρήγορους και εντυπωσιακούς ρυθμούς. Και μετά από το ξεφάντωμα στο χιόνι, το ενδιαφέρον επικεντρώνεται στους πρόποδες του βουνού, στους πέτρινους ξενώνες, τις ταβέρνες και τα μπαράκια των χωριών Παλαιός Άγιος Αθανάσιος, Παναγίτσα και Όρμα.

Από την πίσω πλευρά του βουνού, μας περιμένουν τα ιαματικά λουτρά Λουτρακίου (Πόζαρ) για χαλάρωση στις ζεστές πισίνες του ή στις φυσικές πισίνες απ' όπου αναβλύζει το ιαματικό νερό, στο ποτάμι. Κρασιά από την Πέλλα και τη Γουμένισσα

Στα υψώματα των Γιαννιτσών, στην καρδιά της Πέλλας, το αμπέλι καλλιεργείται από τους αρχαίους χρόνους. Οι μελετητές θεωρούν ότι εδώ στην Πέλλα εμπνεύστηκε ο Ευριπίδης τις Βάκχες του. Πολύ αργότερα, στα χρόνια της Τουρκοκρατίας, βρίσκουμε μια μοναδική ιστορία που δείχνει τη σχέση των κατοίκων της περιοχής με το κρασί. Θέλησαν λέει -οι κάτοικοι- να χτίσουν την εκκλησία της Παναγίας, τη Μητρόπολή τους. Ο μπέης όμως, τους στέρησε το νερό! Επιτάξανε λοιπόν κι αυτοί το κρασί τους, της σοδιάς του 1861 κι έτσι κατόρθωσαν να αναγείρουν τον μοναδικό ίσως ναό στην ιστορία, που κτίστηκε εξ' ολοκλήρου με κρασί.

Εδώ τα εδάφη είναι αργιλοσβεστώδη με πλούσια οργανική ύλη. Οι ευεργετικοί άνεμοι εναλλάσσονται, βοριάδες με νοτιάδες. Σ' αυτό το οικοσύστημα

οι ποικιλίες Ροδίτης, Ξινόμαυρο όπως και οι ευγενείς Chardonnay, Sauvignon Blanc, Ugni blanc, Merlot καλλιεργούνται για την παραγωγή των Τοπικών Οίνων Πέλλας.

Οι αμπελώνες της Γουμένισσας απλώνονται στις ανατολικές πλαγιές του όρους Πάικο και σε λόφους με μικρές κλίσεις στα νότια της πόλης, σε υψόμετρο 150- 250 μέτρων. Το κλίμα είναι ηπειρωτικό με ψυχρούς χειμώνες και ξηρά καλοκαίρια. Στην περιοχή καλλιεργείται το Ξινόμαυρο μαζί με τη Νεγκόσκα, ένα ντόπιο ερυθρό σταφύλι. Τα αμπέλια έχουν φυτευτεί και με τις δύο ποικιλίες, σε αναλογία 3:1 περίπου κι από τη συνομιποίηση τους παράγονται οι οίνοι με την ένδειξη Ο.Π.Α.Π. Γουμένισσα.

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

### **5.2.8 Η Διαδρομή του Κρασιού της Θεσσαλονίκης**

Για ταξιδιώτες με οινογαστρονομικές ανησυχίες, λάτρεις της αστικής ευδαιμονίας της Θεσσαλονίκης.

Βρισκόμαστε στο κέντρο των Δρόμων του Κρασιού της Βορείου Ελλάδος και κατευθυνόμαστε στη γοητευτική Θεσσαλονίκη. Λίγο πριν την είσοδο της πόλης θα στρίψουμε αριστερά για Καλοχώρι. Η περιοχή έχει κρυφές ομορφιές. Θα διασχίσουμε κατά μήκος το χωριό για να φτάσουμε στον μίνι υδροβιότοπο που δημιουργούν τα... παγιδευμένα νερά του Θερμαϊκού. Χαμηλές καλαμιές και ξερά, γυμνά κλαδιά θάμνων κρύβουν κορμοράνους και άλλα υδρόβια πτηνά, ενώ οι γλάροι ψάχνουν ανενόχλητοι για το καθημερινό τους γεύμα. Και τι θέα!



Ο κόλπος από μια οπτική γωνία που είναι άγνωστη και η Θεσσαλονίκη πανέμορφη, με προσάτη τον Χορτιάτη. Στην επιστροφή θα σταματήσουμε στις εγκαταστάσεις της Οινοποιίας Κεχρή για γευστική δοκιμή κρασιών και εκλεκτών παραδοσιακών λικέρ.

Η Θεσσαλονίκη! Μια πόλη που υπήρξε κλασική, ελληνιστική, ρωμαϊκή, βυζαντινή. Σήμερα συνεχίζει την ιστορία της ως πόλη βαλκάνια, πόλη της ανατολής και της Ευρώπης. Τη διαχρονική παρουσία της μαρτυρούν οι ναοί, η αγορά, τα ανάκτορα, ο

ιππόδρομος, οι βασιλικές, τα κάστρα, τα λουτρά, τα τεμένη, τα Art Deco κτήριά της. Την ομορφιά της τη διαλαλεί η ίδια, από τη μια της άκρη ως την άλλη. Από τα υψώματα του Σείχ Σου, τις κατηφορίες των Σαράντα Εκκλησιών μέχρι το Ιπποδρόμιο, από το Βαρδάρη και το λιμάνι μέχρι την παραθαλάσσια Κρήνη εμπλουτίζεται η ποικιλία των αισθητικών απολαύσεων που προσφέρει η πόλη. Ανάμεσα τους η γαστρονομία κρατά μια ξεχωριστή θέση.

Ο δρόμος μας, περνά από το παραθαλάσσιο θέρετρο της Αγίας Τριάδας και μας οδηγεί νοτιοανατολικά, στην Επανομή. Θα κατευθυνθούμε στο Ακρωτήριο, στην άκρη του Θερμαϊκού κόλπου, όπου οι surfers δοκιμάζουν τα πανιά τους. Θα χαζέψουμε τα πουλιά στον υδροβιότοπο δίπλα στους αμμόλοφους και δεν θα παραλείψουμε μια σύντομη απογευματινή βουτιά στο ναυάγιο ή μια... αλλιώτικη βουτιά στους θαλασσινούς μεζέδες των ταβερνών. Στην παραπάνω λίστα των hot spots προσθέτουμε και μια επίσκεψη στο οινοποιείο του Κτήματος Γεροβασιλείου.

Ήρθε όμως η ώρα να κατευθυνθούμε στα ορεινά του νομού. Θα περάσουμε τον Λαγκαδά και θα ανηφορίσουμε στις πλαγιές του Βερτίσκου. Κι ενώ θαυμάζουμε την όμορφη καταπράσινη φύση φτάνουμε σε ορισμένα από τα ομορφότερα ορεινά χωριά του νομού, στον παραδοσιακό οικισμό της Όσσας, στο Λευκοχώρι, τον Σοχό και τον Ασκό. Και αν οι επισκέψεις και οι γευστικές δοκιμές στα οινοποιεία του Κτήματος Μπαμπατζιμόπουλου και της Οινοποιίας Αρβανιτίδη μας ανοίξουν την όρεξη, μην ανησυχείτε! Εστιατόρια και ταβέρνες μας προτείνουν πιάτα βασισμένα στα παραδοσιακά προϊόντα της περιοχής: εκλεκτά κρέατα, χορταρικά και εποχιακά λαχανικά.

Η διαδρομή μας συνεχίζει ανατολικά, περνώντας δίπλα από τις λίμνες Κορώνεια και Βόλβη, από τα Βρασνά στις πράσινες πλαγιές του όρους Κούκου, για να καταλήξει στον Στρυμωνικό κόλπο.

### **Αμπέλια και κρασιά στο νομό Θεσσαλονίκης**

Από τα πεδινά έως τα παράλια του Θερμαϊκού και ψηλά στα ορεινά του νομού, στον νομό Θεσσαλονίκης παράγονται ονομαστά κρασιά. Θα τα ανακαλύψουμε ταξιδεύοντας, με οδηγούς τα χρώματα, τα αρώματα και τις μεθυστικές γεύσεις τους.

Ξεκινάμε από τη Νέα Μεσημβρία. Οι περισσότεροι κάτοικοί της έφεραν την εμπειρία της αμπελοκαλλιέργειας από την Ανατολική Ρωμυλία, όταν μετανάστευσαν στη νέα τους πατρίδα. Σήμερα στους αμπελώνες τους καλλιεργείται ο Ροδίτης. Συνοινοποιείται με το επίσης λευκό Ζουμιάτικο για την παραγωγή του λευκού Τοπικού Οίνου Μεσημβρίας.

Στα παράλια του Θερμαϊκού θα συναντήσουμε την Επανομή. Το κλίμα εδώ είναι μεσογειακό, με ζεστά καλοκαίρια. Καθώς όμως γειτονεύει με τη θάλασσα, απολαμβάνει το δροσερό αεράκι που αποτρέπει την απότομη ωρίμανση των σταφυλιών. Σε σύνολο, έχουμε ένα ιδανικό οικοσύστημα για την καλλιέργεια του αμπελιού. Τα κρασιά που παράγονται από Ασύρτικο, Μαλαγουζιά, Sauvignon Blanc,

Chardonnay, Viognier και Syrah, Merlot, Grenache Rouge, Λημνιό, Μαυρούδι, Μαυροτράγανο ανήκουν στους Τοπικούς Οίνους Επανομής.

Στα ορεινά του νομού, τα αμπέλια καλλιεργούνται στις πλαγιές του Βερτίσκου. Το Ξινόμαυρο, το Cabernet Sauvignon, το Merlot και το Syrah καλλιεργούνται δίπλα στις λευκές ποικιλίες Αθήρι, Ασύρτικο, Μαλβαζία, Chardonnay και Sauvignon Blanc. Από το Ξινόμαυρο γεννιέται ο ροζέ Τοπικός Οίνος Πλαγιών του Βερτίσκου.

Τέλος, από τις ποικιλίες που καλλιεργούνται σε ολόκληρο τον νομό παράγονται οι Τοπικοί οίνοι Θεσσαλονίκης.

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

### **5.3 Δρόμοι του Κρασιού νοτίου Ελλάδος**

#### **5.3.1 Νεμέα**

Εδώ και μερικά χρόνια λειτουργεί μια προτεινόμενη τουριστική διαδρομή των κρασιών της Κορινθίας. Η πρόταση αυτή είναι το αποτέλεσμα μιας μελέτης που χρηματοδοτήθηκε από την Ε.Ε. και υλοποιήθηκε από την Τοπική Ένωση Δήμων και Κοινοτήτων Κορινθίας σε συνεργασία με άλλους φορείς, δημόσιους και ιδιωτικούς.

Περισσότεροι από είκοσι μικροί παράδεισοι κρασιού κρύβονται στις τεράστιες εκτάσεις με αμπέλια στον ευρύτερη περιοχή της Νεμέας, που βρίσκεται στα όρια των νομών Κορινθίας και Αργολίδας. Ο τεράστιος οινικός πλούτος που παρουσιάζει η περιοχή θα κάνει ακόμη πιο ενδιαφέρουσα την απόδραση σας στην πελοποννησιακή γη, καθώς οι φιλόξενοι άνθρωποι της θα σας υποδεχτούν με χαμόγελο και πολύ καλό κρασί.

Η ιστορία θέλει το ιερό του Διός στη Νεμέα να υπήρξε ένα από τα τέσσερα σημαντικότερα πανελλήνια ιερά. Εδώ ο Ηρακλής, ο εθνικός ήρωας των Ελλήνων, έκανε τον πρώτο του άθλο και σκότωσε το λιοντάρι της Νεμέας. Έτσι ιδρύθηκαν και τα «Νεμέα», αγώνες που θέσπισε ο Ηρακλής προς τιμήν του Νεμείου Διός. Εντυπωσιακό είναι και το στάδιο της Νεμέας και οι χαραγμένες επιγραφές που μας φέρνουν σε άλλες εποχές, τότε που οι νέοι πορεύονταν για το «ευ αγωνίζεσθαι».

Τα πρώτα δείγματα ύπαρξης αμπέλου εντοπίστηκαν πριν από χιλιάδες χρόνια από τις αρχαιολογικές ανασκαφές και ήταν η ανεύρεση «γιγάρτων», δηλαδή κουκουτσιών σταφυλιών στα αποκαλυφθέντα λείψανα προϊστορικού οικισμού στο λόφο Τσούγκιζα. Στους μεταγενέστερους χρόνους ο Άγιος Γεώργιος δίνει νέα πνοή στην παραγωγή κρασιού. Είναι το χωριό που δίνει το μεταρχαιοελληνικό και οριστικό όνομα στην εκλεκτή και μοναδική ποικιλία σταφυλιού «Αγιωργίτικο».



Η περιοχή της Νεμέας διαθέτει πολλά οινοποιεία ο αριθμός των οποίων συνεχώς αυξάνεται. Οι οινοποιοί θα σας υποδεχθούν με χαρά και θα σας ξεναγήσουν στις εγκαταστάσεις τους προτού σας μήσουν στην τεχνική της γευστικής δοκιμής. Τα κρασιά της Νεμέας φημίζονται για τη στιβαρότητά τους, τόσο τα λευκά (συνήθως από την ποικιλία ροδίτης), όσο και τα κόκκινα (ως επί το πλείστον από αγιωργίτικο). Τα κρασιά «Νεμέα» έχουν πλέον αποκτήσει παγκόσμια φήμη για το βελούδινο του χαρακτήρα τους και το ...Μεσογειακό τους ταμπεραμέντο. Στην περιοχή αυτή οι διεθνείς ποικιλίες αποτελούν την εξαίρεση, αν και πρωταγωνιστικό ρόλο στο εισόδημα των αμπελουργών διεκδικεί και η περίφημη Κορινθιακή σταφίδα που δικαιολογημένα είναι εξίσου περιζήτητη με το αγιωργίτικο, αλλά φυσικά όχι για την παραγωγή οίνων!

([http://www.nemeawines.gr/drhomoi\\_toy\\_krasiohu\\_1.html](http://www.nemeawines.gr/drhomoi_toy_krasiohu_1.html))

### **Δρόμοι του κρασιού Νεμέας**

Όπου και να κοιτάξει κανείς γύρω του, θα αντικρίσει αμπέλια. Η ποικιλία «Αγιωργίτικο» δίνει τη δυνατότητα παραγωγής μιας μεγάλης γκάμας κρασιών, μεταξύ των οποίων και τα φημισμένα κρασιά Ονομασίας Προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας Νεμέα. Επίσης παράγονται εξαιρετικά ροζέ, αλλά και ερυθρά παλαιώσης.

Μαζί με άλλες ποικιλίες παράγονται τοπικοί οίνοι, όπως: Πλαγιών Πετρωτού, Άργους, Πελοποννησιακός, Πλαγιών Ορεινής Κορινθίας, Κορινθιακός, Κλημέντι, Ιλίου, χαρακτηριστικά για τα αρώματα και τις γεύσεις φρούτων.

Τα νεμεάτικα κρασιά με ένα έντονο, βαθύ ρουμπινί χρώμα, το άρωμα που παραπέμπει σε ευγενή μπαχαρικά και τη λεπτή φινετσάτη γεύση, θεωρούνται από τα καλύτερα της Πελοποννήσου.

Στους δρόμους του κρασιού της Νεμέας θα συναντήσετε οργανωμένα

οινοποιεία, καλοφτιαγμένα, με ωραίους χώρους, με προσεγμένα αμπέλια, γεμάτα από ελληνικές και ξένες ποικιλίες, κρασιά λευκά, ροζέ, κόκκινα, ξηρά ή γλυκά, κελάρια χιλιόμετρα, γεμάτα με βαρέλια, μυρωδιές και νοστιμιές και φιλόξενους ανθρώπους.

Ξεκινήστε τη διαδρομή από την εθνική οδό Κορίνθου- Τριπόλεως με πρώτο σταθμό τις Αρχαίες Κλεωνές και τα οινοποιεία Λαφαζάνη και Λαυκιώτη. Συνεχίστε στην Αρχαία Νεμέα, με σταθμό στο Κτήμα Παπαϊωάννου) και στο Κτήμα Παλυβού .

Στη πόλη της Νεμέας κάντε μια επίσκεψη στον Οινοποιητικό Συνεταιρισμό Νεμέας, το μεγαλύτερο οινοποιείο της περιοχής καθώς είναι υποχρεωμένο να συγκεντρώνει όλα τα σταφύλια που οι ιδιωτικές οινοποιίες δεν μπορούν να απορροφήσουν. Στην ίδια περιοχή δεσπόζει και το παραδοσιακό οινοποιείο της οικογένειας Γκόφα που υφίσταται από το 1959.

Στην έξοδο από τη Νεμέα και λίγο πριν βγείτε στη νέα εθνική οδό Αθηνών Τριπόλεως, στο σημείο Ξηρόκαμπος βρίσκεται το οινοποιείο Λαντίδη και το οινοποιείο του Νίκου Ρεπάνη). Κατευθυνόμενοι προς το Πετρί, θα συναντήσετε το οινοποιείο Ζαχαριά, την Οινοτεχνική και την Οινοποιία Αϊβαλή. Στο σημείο Αχλαδιάς βρίσκεται η οινοποιία Χαρλαύτη.

Στην περιοχή Κούτσι θα συναντήσετε το πιο σύγχρονο οινοποιείο της χώρας, τη «Σεμέλη» πάνω σε ένα πανέμορφο λόφο, με θέα τις οροσειρές της Ζηρείας και το Κτήμα Γαία. Προχωρώντας στους δρόμους του κρασιού της Νεμέας θα βρεθείτε στον Ασπρόκαμπο, όπου βρίσκεται ένα εντυπωσιακό κτίριο που θυμίζει περισσότερο ξενοδοχείο, το Κτήμα Οκτάνα. Στην ίδια περιοχή βρίσκεται και το οινοποιείο Κατώγι- Στροφιλιά ,το οποίο όμως μπορείτε να επισκεφτείτε μόνο κατόπιν συνεννόησης.

Λίγα χιλιόμετρα πιο βόρεια, στο χωριό Κλημένη, θα συναντήσετε το Κτήμα Γκιούλη .Κατευθυνόμενοι προς τον νομό Αργολίδας βρίσκεται το χωριό Λεόντιο και το Κτήμα Ράπτη. Από τους πιο παλιούς οινοποιούς της περιοχής είναι ο Γιώργος Σκούρας, δημιουργός του γνωστού «Μέγα Οίνου» και πρόεδρος της Ένωσης Οινοπαραγωγών της Πελοποννήσου. Το μικρό οινοποιείο του βρίσκεται στο χωριό Γυμνό, ενώ στη θέση Καρφοζυγιά, μπορείτε να επισκεφτείτε το Κτήμα Νέμειον).

*(<http://www.pelopnet.gr/view.php?article=74>)*





### **Οι τοπικές γεύσεις**

Όπως κάθε περιοχή της Ελλάδας, έτσι και η Κορινθία διαθέτει ένα πλουραλισμό γαστρονομικών ανακαλύψεων. Στην Κόρινθο δοκιμάστε την παραδοσιακή γαλατόπιτα. Στις χωριάτικες ταβέρνες της Καστανιάς, της Στυμφαλίας και των Τρικάλων θα γευτείτε κατσικάκι στη γάστρα, γουρουνόπουλο σούβλας, χωριάτικο λουκάνικο, φρέσκα λαχανικά από τους ντόπιους παραγωγούς, χωριάτικες πίτες, την παραδοσιακή φασολάδα, φάβα και κόκορα εκτροφής με χυλοπίτες.

Η βάση όλων των συνταγών είναι το αγνό και φρέσκο ελαιόλαδο, ενώ όλες οι νοστιμιές συνοδεύονται άριστα με νεμεάτικο Αγιωργίτικο κρασί και ζυμωτό ψωμί. Για επιδόρπιο οι νοικοκυρές της επαρχίας αλλά και οι εστιάτορες θα σας κεράσουν τοπικό πρόβειο γιαούρτι με μέλι. Τα γλυκά του χειμώνα είναι οι λουκουμάδες, οι τηγανίτες, οι λαλαγγίτες, ενώ το απλό, αχνιστό τηγανόψωμο, πασπαλισμένο με ζάχαρη, είναι πάντα αγαπητό από μικρούς και μεγάλους.

Για ψητά σχάρας και σούβλας επισκεφτείτε τα χωριά Εβροστίνα και Περαχώρα. Φρέσκα ψάρια και θαλασσινά θα βρείτε στον Κόρφο, στη Λίμνη Ηραίου, στο Κιάτο και στο Ξυλόκαστρο.

### **5.3.2 Δρόμοι Κρασιού Μαντινείας**

#### **Καλό κρασί, πολλά αξιοθέατα**

Η αμπελουργική ζώνη της Μαντινείας βρίσκεται στο οροπέδιο που εκτείνεται ανάμεσα στο Μαίναλο, τον Πάρνωνα, το Αρτεμίσιο, τον Κτενιά και τον Ολίγυροτο, σε υψόμετρο 600-650 μέτρων. Το πολύ καλό ηπειρωτικό κλίμα και η σύνθεση του εδάφους συμβάλουν στην παραγωγή των εξαιρετικών κρασιών της περιοχής, με άρωμα και φρουτώδη γεύση. Τα λευκά – αλλά και ορισμένα ροζέ – κρασιά της Μαντινείας παράγονται από την ποικιλία Μοσχοφίλερο, η οποία είναι και η ποικιλία η οποία καλλιεργείται περισσότερο στην περιοχή. Το 1971 καλλιέργειες έκτασης 5.000 στρεμμάτων της περιοχής εγκρίθηκαν για την παραγωγή κρασιών Ονομασίας Προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας.

Οι περισσότερες αμπελοκαλλιέργειες είναι βιολογικές, παράγοντας έτσι κρασιά

υψηλής ποιότητας. Σήμερα στην παραγωγή των κρασιών της περιοχής συμμετέχουν ποικιλίες όπως οι Merlot, Cabernet Sauvignon, Sauvignon Blanc, Chardonnay, Gewurztraminer, δίνοντας Τοπικούς Οίνους, όπως τους Αρκαδία, Τεγέα, Πελοποννησιακός. Λευκούς με πλούσιο άρωμα, αλλά και ερυθρούς οι οποίοι ενδείκνυνται για παλαίωση.

(<http://www.pelopnet.gr/view.php?article=73>)

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΔΡΟΜΗ**

Μπορείτε να φανταστείτε τη ζωή χωρίς πατάτες ή μακαρόνια; Και όμως, στο αρχαιοελληνικό τραπέζι δεν υπήρχαν πολλά γνωστά μας τρόφιμα, χωρίς να υστερεί σε σχέση με το σημερινό -το αντίθετο μάλιστα!

Ο Πλάτωνας δεν έφαγε ποτέ πατάτες. Ο Σωκράτης ήπια το κύνειο 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.

Η αρχέγονη ανάγκη για διατροφή είχε μετατραπεί σε κεντρικό γεγονός με κοινωνικές και άλλες προεκτάσεις στην Αρχαία Ελλάδα. Το ελαιόλαδο, το λαχανικό, τα φρούτα, τα καρυκεύματα, τα όσπρια και τα δημητριακά, τα κρέατα και βέβαια το ψάρι και το κρασί, όπως σήμερα και τότε αποτελούσαν τα κυρίαρχα συστατικά της γαστρονομίας.

Μια από τις πληρέστερες πηγές πληροφοριών για την αρχαιοελληνική κουζίνα είναι τα γραπτά του Αθήναιου, συγγραφέα των «Δειπνοσοφιστών». Ο Αθήναιος έζησε τον 3ο μ.Χ. αιώνα και στο έργο του περιγράφει ένα δείπνο που δόθηκε από τον πλούσιο Κάρανο, με την ευκαιρία του γάμου του. 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 αυλητρίδες (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!

*([http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient\\_greek\\_tastes.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient_greek_tastes.html))*

### **Το πρωινό**

Το πρωινό, το οποίο ονομαζόταν συνήθως «άριστον», αποτελείτο από ψωμί, («μάζα» από κριθάρι γιο το λαό, «άρτο» από σιτάρι γιο τους πλούσιους) βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί. Συνηθισμένες πρωινές τροφές ήταν επίσης τα ξερά σύκα, τα αμύγδαλα, τα καρύδια και οι άλλοι ξηροί καρποί. Το πρωινό ρόφημα ήταν ο «κυκεών», ένα μείγμα κρασιού, τριμμένου τυριού και κριθάλευρου, το γάλο κυρίως κατσικίσιο, καθώς και ένα είδος υδρόμελου που το παρασκεύαζαν από χλιαρό νερό και μέλι.

### **Τα γεύματα**

Συχνά, τα γεύματα ήσαν μόνο δύο. Το πρώτο απαρτιζόταν από ψάρια, όσπρια, ή πρόχειρα φαγητά όπως ψωμί, τυρί, ελιές, αυγά, ξηρούς καρπούς και φρούτα. Το βραδινό, το οποίο αποτελούσε και το κύριο γεύμα, ήταν αυτό του συμποσίου και της φιλικής συντροφιάς διότι στους αρχαίους Έλληνες δεν άρεσε να τρώνε μόνοι τους, η γενικά αποδεκτή άποψη ήταν ότι το να τρώει κανείς μόνος του δε σημαίνει ότι γευματίζει αλλά ότι απλά γεμίζει το στομάχι του.

*(<http://dim-rizou.pel.sch.gr/papers/noe2006/paper6.htm>)*

Ο Πλούταρχος στον *Λυκούργο*, μας αναφέρει τα περίφημα σπαρτιατικά συσσίτια:

*Τα συσσίτια των Σπαρτιατών αποτελούνταν από το μέλανα ζωμό (που δεν ξέρουμε από τι ακριβώς τον έφτιαχναν), βραστό χοιρινό, κρασί, πίτα γλυκιά και ψωμί από βρώμη.*

*Ο Διονύσιος, ο τύραννος των Συρακουσών, αγόρασε ένα μάγειρα από τη Σπάρτη και του έδωσε εντολή να του παρασκευάσει το μέλανα ζωμό, που τόσο αγαπούσαν οι Σπαρτιάτες. Όμως, δεν κατάφερε να καταπιεί ούτε την πρώτη κουταλιά και την έφτυσε. Τότε ο μάγειρας του είπε: «Για να δοκιμάσεις αυτό το φαγητό, πρέπει πρώτα να κάνεις σπαρτιατική γυμναστική και να κολυπήσεις στον Ευρώτα».*

## 6.1 Τα προϊόντα

### **Το Ελαιόλαδο**

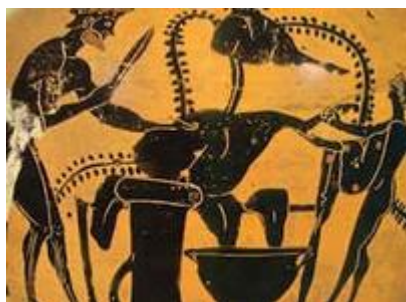
Πολλά ευρήματα από ανασκαφές δείχνουν ότι η κατανάλωση του ελαιόλαδου ήταν ευρύτατα διαδεδομένη στην Αρχαία Ελλάδα. Έτσι έχουν κατά καιρούς βρεθεί άφθονοι ελαιοπυρήνες, δείγμα κατανάλωσης ελιάς και λαδιού, καθώς και πολλοί οπό τους λεγόμενους ψευδόστομους αμφορείς οι οποίοι χρησιμοποιούν κυρίως για την αποθήκευση λαδιού. Φημισμένο λάδι στην αρχαιότητα προερχόταν από τη Σάμο και την Ικαρία, ενώ η Αττική, σε αντίθεση με άλλα προϊόντα, ήταν όχι μόνο αυτάρκης αλλά και εξαγωγέας ελαιόλαδου και ελιών.

### **Το κρασί**

Το κρασί ήταν ένα καθημερινό βασικό συστατικό στην διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων, στην πραγματικότητα αποτελούσε μια οπό τις βασικές τροφές αφού ήταν μέρος του πρωινού αλλά και των υπολοίπων γευμάτων.

### **Τα ψάρια**

Ανέκαθεν οι Έλληνες έτρωγαν πολύ περισσότερα ψάρια οπό κρέας. Στην αρχαιότητα προτιμούσαν, όπως φαίνεται, κυρίως παχιά ψάρια, όπως: κολιός - σκουμπρί (σκόμβρος), σαρδέλα (σαρδίνη, τριχίς), γόπα (βοξ), μαρίδα (σμόρις) κ.α.



Καθημερινή σκηνή σε κρεοπωλείο των Αθηνών. Ο κρεοπώλης τεμαχίζει κομμάτι κρέατος ενώ τον διευκολύνει ο βοηθός του. Από αγγείο του 6ου αι. π.Χ.(αρχαίον.gr)

### **Τα κρέατα**

Γενικά, εκτός από τους ομηρικούς ήρωες και τα συμπόσια, η κρεατοφαγία περιοριζόταν στις δημόσιες και ιδιωτικές γιορτές.

Τα πουλερικά διαφόρων ειδών, τα κουνέλια, οι λαγοί, οι αγριόχοιροι, το αγριοκάτσικα, τα ελάφια και τα γνωστά κατοικίδια ζώα, αποτελούσαν τις κύριες πηγές κρέατος των αρχαίων Ελλήνων. Το μαγείρεμα γινόταν με διάφορους τρόπους,

πιο συχνά, ψητά στο φούρνο ή στη σούβλα και βραστά με διάφορα λαχανικό και καρυκεύματα.

### **Όσπρια και δημητριακά**

Τα όσπρια και τα δημητριακά, αποτελούσαν διατροφική βάση για την πλειοψηφία των Ελλήνων από την αρχαιότητα. Τα κουκιά, τα λούπινα, τα μπιζέλια, τα ρεβίθια και τα φασόλια είναι μερικά από τα όσπρια που προτιμούσαν οι αρχαίοι Έλληνες. Τα δημητριακά χρησίμευαν κυρίως στην παρασκευή διαφόρων τύπων ψωμιού, έτσι παρασκεύαζαν ψωμί από κριθάρι, σιτάρι, κεχρί κ.ά

[\(\[http://www.matia.gr/7/78/7806/7806\\\_1\\\_10.html\]\(http://www.matia.gr/7/78/7806/7806\_1\_10.html\)\)](http://www.matia.gr/7/78/7806/7806_1_10.html)

### **Λαχανικά - φρούτα - καρυκεύματα**

Τα λαχανικά και τα φρούτα ήταν ανέκαθεν πρώτα στις επιλογές των Ελλήνων. Άλλωστε, και στην Αρχαία Ελλάδα, υπήρχαν μερικοί όπως οι οπαδοί του Πυθαγόρα που ήταν φυτοφάγοι. Φυσικά τα λαχανικό και τα φρούτα εκείνης της εποχής δεν ήταν ίδια με τα σημερινά αφού δεν υπήρχαν ντομάτες, πατάτες, πιπεριές, καλαμπόκι, πορτοκάλια, μανταρίνια, μπανάνες, κ.α.

Από τα λαχανικό υπήρχαν, το αγγούρι, η αγκινάρα, ο αρακάς, οι κολοκύθες, τα κρεμμύδια, το λάχανο, το σπαράγγια, τα μανιτάρια, τα παντζάρια κ.α.

Από τα καρυκεύματα και τα μπαχαρικά χρησιμοποιούσαν, άνηθο, βασιλικό, δυόσμο, θυμάρι, κάρδαμο, κόλιανδρο, κάππαρη, κουκουνάρι, αλλά και τα εισαγόμενα όπως πιπέρι, κ.α.

Στα φρούτα κυριαρχούσαν το αχλάδι, το δαμάσκηνο, το κεράσι, το κούμαρο, το κυδώνι, και βέβαια το σταφύλι και το σύκο.

Στους ξηρούς καρπούς συγκαταλέγονταν, μεταξύ άλλων, τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα κάστανα, οι σταφίδες και τα ξερά σύκα.

## **6.2 Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων**

Το υγρό στοιχείο τροφοδοτούσε ανέκαθεν με την ποικιλία και την αφθονία του τους κατοίκους της ηπειρωτικής και νησιωτικής Ελλάδας. Η άμεση γειτνίαση μεγάλου τμήματος της πατρίδας μας προς τη θάλασσα, τα καθαρά και όχι ιδιαίτερα βαθιά νερά και τα πολυάριθμα είδη ψαριών, μαλακίων και οστρακοειδών, που - κατά τους αρχαίους τουλάχιστον χρόνους - υπήρχαν σε πλούσιες ποσότητες, καθιστούν ευνόητη την αγάπη των Ελλήνων για τα θαλασσινά. Οι αρχαίες γραπτές πηγές σώζουν πλήθος πληροφοριών σχετικά με τα είδη των θαλασσινών που καταναλώνονταν, καθώς και τους τρόπους αλίευσης και μαγειρέματος τους.

Υπήρχαν μάλιστα και ειδικά συγγράμματα επί του θέματος, π.χ. Αριστοτέλους Περί ιχθύων, Αρχίππου Ιχθύς, Δωρίωνος Περί ιχθύων, Νουμηνίου Αλιευτικός, Ευθυδήμου Περί παστών, Αντιφάνους Αλιευομένη. Όπως προκύπτει από τις πληροφορίες των γραπτών πηγών, των απεικονίσεων, κυρίως στην αγγειογραφία, και των αρχαιολογικών ευρημάτων, οι αρχαίες μέθοδοι και τα σύνεργα της αλιείας παραμένουν σχεδόν αμετάβλητα από την πρώιμη αρχαιότητα έως σήμερα.

Αν καλούσαμε στις μέρες μας σ' ένα γεύμα κάποιους αρχαίους Έλληνες όπως τον... Ηρόδοτο, τον Ηρακλή ή τον Αριστοφάνη, σίγουρα θα τους τρομάζαμε με τον πλούτο και την ποικιλία των εδεσμάτων που θα τους προσφέραμε. Εξαιτίας του ότι δεκάδες από τις σημερινές τροφές ήταν εντελώς άγνωστες στους αρχαίους Έλληνες, όπως η πατάτα λ.χ. από τα βασικότερα είδη της σημερινής διατροφής έγινε γνωστή στους Ευρωπαίους το 1530 και οι Έλληνες γεύτηκαν τη νοστιμιά της 300 χρόνια αργότερα, το 1832.

Άγνωστα επίσης ήταν στους προγόνους μας και γενικά στους Μεσογειακούς λαούς, το ρύζι, η ζάχαρη, το καλαμπόκι, ο καφές, οι ντομάτες και τα ζαρζαβατικά (μελιτζάνες, πιπεριές, μπάμιες) τα πορτοκάλια και τα λεμόνια, το κακάο και διάφορα μπαχαρικά, τα ποικίλα ποτά, ακόμη και το ούζο -αφού φαίνεται να αγνοούσαν τον τρόπο της απόσταξης- τα ζυμαρικά, και ένα πλήθος από διάφορα αγαθά, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές μας.

Αλλά, παρ' όλες τις ελλείψεις τόσων βασικών αγαθών, οι αρχαίοι Έλληνες ήταν καλοφαγάδες.

Στα συμπόσιά τους τα τραπέζια ήταν βαρυφορτωμένα και το κρασί έρεε άφθονο.

Σ' ένα πλούσιο δείπνο (περίπου τον 5ο π.Χ. αιώνα) μπορούσε κανείς να δει τυρί της Αχαΐας, σύκα και μέλι της Αττικής, «αίθοπα οίνο» από τη Χίο και τη Λέσβο, θαλασσινά από τις πλούσιες ακτές της Εύβοιας, δαμάσκηνα από τη Δαμασκό της Συρίας, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάβα ή ζωμό από μπιζέλια, τηγανίτες βουτηγμένες στο λάδι και γαρνιρισμένες με μέλι, τυρί αλογίσιο, που έτρωγαν μόνο οι «πολεμοχαρείς», βραστός βολβούς, ραπάνια για να φεύγει το μεθύσι και βέβαια τις πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα «νωγαλεύματα».

Όλα αυτά τα εδέσματα της Αρχαίας Ελλάδας και ο «τρόπος» διατροφής των αρχαίων Ελλήνων προσελκύουν αρκετούς ανθρώπους της εποχής μας να αναζητούν λεπτομέρειες για την καθημερινή ζωή των αρχαίων Ελλήνων.

[http://www.matia.gr/7/78/7806/7806\\_1\\_10.html](http://www.matia.gr/7/78/7806/7806_1_10.html)

## **Λιτοδίαιτοι και Καλοφαγάδες.**

Αν και υπήρχαν κάποιοι Έλληνες που στα συμπόσιά τους και γενικότερα η τροφή τους αποτελούνταν από ποικίλα εδέσματα, η Αθήνα και γενικότερα η Αρχαία Ελλάδα αντιμετώπιζε πάντα ένα μεγάλο πρόβλημα: την φτώχεια, η οποία είχε γίνει παντοτινός σύντροφος των Αρχαίων Ελλήνων.

Το άγονο έδαφος της Ελλάδας, η δυσκολία στις συγκοινωνίες και βέβαια οι πολύχρονοι πόλεμοι είχαν όπως ήταν φυσικό μεγάλη επίπτωση και στη διατροφή των αρχαίων.

Σ' αυτό συντελούσε και η περιορισμένη παραγωγή της ελληνικής γης.

Η Αττική ήταν πολύ «λεπτόγεως» (άπαχη γη) και εξαιτίας του μεγάλου προβλήματος του νερού η παραγωγή της ήταν αρκετά μικρή. Τα κύρια γεωργικά προϊόντα της αρχαίας Ελλάδας ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. Στην Αττική έβγαινε επίσης μέλι και σύκα που ήταν το πιο εκλεκτό φρούτο για τους αρχαίους.

Το λάδι το χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για τα φαγητά τους, αλλά και για το φωτισμό, για την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών και ήταν απαραίτητο για τους αθλητές, που το άλειφαν στα κορμιά τους στις παλαιότερες.

Οι Αθηναίοι ήταν οι διασημότεροι για την ολιγοφαγία τους, γι' αυτό βγήκε και η έκφραση «αττικηρώς ζην».

Γενικά όμως οι αρχαίοι ήταν λιτοδίαιτοι, γι' αυτό και είχαν αυτοχριστεί «μικροτράπεζοι» και «φυλλοτρώγες».

## **Ο πολύτιμος άρτος των Αρχαίων.**

Τα δημητριακά αποτελούσαν την κύρια βάση της διατροφής για τους αρχαίους. Αλλά τόσο το σιτάρι όσο και το κριθάρι δεν ήταν σε αφθονία για τους Αθηναίους, έτσι αναγκάζονταν να το εισάγουν από άλλα μέρη.

Το αλεύρι από κριθάρι, ζυμωμένο σε γαλέτες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό ψωμί και ονομαζόταν μάζα. Στη ζύμη του ψωμιού έβαζαν διάφορα καρυκεύματα, όπως μάραθο, δυόσμο και μέντα ακόμη, για να πάρει το ψωμί μια διαφορετική νοστιμάδα. Και φυσικά, έβαζαν το απαραίτητο αλάτι.

Ακόμη οι αρχαίοι είχαν τα εξής είδη ψωμιού:

Το σιμιγδαλένιο, το ψωμί από χοντράλευρο, το ψωμί από διάφορα γεννήματα, από ένα είδος σίκαλης της Αιγύπτου και το «ψωμί από κεχρί». Λόγω της μεγάλης «αγάπης» των Αθηναίων για το ψωμί, του έδιναν διάφορα ονόματα, ανάλογα με τον τρόπο που ψηνόταν, όπως:

- «Ιπνίτης» ήταν το ψωμί που έψηναν μέσα σε θερμή σκάφη.
- «Εσχαρίτης» το ψωμί που ψηνόταν στις σχάρες.
- «Άρτο τυρόεντα» τυρόπιτα θα τον λέγαμε σήμερα.
- «Κριβανίτης άρτος» γινόταν από σμιγδάλι.

Το «όφωρος» ήταν ένα γλύκισμα από ζύμη, σουσάμι και μέλι. Βέβαια αναφέρονται και από τους αρχαίους και διάφορα άλλα είδη ψωμιού. Γνωστές επίσης ήταν και οι λαγάνες.

Και οι Αθηναίοι φουρνάρηδες είχαν καλή φήμη, για τα γλυκίσματα και τις πίτες τους. Οι αρχαίοι εκτιμούσαν πολύ περισσότερο από εμάς σήμερα την ύπαρξη του ψωμιού, και θεωρούσαν πως η μεγάλη ποικιλία του ψωμιού ήταν πολυτέλεια, αφού συνήθιζαν να τρώνε μόνο ένα κομμάτι κριθαρένια μπομπότα.

### **Εδέσματα και συνταγές.**

Οι αρχαίοι Έλληνες φρόντιζαν στα γεύματα και στα δείπνα τους, τα τραπέζια να είναι πλούσια. Αποτελούνταν συνήθως από ψωμί, γλυκίσματα, φρούτα, ελιές, πίτες, κρέατα και χορταρικά. Φυσικά και από άφθονο κρασί.

Από τα όσπρια, γνωστά στους αρχαίους ήταν τα φασόλια, οι φακές, τα ρεβίθια (που τα προτιμούσανε ψημένα), τα μπιζέλια και τα κουκιά, που τα έτρωγαν, συνήθως, σε πουρέ (έτνος).

Οι Αθηναίοι συνήθιζαν να έχουν στα σπίτια τους μεγάλη ποικιλία τροφών όπως ψωμί, λουκάνικα, σύκα, γλυκίσματα, μέλι, τυρί, τρυφερά χταπόδια, τσίχλες, σπουργίτια και άλλα πολλά. Ένα σπίτι όμως με τόσα αγαθά θα ξεπερνούσε και τα σημερινά σούπερ - μάρκετ.

Ένα από τα πιο απαραίτητα αγαθά σ' ένα σπίτι ήταν το λάδι. Κάτι που, όπως σημειώσαμε, ήταν απαραίτητο και στις παλαιότερες, για ν' αλείφουν οι αθλητές τα κορμιά τους. Φημισμένα ήταν τα λάδια της Σάμου και της Ικαρίας.

Οι αρχαίοι συνήθιζαν να βγάζουν λάδι από άγουρες ελιές, που το προτιμούσανε στις σαλάτες τους. Επίσης από τα αμύγδαλα και τα καρύδια έβγαζαν ένα είδος λαδιού, καλό για τα γλυκίσματά τους.

Από τα απαραίτητα επίσης στο καθημερινό τραπέζι των αρχαίων ήταν το γάλα και το τυρί, που ήταν όμως δύο σπάνια αγαθά. Μάλιστα οι διαιτολόγοι συνιστούσαν, για τους αθλητές, το μαλακό τυρί. Πολλές φορές για να πήξει καλά το τυρί, έβαζαν μέσα στο γάλα, που έβραζε, ένα κωνοροειδές φυτό, κνήκον ή οκνήκος.



Φυσικά, τα σκόρδα και τα κρεμμύδια ήταν στο καθημερινό μενού. Ορισμένοι όμως θεωρούσαν αυτό το είδος διατροφής χωριάτικο (όπως το ίδιο γίνεται και σήμερα, στις μέρες μας, κάποιοι περιφρονούν πολύτιμες τροφές για τη ζωή μας, μόνο και μόνο από το άκουσμά τους, την εμφάνισή τους αλλά και την «διασημότητά» τους).

Από τα εκλεκτότερα εδέσματα ήταν οι κοχλιοί, τα σαλιγκάρια, που τα έτρωγαν οι Κρητικοί.

Τα μικρά πουλιά, σπίνους, τσίχλες, ακόμη και τους λαγούς, αφού τα ψήνανε, τα διατηρούσανε μέσα σ' ευωδιαστό λάδι. Μάλιστα, το παραγεμίζανε με διάφορα καρυκεύματα, κάτι που συνηθίζεται και σήμερα στα χωριά της Μάνης.

Για τους φτωχούς ανθρώπους οι σούπες ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό φαγητό. Έτρωγαν βέβαια και ψαρόσουπες, που η πλούσια όμως τάξη της απέφευγε! Ένας ζωμός που ευχαριστούσε ιδιαίτερα τον Ηρακλή ήταν ο ζωμός από μπιζέλια.

Στα χορταρικά έριχναν μια σάλτσα φτιαγμένη από λάδι, δριμύ ξύδι, διάφορα καρυκεύματα, ακόμη και μέλι.

Τα θαλασσινά που προτιμούσε ο λαός, ήταν οι σαρδέλες του Φαλήρου, το πιο συνηθισμένο θαλασσινό, μαζί με κριθαρένιο ψωμί. Αντίθετα, τα χέλια, ήταν πανάκριβα, περίπου τον 5ο αι. π.Χ.

Οι Έλληνες έτρωγαν συχνότερα ψάρι από κρέας.

Το πιο διαδεδομένο πρωινό ρόφημα, αφού βέβαια αγνοούσαν τον καφέ, ήταν το γάλα, κυρίως το κατσικίσιο, κι ένα ανακάτεμα από χλιαρό νερό και μέλι, που προκαλούσε ιδιαίτερη ευχαρίστηση.

Στις κωμωδίες του Αριστοφάνη αναφέρονται εδέσματα που μας ξενίζουν. Στους «Ιππείς» μιλάει για «ξίγκι βοδινό ψημένο μέσα σε συκόφυλλα». Αναφέρεται επίσης ο «κάνδυλος» ένα ανακάτεμα από μέλι, γάλα, τυρί και λάδι, του «μυττωτό», ένα είδος σκορδαλιάς με πράσα, σκόρδα, τυρί και μέλι.

Βέβαια πολλοί ήταν αυτοί που στα έργα τους πρόσθεσαν «μια γεύση κουζίνας» ανέφεραν δηλαδή συνταγές και εδέσματα της εποχής, γιατί γνώριζαν πως οι αρχαίοι έχουν αδυναμία σ' αυτά, έτσι θα έβρισκαν τα έργα τους πιο ελκυστικά.

Στις θυσίες τους ετοίμαζαν και ένα είδος πλακούντος, κάτι δηλαδή σαν πίτα, που το 'λεγαν «πελανό». Ήταν ένα παχύρρευστο κράμα από αλεύρι, μέλι και λάδι.

Άλλα εδέσματα: «Έκχυτος», που αναφέρεται σ' ένα επίγραμμα της Παλατινής Ανθολογίας, ήταν ένα μείγμα από αλεύρι και ψημένο τυρί, που το έριχναν σε ειδικά καλούπια και τα γέμιζαν με κρασί μελωμένο.

«Κάνδαυλος», ένα είδος φαγητού της Μικράς Ασίας, κυρίως στην περιοχή της Λυδίας, με ό,τι ερεθιστικό καρύκευμα κυκλοφορούσε.

«Μυττωτός» πίτα με τυρί, ανακατεμένο με μέλι και σκόρδα.

Βέβαια, οι πιο περίφημες πίτες ήταν της Αθήνας, καύχημα της πόλης, και γινόταν με μέλι, τυρί και λάδι, αλλά έβαζαν μέσα και διάφορα καρυκεύματα.

Ακόμη, οι Αθηναίοι απέφευγαν να αρχίζουν το γεύμα τους ή το δείπνο με σούπα (γιατί πολύ πιθανόν να τους κοβόταν η όρεξη για φαγητό).

Αν και οι Αθηναίοι φρόντιζαν να μη λείπει τίποτα από το σπίτι τους, δηλαδή χρήσιμα αγαθά, όπως τρόφιμα, δεν πρέπει να ξεχνούμε την φτώχεια που επικρατούσε στην Ελλάδα και ήταν ο παντοτινός σύντροφος των Ελλήνων. Η έλλειψη και η ακρίβεια των τροφίμων ανάγκαζε πολλούς να μην πετάνε τίποτα από τα περισσεύματα των δειπνών.

Το σπαρτιατικό μενού δεν συγκινούσε βέβαια τους Έλληνες. Ακόμη και στις γιορτινές μέρες δεν ήταν τίποτα σπουδαίο. Έφτανε ένα βραστό χοιρινό, λίγο κρασί και καμιά πίτα γλυκιά για να ενθουσιάσει τους Σπαρτιάτες, που το καθημερινό τους ήταν μια κούπα από «μέλινα ζωμό» κι ένα κομμάτι ψωμί.

Αλλά ελάχιστοι μπορούσαν να αντέξουν τη σπαρτιατική λιτότητα. Γι' αυτό και οι Σπαρτιάτες, πολύ πιθανόν να φάνταζαν ήρωες μπροστά σε κάποιους άλλους Έλληνες και συγκεκριμένα Αθηναίους που ήθελαν να ζουν μέσα στην πολυτέλεια και να μην λείπει κανένα είδος τροφής και ποτού από τα σπίτια τους.

[http://www.matia.gr/7/78/7806/7806\\_1\\_10.html](http://www.matia.gr/7/78/7806/7806_1_10.html)

### **Λαχανικά και όσπρια.**

Τα λαχανικά στην αρχαία Ελλάδα και συγκεκριμένα στην αρχαία Αθήνα, ήταν σε σπουδαία ζήτηση, κι όχι μόνο για τους οπαδούς του Πυθαγόρα, που τα προτιμούσαν, μια κι απέφευγαν να τρώνε όσα έχουν ζωή.

Ο Πλάτων, στην ιδιωτική του ζωή ακολουθούσε την «πυθαγόρειο δίαιτα». Που ήταν μια καθαρή χορτοφαγία κι έδειχνε ευχαριστημένος τρώγοντας λαχανικά. Πίστευε πως η δίαιτα, είναι η πηγή της υγείας και των καλών ηθών, δύο παραγόντων που κάνουν τα κράτη υγιή και ρωμαλέα, υλικώς, ηθικώς και ψυχικώς.

Οι αρχαίοι Αθηναίοι όμως δύσκολα θα μπορούσαν να ακολουθήσουν τις «φυτοφαγικές» οδηγίες του Πλάτωνα αφού τα λαχανικά είχαν γίνει για τους Αθηναίους από τα σπάνια αγαθά. Πολλά σπίτια όμως, κυρίως στα περίχωρα φρόντιζαν να έχουν χωράφια, κήπους, στους οποίους καλλιεργούσαν σκόρδα, κρεμμύδια, κουκιά, φασόλια, μπιζέλια, λούπινα, βολβούς, μαρούλια, αρακά, αγκινάρες, βλίτα, ρεβίθια και φακές. Τα μανιτάρια, τα μάραθα, τα σπαράγγια και

διάφορα άλλα χορταρικά, τ' αναζητούσαν στις ακροποταμιές, στα χωράφια και στις άκρες των δρόμων. Φαγώσιμες ήταν ακόμη και οι τρυφερές τσουκνίδες.

Φυσικά, είχαν σέλινο, άνηθο και δυόσμο, για να «καρυκεύουν» τα φαγητά τους. Μάλιστα στους αγώνες της Νεμέας γινόταν στεφάνωμα με σέλινο.

Τα κολοκυνθοειδή ήταν περισσότερο γνωστά στην Αίγυπτο, όπως τα πεπόνια (πέπων) και τ' αγγούρια (σικυός). Μάλιστα υπήρχαν τριών ειδών αγγούρια, τα οποία είναι το λακωνικόν, ο σκυταλιάς και το βοιωτικόν. Απ' αυτά καλύτερα είναι τα λακωνικά όταν ποτίζονται, ενώ τ' άλλα δεν πρέπει να ποτίζονται. Επίσης, τα αγγούρια έβγαιναν πιο δροσερά αν, πριν φυτευτούν οι σπόροι, μείνουν για λίγο μέσα στο γάλα ή σε διαλυμένο στο νερό μέλι.

Τα σκόρδα, ακόμη, ήταν απαραίτητα για τους αρχαίους αφού ήταν συμπλήρωμα για κάθε σαλάτα τους. Όπως επίσης και τα κρεμμύδια. Γενικά τα χορταρικά τα σερβίρανε με μια σάλτσα φτιαγμένη από λαδόξυδο και διάφορα καρυκεύματα.

Οπωσδήποτε η απουσία της ντομάτας στερούσε πολλά από την Αθηναία νοικοκυρά. Ταμανιτάρια όμως, αν και ήταν νοστιμότατα και περιζήτητα, όλοι τα φοβούνταν για το δηλητήριό τους. Παρόλα αυτά, ένα περιβολάκι γεμάτο με δέντρα και λαχανικά ήταν όνειρο για τους αρχαίους.

Ακόμη και οι βασιλιάδες το λαχταρούσαν. Συγκεκριμένα ο Άτταλος ο Γ', ο φιλότεχνος βασιλιάς της Περγάμου, που κληροδότησε το βασίλειό του στη Ρώμη (το 133 π.Χ.), εύρισκε ευχαρίστηση στο λαχανόκηπό του, όπου, εκτός των άλλων, καλλιεργούσε νοσκύαμο, ελλέβορο και κώνειο. Κάποιοι υποστηρίζουν πως καλλιεργούσε αυτά τα φυτά γιατί έκανε έρευνες για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Άλλοι όμως παρατηρούν ότι αυτό που ενδιέφερε περισσότερο το φιλότεχνο βασιλιά ήταν η δραστηριότητα τους ως δηλητηρίων, που, όπως λεγόταν φρόντιζε να στέλνει στους «φίλους» του.

Οι αρχαίοι Έλληνες φαίνεται να αγαπούσαν τα λαχανικά και γι' αυτό να λαχταρούσαν να έχουν στο σπίτι τους ένα λαχανόκηπο. Βέβαια, αν θεωρήσουμε πως είναι αληθές αυτό που παρατήρησαν κάποιοι για το λαχανόκηπο του Αττάλου (πως, δηλαδή ενδιαφερόταν για τη δραστηριότητα των φυτών), θα καταλάβουμε πως οι αρχαίοι δε λαχταρούσαν να έχουν στο σπίτι τους όλοι ένα λαχανόκηπο για τον ίδιο λόγο. Κάποιοι, -οι περισσότεροι- τους χρειάζονται για να τραφούν από αυτούς και να ζήσουν και άλλοι για να σκοτώσουν. Βέβαια, τα λαχανικά ήταν απαραίτητα για τη ζωή τους.

Από τα λαχανικά όμως των αρχαίων τα κουκιά είτε βρασμένα, είτε ψημένα, είτε σε πουρέ (έτνος), ήταν το πιο αηδιαστικό φαγώσιμο, για τους οπαδούς του Πυθαγόρα. Κι όχι μόνο, τα κουκιά ήταν πρόβλημα και για τους Αιγύπτιους.

## **Νωγαλεύματα - μπαχαρικά.**

Νωγαλεύματα έλεγαν οι αρχαίοι τα γλυκά φαγητά και γενικά κάθε λιχουδιά.

Οι Έλληνες φαίνεται να έδειχναν ιδιαίτερη προτίμηση στα αρτύματα και στα διάφορα καρυκεύματα, που έδιναν πικάντικες γεύσεις στα φαγητά τους. Έτσι ένα σπίτι της Αθήνας φρόντιζε, να έχει πάντα στα ράφια του, αλάτι (άλας), ρίγανη (ορίγανο), ξύδι (όξος), θυμάρι (θύμον), σουσάμι (σύσαμο), σταφίδες, κάππαρη, αυγά, αλίπαστα, κάρδαμο, συκόφυλλα, κύμινο, ελιές, σίλφιο, πετιμέζι, σκόρδα και διάφορα άλλα.

Ένα μενού με ορεκτικά και γλυκίσματα που θα ενθουσίαζε και τους σημερινούς καλοφαγάδες. Ένα γλύκισμα τους ήταν βέβαια οι μελόπιτες, τις οποίες, έλεγαν γενικά «μελιτούττα». Σε προτίμηση όμως είχαν κι ένα γλύκισμα από λιναρόσπορους και μέλι, τη «χρυσόκολλα». Ένα άλλο γλύκισμα που λεγόταν «έκχυτο» φτιαχνόταν από αλεύρι και τυρί ψημένο, μέσα σε καλούπια και ήταν περιχυμένο με κρασί μελωμένο.

Επίσης ένα άλλο γλύκισμα γινόταν με αλευρωμένο γάλα, που, όταν έμπαινε σε ειδικά κύπελλα, γαρνιρόταν με μέλι και πασπαλιζόταν με σουσάμι. Οπωσδήποτε όμως τα πιο συνηθισμένα γλυκίσματα ήταν οι γαλατόπιτες.

Από τα καρυκεύματα, το πιο περιζήτητο αλλά και το πιο σπάνιο ήταν το μαύρο πιπέρι. Επίσης στόλιζαν τα φαγητά τους με σμύρνα, κάππαρη, ρίγανη, δυόσμο, κύμινο και διάφορα άλλα.

Όμως εκείνοι οι έμποροι που τολμούσαν να φέρουν στην Αθήνα πιπέρι ή άλλα μπαχαρικά, από τις αγορές της Ανατολής, κινδύνευαν να κατηγορηθούν σαν κατάσκοποι του βασιλιά των Περσών. Αφού παρατηρείται ακόμη πως το πιπέρι είναι ξενικό όνομα, γιατί κανένα ελληνικό όνομα, εκτός από το μέλι, δεν τελειώνει σε «ι». Παρόλα αυτά όμως βλέπουμε πως οι Έλληνες έχουν πλούτο μπαχαρικών και γλυκισμάτων.

[http://www.matia.gr/7/78/7806/7806\\_1\\_10.html](http://www.matia.gr/7/78/7806/7806_1_10.html)

## **Το Μέλι.**

Μια και η ζάχαρη ήταν άγνωστη στους αρχαίους, το μέλι ήταν κάτι από τα απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή τους και βέβαια για τα γλυκίσματά τους που ήταν αγαπητά σε όλους.

Το μέλι ήταν γι' αυτούς θείο δώρο, αφού πίστευαν πως έπεφτε από τον ουρανό, με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες.

Την άποψη αυτή, σήμερα θα μπορούσαμε να τη χαρακτηρίσουμε αφελή, τότε όμως το μέλι ήταν τόσο πολύτιμο και απαραίτητο γι' αυτούς, που κανείς δεν θα μπορούσε να σκεφθεί κάτι τέτοιο.

Τις θρεπτικές ιδιότητες του μελιού, δεν τις αγνοούσε φυσικά κανένας, γι' αυτό, σε κάθε περίπτωση, όλο έπαινοι ακούγονταν. Κι εξυμνούσαν, κυρίως, το μέλι της Αττικής, το περίφημο θυμαρίσιο μέλι. Αυτό βέβαια δε σημαίνει πως μόνο στην Αττική υπήρχε μέλι.

Η μελισσοκομία ανθούσε σε πολλά μέρη, στα νησιά και στην Αίγυπτο. Το μέλι ήταν τόσο σημαντικό για τους αρχαίους, που αρκετές φορές γέμιζαν μεγάλους αμφορείς με αυτό και τ' ανακάτευαν με κρασί για να κάνουν τις σπουδές, τόσο στους θεούς που τιμούσαν, όσο και στις ψυχές των νεκρών. Καταλαβαίνουμε έτσι, μετά από αυτό, πόσο πολύτιμη θεωρούσαν την αξία του.

### **Τα φρούτα.**

Η αγάπη των αρχαίων για τα φρούτα θεωρείται φυσικά αναμφισβήτητη, αφού ήταν απαραίτητα για τη διατροφή τους. Για να υπάρχουν όμως τα φρούτα απαραίτητο ήταν το γλυκό μεσογειακό κλίμα που ευνοούσε την ανάπτυξη όλων σχεδόν των δέντρων.

Παρόλα αυτά, ορισμένα φρούτα, όμως, όπως είναι τα πορτοκάλια, τα βερίκοκα, τα μανταρίνια, τα ροδάκινα, τα τζάνερα και άλλα ήταν άγνωστα στο διαιτολόγιο των αρχαίων. Έτσι η πληθώρα των φρούτων, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές, ήταν βέβαια κάτι το αδιανόητο για αυτούς.

Η αγάπη για τα φρούτα όμως έπεισε πολλούς ποιητές, ότι αξίζει ν' αφιερωθούν μερικοί στίχοι σ' αυτά. Ακόμη, οι αρχαίοι συγγραφείς έλεγαν κάρυα όλους τους καρπούς με τον σκληρό φλοιό.

Η Δαμασκός της Συρίας, αναφέρουν κάποιοι πως ονομάστηκε έτσι από τα καλά δαμάσκηνα που έβγαιναν στα μέρη της.

Οι Ρόδιοι και οι Σικελοί έλεγαν τα δαμάσκηνα «βράβυλα», άλλοι τα έλεγαν «κοκκύμπλα», ενώ ένας ποιητής-συγγραφέας ο Θεόφραστος ο Συρακόσιος μιλάει για «δαμάσκηνα και σποδιάς», ένα είδος από άγρια δαμάσκηνα.

Τα μήλα ήταν επίσης γνωστά στους αρχαίους, όχι όμως με την πλούσια ποικιλία που παρουσιάζονται σήμερα στην αγορά. Τα γλυκά μήλα τα έλεγαν «Ορβικλάτα» και τα πιο ζουμερά «σητάνια» ή «πλατάνια». Περίφημα ήταν τα μήλα της Κορίνθου, που παλαιότερα λέγονταν και Εφύρη ή Εφύρα.

Πάντως, η πορτοκαλιά, που πατρίδα της θεωρείται η νοτιοανατολική Ασία, ήταν άγνωστη για τους αρχαίους αφού έγινε γνωστή στην Ευρώπη το 16ο αιώνα.

Ένα άλλο φρούτο που υπήρχε, όμως, στην αρχαία Ελλάδα ήταν τα κυδώνια που τα έλεγαν «στρουθία» και «κοδύματα». Τα ροδάκινα που ήταν γνωστά στους Πέρσες ονομάζονταν «κοκκύμπλα», με το ίδιο όμως όνομα αναφέρονται και τα δαμάσκηνα.

Από τα πιο περιζήτητα φρούτα ήταν βέβαια τα σταφύλια, αλλά όσοι τα καλλιεργούσανε τα βλέπανε περισσότερο σαν κρασί.

Το πιο αγαπημένο φρούτο των αρχαίων ήταν όμως τα σύκα. Και τα πιο περίφημα ήταν τα σύκα της Αττικής, κάτι που ύμνησαν αρκετοί. Γι' αυτό και ο Ίστρος (ένας γραμματικός, ποιητής και ιστορικός από την Κυρήνη) λέει στα «Αττικά» ότι «τα σύκα της Αττικής, που θεωρούνται και τα καλύτερα, δεν πρέπει να εξάγονται, ώστε να τα απολαμβάνουν μόνο οι Αθηναίοι...». Ακόμη αναφέρει, πως πολλοί όμως έκαναν μυστικά την εξαγωγή. Η αγάπη και η εκτίμηση των αρχαίων για τα σύκα ασφαλώς μας εντυπωσιάζει, αφού πολλοί ποιητές και συγγραφείς έχουν αναφερθεί με πολύ μεγάλο θαυμασμό σ' αυτά.

Τα σύκα υπήρχαν σε αφθονία και σε μεγάλη, για εκείνη την εποχή, ποικιλία. Τα πιο γνωστά ήταν τα χελιδόνια σύκα, οι αγριοσυκιές γενικά, οι λευκοαγριοσυκιές, οι φιβαλέους και οι οπωροβασιλίδας. Γνωστά επίσης ήταν τα ασπρόσυκα τα οποία τα έλεγαν «λευκερινεά» και μερικά που είχαν ξινή γεύση «οξάλια». Φημισμένα ήταν και τα ροδίτικα σύκα, που ο Σαμιώτης κωμωδιογράφος Λυγκεύς τα συγκρίνει, στις «Επιστολές» του, με τα σύκα της Αττικής. Αλλά και τα σύκα της Πάρου τα σύγκριναν με άλλα αγριόσυκα για να φανεί η νοστιμάδα τους.

Στην αρχαία Ελλάδα υπήρχαν διάφορα είδη σύκων. Ο Φιλήμων, στις «Αττικές λέξεις», αναφέρεται στα βασιλικά σύκα. Στην Αχαΐα ήταν συκιές που ωρίμαζαν το χειμώνα και οι καρποί τους λέγονταν «κοδώνια σύκα».

Μερικές συκιές καρποφορούσαν δύο φορές το χρόνο, και λέγονταν «δίφορες». Μερικοί μάλιστα συζητούσαν και για τρίφορη συκιά (φρούτα τρεις φορές το χρόνο) που έβγαινε όμως μόνο στη νήσο Κέα. Το σύκο ήταν τόσο αγαπητό στους αρχαίους αλλά και στους απογόνους τους, που έχουν πάρει το όνομα του αρκετά χωριά στην εποχή μας.

[http://www.matia.gr/7/78/7806/7806\\_1\\_10.html](http://www.matia.gr/7/78/7806/7806_1_10.html)

### **Τα κρασιά.**

Το κρασί ήταν κάτι το απαραίτητο στα γεύματα των αρχαίων και βέβαια στα συμπόσια, όπου έρεε άφθονο. Όμως δεν έπιναν το κρασί όπως εμείς, αλλά νερωμένο, όχι μόνο με γλυκό αλλά και με θαλασσινό νερό, αφού απέφευγαν να το πίνουν, όπως φαίνεται, ανέρωτο (άκρατος οίνος, όπως το έλεγαν). Βέβαια, έδιναν

μεγάλη σημασία στην αναλογία του νερού με το κρασί αφού τους ήταν πολύ αγαπητό και δεν έπρεπε να γίνει κανένα απολύτως λάθος.

Η αναλογία λοιπόν με το νερό ήταν, συνήθως, στο μισό ή τρία μέρη νερό και δύο κρασί. Το νερό, ανάλογα με την εποχή, ήταν χλιαρό ή κρύο. Μερικές φορές έριχναν μέσα και παγάκια, που τα έφερναν από τα βουνά και τα διατηρούσαν μέσα σε άχυρα.

Βέβαια, το παγωμένο κρασί ήταν μια πολυτέλεια. Τα δροσερά πηγάδια, έτσι, ήταν σχεδόν απαραίτητα αφού χρησίμευαν, φυσικά, για ψυγεία και τα καλά σπίτια φρόντιζαν να έχουν τους ειδικούς κάδους (ψυκτήρες) όπου έβαζαν και χιόνι για να παγώνει, όχι μόνο το κρασί αλλά και το νερό.

Οι αρχαίοι, ακόμη, έβαζαν συχνά μέσα στα κρασιά τους και διάφορα αρώματα, όπως θυμάρι, μέντα, γλυκάνισο, δεντρολίβανο, μυρτιά, ακόμη και μέλι, αλλά ποτέ ρετσίνη. Ένα τόσο ευωδιαστό κρασί έπαιρνε και το χαρακτηριστικό του όνομα, το έλεγαν «τρίμα».

Ακόμη, έφτιαχναν το κρασί με διαφορετικούς τρόπους, από τους σημερινούς, γεγονός που δείχνει πόσο εξελίχθηκε με τα χρόνια η παρασκευή του κρασιού. Ο τρύγος λοιπόν γινόταν με συνοδεία αυλού που ρύθμιζε τις κινήσεις κι ήταν, όπως άλλωστε και σήμερα, ένα πολυήμερο πανηγύρι.

Τα σταφύλια τα έβαζαν σε μέρος που να τα βλέπει καλά ο ήλιος, για να φύγει το νερό που είχαν μέσα τους. Ύστερα τα πατούσαν, πάλι με χορούς και τραγούδια, κι άφηναν το μούστο να βράσει πέντε μέρες, μέσα σ' ένα μεγάλο πιθάρι, τοποθετημένο σε σκιερό μέρος. Κατόπιν μάζευαν το γλυκό υγρό απ' τον αφρό, που ήταν γεμάτο ζάχαρη, κι αποθήκευαν το μούστο σε πιθάρια που, πολλές φορές, τα έβαζαν μέσα στη γη. Τα σκέπαζαν και περίμεναν να μπει για καλά ο χειμώνας, για να τ' ανοίξουν. Αρκετοί πάντως είχαν την υπομονή να περιμένουν μέχρι την άνοιξη, οπότε το κρασί ψηνόταν καλύτερα.

Ο τρύγος ήταν ένα από τ' αγαπημένα θέματα για πολλούς αρχαίους. Αρκετοί συγγραφείς έχουν αφιερώσει στίχους και σ' αυτόν. Οι Αθηναίοι πάντως φρόντιζαν ν' ανοίγουν τα πιθάρια τους την πρώτη μέρα των Ανθεστηρίων, και ο κάθε νοικοκύρης, με το πρώτο κιόλας ποτήρι, έκανε σπονδή στο Διόνυσο, τον αγαπητό τους θεό, του κρασιού.

Ο κάθε τόπος στην αρχαία Ελλάδα είχε και το δικό του τρόπο παρασκευής του κρασιού. Για να διατηρήσουν το μούστο, όμως, όλοι έριχναν μέσα και νερό αλατισμένο, όπως και διάφορα αρώματα. Και πολλές φορές έψηναν το μούστο σε σιγανή φωτιά.

Στη Ρόδο και στην Κω όμως έβαζαν μέσα στο μούστο θαλασσινό νερό, γιατί πίστευαν ότι το κρασί που θα γίνει μ' αυτό τον τρόπο δεν θα φέρει εύκολα τη μέθη και θα είναι πιο εύκολο στη χώνεψη.

Η μέθοδος αυτή έγινε αιτία να υποστηριχθεί, από κάποιους αρχαίους συγγραφείς, ότι, κατά το μύθο «φυγή του Διονύσου» στη θάλασσα σήμαινε κι ένα τρόπο οινοποίησης, που ήταν γνωστός από παλιά. Δηλαδή, η ανάμειξη του γλεύκου (μούστου), που εκπροσωπείται από το θεό Διόνυσο ή Βάκχο, με το θαλασσινό νερό.

Πολλοί μάλιστα -όπως ο Όμηρος- επαινούν και το κρασί του Μάρωνος από τη Θράκη γιατί βάζουν μέσα πολύ νερό. Στην αρχαία Ελλάδα όμως τα γνωστότερα είδη κρασιού ήταν τέσσερα. Το άσπρο, το κιτρινωπό, το μαύρο και το κόκκινο.

Το άσπρο κρασί ήταν το ελαφρότερο, αρκετά χωνευτικό και διουρητικό, το κιτρινωπό, προς το ξανθό, είχε πιο ξινή γεύση, ενώ το μαύρο και το κόκκινο, που συνήθως είχαν γλυκιά γεύση, ήταν και τα πιο περιζήτητα.

Φυσικά τα παλιά κρασιά ήταν και τα καλύτερα, όπως άλλωστε και σήμερα. Γενικά πάντως πιστεύανε ότι όσο πιο παλιό είναι ένα κρασί τόσο πιο χωνευτικό και πιο ελαφρύ είναι.

Η αγάπη των αρχαίων για το κρασί ήταν μεγάλη, έτσι φρόντιζαν να υπάρχει τις περισσότερες φορές στο τραπέζι τους. Συγκεκριμένα πριν από το δείπνο ή το γεύμα, οι αρχαίοι ανακάτευαν το κρασί με το νερό σ' ένα μεγάλο αγγείο, τον κρατήρα. Και οι δούλοι έπαιρναν το κρασί απ' τον κρατήρα με μακριές κουτάλες, πήλινες, ξύλινες ή μεταλλικές, αλλά και με μια κανάτα μπορούσαν να γεμίσουν τα κύπελλα ή ποτήρια των καλεσμένων σε ένα τραπέζι.

Το κρασί αφού ήταν τόσο αγαπητό στους αρχαίους χρησίμευε βέβαια και για τις σπουδές, στις διάφορες θρησκευτικές τελετές. Μερικές φορές όμως η λατρεία ορισμένων θεοτήτων απέκλειε το κρασί, οπότε οι σχετικές σπουδές γίνονταν ακόμη και με γάλα! Είχαν όπως φαίνεται και τις προλήψεις τους όταν έπιναν ή χρησιμοποιούσαν το κρασί.

Το γεγονός όμως ότι οι Έλληνες αγαπούσαν τόσο πολύ το κρασί εξηγεί το λόγο για τον οποίο υπήρχαν τόσοι σπουδαίοι κρασότοποι στην Ελλάδα. Το χιώτικο κρασί, παράδειγμα, που τ' ονόμαζαν «αριούσιο», ήταν από τα ακριβότερα κρασιά στο εμπόριο και είχε μεγάλη φήμη. Όπως και το κρασί της Λέσβου που θεωρείται πολύ καλό. Καλά κρασιά ήταν ακόμη, τα κρασιά της Μυτιλήνης που οι Μυτιληναίοι τους έδιναν γλυκιά γεύση και τα ονόμαζαν πρόδρομα (τα πρώιμα) και πρότροπα (από απάτητα σταφύλια). Πασίγνωστα ήταν ακόμη τα κρασιά της Μένδης (παραλία πόλης της δυτικής ακτής της χερσονήσου Παλλήνης) όπου ράντιζαν τα σταφύλια, πάνω στα κλήματα, με το ελατήριο ή καθάρσιο (χυμός από άγρια αγγούρια) για να βγει μαλακό το κρασί. Και τέλος σε σπουδαία ζήτηση ήταν το κρασί της Ικαρίας που



λεγόταν πράμνιο και δεν ήταν ούτε γλυκό, ούτε παχύ, αλλά στυφό και άγριο, με ιδιαίτερα εξαιρετική οσμή.

Τα κορινθιακά κρασιά αντίθετα όμως δεν ήταν σε ζήτηση γιατί όπως έλεγαν ήταν κρασιά βασανιστήρια και παράξενα. Καλή φήμη δεν είχε όμως και το κρασί που φτιαχνόταν στα περίχωρα της Κερυνίας της Αχαΐας, αφού δημιουργούσε προβλήματα στις εγκύους.

Αλλά και για το κρασί της Θάσου λεγόταν πως καταπολεμούσε την αϋπνία, αλλά έφερνε και ύπνο! Παρόλα αυτά τα καλύτερα κρασιά όπως υποστήριζαν και οι Ρωμαίοι ήταν τα ελληνικά, και από τα πιο περίφημα, του κυρίως ελληνικού χώρου, ήταν της Πεπαρήθου (Σκοπέλου), της Νάξου, της Λήμνου, της Ακάνθου (Θράκης), της Ρόδου και, από τα μικρασιατικά, της Μιλήτου.

Εκτός της κυρίως Ελλάδας ξεχώριζαν ακόμη το «χαλυβώνιο» κρασί της Δαμασκού, με κύριο προμηθευτή τη βασιλική αυλή της Περσίας, καθώς και τα φοινικικά κρασιά.

Περίεργο πάντως είναι το γεγονός πως οι αρχαίοι Έλληνες αγνοούσαν ή απέφευγαν το ζύθο, το εθνικό ποτό των Αιγυπτίων, που γινόταν από κριθάρι ή σίκαλη και από χουρμάδες, παρά τις τόσες συναλλαγές που είχαν.

Πάντως, η αρχαία Ελλάδα όπως φαίνεται είχε μεγάλη ποικιλία κρασιών, έτσι, επόμενο ήταν τα κρασιά να παίρνουν μια από τις πρώτες θέσεις στις αγορές του αρχαίου κόσμου.

Η μεγάλη αυτή ποικιλία κρασιών οδήγησε πρώτα τους Έλληνες και στη συνέχεια τους Ρωμαίους να ιδρύσουν τα «εμπορεία», όπου μπορούσε κανείς ν' ανταλλάξει σκλάβους με τα καλύτερα κρασιά.

Πολλές περιοχές που είχαν άφθονα κρασιά φρόντιζαν για την εξαγωγή τους. Όσα κρασιά ήταν να περάσουν στο εμπόριο φυλάγονταν μέσα σε μεγάλα και κατάλληλα πιθάρια, ενώ τα σπιτικά κρασιά ή όσα πήγαιναν στην κοντινή αγορά τα έβαζαν σε ασκούς από χοιρινά ή κατσικίσια δέρματα.

Τα πιθάρια είχαν πάνω τους και μία ειδική σφραγίδα με τ' όνομα του εμπόρου καθώς και των τοπικών αρχόντων της περιοχής. Η εισαγωγή και η εξαγωγή όμως των κρασιών ήταν κανονισμένες, κυρίως στο νησί Θάσο, με ειδικούς νόμους που τιμωρούσαν τις απάτες και νοθείες, εξασφαλίζοντας έτσι ένα πραγματικό «προστατευτισμό».

Μέσα από όλα αυτά καταλαβαίνουμε πως το κρασί αντιπροσώπευε τους αρχαίους Έλληνες και αυτοί το λάτρευαν αφού ήταν απαραίτητο για τη ζωή τους.

## **Το κυνήγι.**

Το κυνήγι, κυρίως με τα τόξα, το αγαπούσαν όλοι οι... πολεμιστές, αφού ήταν άφθονο στην αρχαία εποχή και υπήρχαν μεγάλες εκτάσεις όπου δεν πατούσε ανθρώπινο πόδι. Τα δολώματα που χρησιμοποιούσαν ήταν κυρίως μικρά πιτσούνια και τυφλωμένα περιστεράκια!

Οι αρχαίοι έτρωγαν όχι μόνο τα περιστέρια αλλά όλα τα πετούμενα, ακόμη και τα μικρά σπουργίτια, εκτός απ' τα κοράκια, με το σκληρό και στυφό κρέας τους. Απέφευγαν όμως να τρώνε και τα ορτύκια, αφού τα φυλάγανε για τις αξιολάτρευτες ορτυκομαχίες τους μια και το χρήμα είχε και αυτό την τιμητική του θέση στην κοινωνία.

Τα προϊόντα του κυνηγιού ήταν ακόμη, κυρίως, τσίχλες, συκοφάγοι, κοτσύφια, πέρδικες, ψαρόνια, αγριόπαπιες, χήνες κ.λ.π. Αλλά από τα πιο ζηλευτά θηράματα ήταν οι αγριόχοιροι, τα ελάφια και τα ζαρκάδια, που ζούσαν τότε σ' όλα τα ελληνικά βουνά. Τέλος, τα αγαθά του κυνηγιού θεωρούνταν βέβαια από τους αρχαίους ως τα πιο νόστιμα.

Η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων όπως φαίνεται ήταν πλήρης αν αναλογιστούμε τις τροφές που υπήρχαν τότε. Και οι Έλληνες δείχνουν να ήταν περισσότερο καλοφαγάδες παρά λιτοδίαιτοι, αφού στα συμπόσια τους τις περισσότερες φορές, αν όχι πάντα, τα τραπέζια ήταν γεμάτα από πλήθος διαφόρων τροφών, και γευμάτων.

Εξάλλου, οι αρχαίοι έλεγαν πως ένα υγιές και καλό μυαλό πρέπει να βρίσκεται μέσα σε ένα υγιές σώμα. Δηλαδή όσο σημαντικό θεωρούσαν την πνευματική καλλιέργεια του ανθρώπου, τόσο σημαντικό θεωρούσαν και την καλή και σωστή διατροφή του.

*([http://www.matia.gr/7/78/7806/7806\\_1\\_10.html](http://www.matia.gr/7/78/7806/7806_1_10.html))*

Ο Αριστοφάνης στην Ειρήνη μας δίνει ένα πολύ όμορφο κείμενο που περιγράφει ένα ζεστό, σπιτικό γεύμα:

Τι όμορφα που είναι σαν βρέχει κι έχει τελειώσει πια η σπορά... Έρχεται ένας γείτονας και λέει:

—Κωμαρχίδη, για πες, τι να κάνουμε με τέτοιον καιρό;

—Να σου πω, θέλω να το τσούξω λιγάκι, μια κι ο θεός τα φέρνει βολικά... Ε, γυναίκα, ζέστανε μας τρία πιάτα φασολάκια, και βάλε μέσα και λίγο σιτάρι... βγάλε μας και κάμποσα σύκα. Και κάποιος ας πάει να φωνάξει απ' το χωράφι το Μανή, το δούλο. Με τέτοιο καιρό είναι αδύνατο σήμερα να γίνει βλαστολόγημα και σκάλισμα. Το χωράφι είναι γεμάτο λάσπες.

Κι απ' το σπίτι μου πες να φέρουν την τσίχλα και τους δυο σπίνους-έχει ακόμα γάλα και τέσσερα κομμάτια από ένα λαγό... αν δεν άρπαξε κανένα αποβραδής το παλιόγατο. Άκουα μέσα και χαρχαλέματα και πηδηχτά. Απ' αυτά, παιδί, φέρε μας τα τρία, το άλλο δώσ' το στο γέρο μου. Ζήτησε κι απ' τον Αισχινάδη να σου δώσει μυρτιές, αλλά κοίτα να χουνε πάνω καρπό... Κι όπως πας στο δρόμο —είναι πέρασμα σου— φώναξε και το Χαρινάδη, να 'ρθει κι αυτός να πιει μαζί μας, μια κι ο θεός τα φέρνει βολικά και τα σπαρτά πάνε καλά...

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: CASE STUDY : ΕΙΔΙΚΟ ΣΗΜΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΜΕ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΡΚΑΔΙΑΣ

### 7.1 ΝΟΜΟΣ ΑΡΚΑΔΙΑΣ

Ιστορική και γεωγραφική περιοχή της Πελοποννήσου, στο κεντρικό τμήμα της, που σήμερα αποτελεί στο σύνολό της σχεδόν τον νομό Αρκαδίας (4.419 τ. χλμ., 102.035 κάτοικοι) με πρωτεύουσα την Τρίπολη. Ο νομός συνορεύει βόρεια με τους νομούς Κορινθίας και Αχαΐας, δυτικά με τους νομούς Ηλείας και Μεσσηνίας, νότια με τους νομούς Λακωνίας και Μεσσηνίας, και ανατολικά βρέχεται από τον Αργολικό κόλπο. Έχει έκταση 4.419 τετραγωνικά χιλιόμετρα και πληθυσμό 102.035 κατοίκους.

Στο κέντρο σχεδόν της Αρκαδίας απλώνεται το οροπέδιο της Τρίπολης που περιβάλλεται από τα Αργολιδοαρκαδικά όρη, Ολίγυρτο (Σκίπιζα 1.935 μ.), Τραχύ (1.808 μ.), Λύρκειο (Γούπατα, 1.755 μ.), Αρτεμίσιο (1.771 μ.), Κτενιά (1.634 μ.) και Μαίναλο (1.980 μ.), το κυρίως αρκαδικό βουνό, με πολλά δάση και άφθονα νερά, όπου κατά την αρχαιότητα λατρευόταν ο Παν και οι Δρυάδες, και από τις βόρειες προεκτάσεις του Πάρνωνα (κορυφή Κούκουρα 1.449 μ.). Το οροπέδιο της Τρίπολης χωρίζεται με χαμηλά εγκάρσια υψώματα στις μικρές λεκάνες της Τρίπολης, της Τεγέας, της Μαντινείας και του Ορχομενού. Είναι καρστικής προέλευσης και οι λεκάνες του έχουν γεμίσει με νεότερες προσχώσεις. Τα νερά των λεκανών αυτών αποχετεύονται υπογείως με καταβόθρες (τα ζέρεθρα των αρχαίων Αρκάδων) που σχηματίζουν λίμνες, έλη και κεφαλάρια, έξω από τα σύνορα του νομού, ή εκβάλλουν στον Αλφειό και τον Αργολικό κόλπο. Στα νότια του οροπεδίου της Τρίπολης σχηματίζεται το οροπέδιο της Ασέας, που κατεβαίνει προς τη λεκάνη της Μεγαλόπολης, τεκτονικό βύθισμα, λίμνη κατά το τριτογενές και τέλμα κατά το τεταρτογενές. Οι φυτικές ύλες που συγκεντρώθηκαν εκεί έχουν σχηματίσει επιφανειακά κοιτάσματα λιγνίτη πάχους 65 μ., τα μεγαλύτερα της Ελλάδας μαζί με αυτά της Πτολεμαΐδας. Τα όρη Λύκαιο (1.421 μ.) και Τετράζιο (1.389 μ.) κλείνουν τη λεκάνη της Μεγαλόπολης στα Δ και τη χωρίζουν από τη σχετικά εύφορη πεδιάδα της Μεσσηνίας.

Το οροπέδιο της Τρίπολης και τα γύρω βουνά του αποτελούν τον κυρίως υδροκρίτη της Πελοποννήσου. Στα νότια του οροπεδίου πηγάζει ο Αλφειός. Πριν βγει από τον νομό δέχεται και τα νερά του Λάδωνα και του Ερύμανθου που και οι δύο πηγάζουν από την Αχαΐα. Στα βόρεια των Τροπαίων (Γορτυνία) έχει κατασκευαστεί φράγμα μήκους 105 μ. και ύψους 57 μ. που συγκρατεί τα νερά του Λάδωνα και σχηματίζεται έτσι τεχνητή λίμνη (έκταση 6.000 στρέμ., χωρητικότητας 50.000.000 κ. μ.). Η λίμνη αυτή τροφοδοτεί υδροηλεκτρικό εργοστάσιο με δύο ηλεκτροπαραγωγικές μονάδες εγκατεστημένης ισχύος 70.000 κιλοβάτ που παράγουν κατά μέσο όρο 300.000.000 ωριαία κιλοβάτ ηλεκτρικής ενέργειας τον χρόνο.

Το κλίμα του νομού Αρκαδίας, εκτός από τις χαμηλές παραλιακές περιοχές, είναι μάλλον ψυχρό και ηπειρωτικό. Τον χειμώνα το ψύχος είναι δριμύ, ανάλογα με το γεωγραφικό πλάτος, λόγω του ορεινού χαρακτήρα της περιοχής. Οι βροχοπτώσεις ξεπερνούν τα 800 χιλιοστά.

Τα γεμάτα δάση βουνά, τα άφθονα νερά, οι όμορφες τοποθεσίες, οι ηλιόλουστες κοιλάδες, όπου βόσκουν προφυλαγμένα τα κοπάδια, έκαναν από την αρχαιότητα την Αρκαδία ιδιαίτερα ειδυλλιακή χώρα. Οι ποιητές (Θεόκριτος, Βιργίλιος) έπλασαν έτσι μια φανταστική χώρα όπου οι βοσκοί διατηρούσαν τα αγνά ήθη τους και επικρατούσε η ευτυχία της ήρεμης ζωής. Με τον τίτλο Αρκαδία ο Ι. Σανατσάρο δημοσίευσε βουκολικό ποίημα, το οποίο θεωρείται ένα από τα χαρακτηριστικότερα έργα της ιταλικής λογοτεχνίας. Με τον ίδιο τίτλο ο Άγγλος ποιητής Φ. Σίντνεϊ έγραψε έργο σε πεζό λόγο όπου παρεμβάλλονται σίχοι (η τρίτη μορφή του δημοσιεύτηκε το 1593) και ο Λόπε ντε Βέγκα βουκολικό ποίημα (1598). Αλλά και ο Γάλλος ζωγράφος Πουσέν εμπνεύστηκε από την Αρκαδία τον περίφημο πίνακά του Ποιμένες της Αρκαδίας (1653) που φυλάσσεται στο Μουσείο του Λούβρου.

<http://diocles.civil.duth.gr/links/home/database/arkadia/pr03pr.pdf>

### **Αρχαιολογικά μνημεία**

Ιδιαίτερη αναφορά πρέπει να γίνει στους αρχαιολογικούς τόπους-θησαυρούς και την καταπληκτική αρχιτεκτονική των παραδοσιακών οικισμών.

Η Αρκαδία έχει να παρουσιάσει πλήθος αρχαιολογικών θησαυρών και μνημείων. Η Λυκόσουρα (ναός της Δέσποινας), Ο Αρκαδικός Ορχομενός (αρχαίο θέατρο), η Τεγέα (Αλέα Αθηνά), Καμενίτσα (νεολιθικός οικισμός), Αγιωργήτικα (μεταλλουργική βιομηχανία της προϊστορικής αρχαιότητας), Παλαιόκαστρο Γορτυνίας (Μυκηναϊκό νεκροταφείο), Μεγαλόπολη (θέατρο), Άστρος (κάστρο), Δολιανά (έπαυλη Ηρώδου του Αττικού), Δημητσάνα (κρυφό σχολειό-μπαρουτόμυλοι), Αρχαία Γόρτυς (ναός του Ασκληπιού), Αρχαία Θησόα (τείχη), Νεοτάνη (Φιλίππιος πηγή), Αρχαία Μαντινεία (τείχη-θέατρο), και άλλα.

Η αρχιτεκτονική των παραδοσιακών οικισμών είναι περίφημη. Τα Λαγκάδια, η Δημητσάνα, η Καστάνιτσα, ο Βλόγγος, η Στεμνίτσα είναι μερικοί από τους αντιπροσωπευτικούς οικισμούς.

### **7.2 Οικονομία**

Ο νομός οικονομικά βασίζεται στη γεωργία, στην κτηνοτροφία και στον τουρισμό. Στα δυο μεγάλα εργοστάσια παραγωγής ηλεκτρικού ρεύματος, το υδροηλεκτρικό του Λάδωνα και το θερμοηλεκτρικό της Μεγαλόπολης, εργάζονται αρκετοί Αρκάδες. Το υπέδαφος είναι πλούσιο σε λιγνίτη (λεκάνη Μεγαλόπολης), και μάρμαρο (Βυτίνα, Κάψια, Πάρνωνας). Το ελατοδάσος του Μαινάλου προσφέρει απλόχερα την πολύ καλής ποιότητας ξυλεία. Η αναπτυσσόμενη βιομηχανία του νομού στηρίζεται στην επεξεργασία προϊόντων της πρωτογενούς παραγωγής.

<http://www.inarcadia.gr/arcadia/arcgenika.htm>

Ποίο αναλυτικά τα προϊόντα που παράγει ο νομός Αρκαδίας είναι τα εξής:

### **Γεωργικά προϊόντα**

- Πατάτες
- Ντομάτες
- Λάδι
- Σιτηρά
- Αραβόσιτο
- Μήλα
- Αχλάδια
- Κεράσια
- Κάστανα
- Αμύγδαλα
- Καρύδια
- Λάδι
- Μέλι
- Κρασιά

### **Κτηνοτροφικά προϊόντα**

Κρέατα:

- Αρνί
- Κατσίκι
- Μοσχάρι
- Χοιρινό
- Πουλερικά

Τυριά:

- Φέτα
- Γραβιέρα
- Μυζήθρα
- Κεφαλοτύρι
- Βούτυρο
- Γιαούρτι

Μαλλί

### **Κηπευτικά**

- Σκόρδα
- Κρεμμύδια
- Λαχανικά

## **Βιοτεχνικά**

- Χυλοπίτες
- Τραχανά
- Κριθαράκι
- Μακαρονάκι
- Λαζάνια

### **7.3 ΕΙΔΙΚΟ ΣΗΜΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ**

#### **Καθιέρωση Ειδικού Σήματος Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα**

1. Καθιερώνουμε Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα.
2. Το Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα είναι σήμα με ειδικό λογότυπο του ΕΟΤ και με την ένδειξη , ότι ο ΕΟΤ πιστοποιεί ότι η συγκεκριμένη επιχείρηση προσφέρει ένα ικανοποιητικό επίπεδο δεσμάτων Ελληνικής Κουζίνας σε συνδυασμό με αντίστοιχα ικανοποιητικό επίπεδο συνολικής παροχής υπηρεσιών.
3. Το ειδικό σήμα χορηγείται από τον ΕΟΤ μετά από αίτηση του επιχειρηματία και εφόσον συντρέχουν οι προϋποθέσεις και τηρούνται οι διαδικασίες της παρούσας απόφασης , η λήψη του είναι προαιρετική.
4. Το Σήμα χορηγείται για μια τριετία στο όνομα του επιχειρηματία και αφορά στο συγκεκριμένο κέντρο εστίασης ή αναψυχής , για το οποίο υποβλήθηκε η σχετική αίτηση. Ο επιχειρηματίας εφόσον επιθυμεί την ανανέωση του ειδικού σήματος ποιότητας πρέπει δύο μήνες πριν από την εκπνοή της τριετίας να υποβάλει αίτηση στον ΕΟΤ , συνοδευόμενη με τα υπό στοιχεία γ ( σε απλό φωτοαντίγραφο) και δ του άρθρου 7 της παρούσας δικαιολογητικά. Όλες οι επιχειρήσεις που υποβάλουν αίτηση για ανανέωση του σήματος , εφόσον τα δικαιολογητικά τους είναι πλήρη , θα ελέγχονται από τα ειδικά συλλογικά όργανα για τη διαπίστωση της τήρησης των προϋποθέσεων της χορήγησής του. Η ανανέωση του ειδικού σήματος ποιότητας ισχύει επίσης για μια τριετία.
5. Το ειδικό σήμα δικαιούνται να ζητήσουν να λάβουν τα κέντρα εστίασης ή αναψυχής, που προσφέρουν καλής ποιότητας Ελληνική Κουζίνα, γεγονός, που διαπιστώνεται σύμφωνα με τους όρους, τις προϋποθέσεις και τις διαδικασίες της παρούσας απόφασης.

## Όροι και προϋποθέσεις χορήγησης του Σήματος

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

1. Συνθήκες άψογης καθαριότητας των εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού, στους χώρους παρασκευής, αποθήκευσης και διάθεσης τροφίμων και στις αίθουσες και υπαίθριους χώρους εστίασης.
2. Συνθήκες άψογης καθαριότητας στους χώρους υγιεινής.
3. Τήρηση των προδιαγραφών σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων, όπως περιγράφονται στον Οδηγό Υγιεινής για τις επιχειρήσεις εστίασης.
4. Σχολαστική τήρηση, από το απασχολούμενο προσωπικό, των αναγκαίων όρων προσωπικής υγιεινής.
5. Μη χρησιμοποίηση πλαστικών τραπεζομάντιλων ή πλαστικών πιάτων ή ευτελών πλαστικών καθισμάτων.
6. Χρησιμοποίηση αποκλειστικά καλής ποιότητας ελαιολάδου για τα μαγειρευτά (εφόσον η συνταγή και η παράδοση προβλέπει χρήση ελαιολάδου) και παρθένου ελαιολάδου για τις σαλάτες, νωπές ή βραστές, με σχετική μνεία στους τιμοκαταλόγους των επιχειρήσεων (ενημέρωση καταναλωτών).
7. Προσφορά μόνο ελληνικής φέτας. Η προσφορά τύπων τυριού υποκατάστατων της φέτας αποκλείεται. Σε περίπτωση που δεν προσφέρουν αυτού του τύπου το τυρί, θα πρέπει να προσφέρουν ένα τουλάχιστον τοπικό τυρί καλής ποιότητας.
8. Αν τα υποψήφια για τη λήψη του Σήματος κέντρα προσφέρουν πατάτες τηγανητές, θα πρέπει να προσφέρουν «ελληνική πατάτα τηγανητή» με την υποχρεωτική περιγραφή στους τιμοκαταλόγους «πατάτα κομμένη ροδέλες, τηγανισμένη σε ελαιόλαδο». Παρέχεται η δυνατότητα να προσφέρεται και η κοινή τηγανητή πατάτα, σε καμία, όμως, περίπτωση προτηγανισμένη.
9. Προσφορά ελληνικού καφέ, που θα παρασκευάζεται στη φωτιά και όχι στον ατμό. Συνιστάται το σερβίρισμα με τον παραδοσιακό τρόπο, με το μπρίκι στα τραπέζι.
10. Το κουβέρ να περιλαμβάνει υποχρεωτικά: ελιές, ή/και πάστα ελιάς, ή/και τοπικό ορεκτικό. Βούτυρο μπορεί να παρέχεται μόνο, εφόσον ζητηθεί.
11. Η «ελληνική σαλάτα» να παρουσιάζεται με την συμπληρωματική περιγραφή : «τομάτα, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, ελιές, ρίγανη, τυρί φέτα και ελαιόλαδο»



και θα περιλαμβάνει τα υλικά αυτά, θα σερβίρεται δε φρεσκοκομμένη και με άριστης ποιότητας παρθένο ελαιόλαδο. Είναι δυνατόν να εμπλουτίζεται με χορταρικά εποχής ή άλλα (π.χ. ρόκα, γλυστρίδα, καπαρόφυλλα).

### **Βαθμολογούμενα κριτήρια**

1. Τα κριτήρια που τίθενται και περιγράφονται στο παρόν άρθρο υπό τύπο «οδηγιών» βαθμολογούνται το καθένα χωριστά με βάση την κλίμακα 1-10. Ενα κέντρο εστίασης ή αναψυχής καθίσταται επιλέξιμο για τη λήψη του Σήματος εφόσον λάβει από τα βαθμολογούμενα κριτήρια συνολική βαθμολογία όχι μικρότερη των πενήντα (50) βαθμών, με βάση οποιαδήποτε από τα βαθμολογούμενα κριτήρια. Τα βαθμολογούμενα κριτήρια έχουν ως εξής:

α. Η βιτρίνα, η επίπλωση και η διακόσμηση δεν θα πρέπει να είναι ευτελούς αισθητικής και υλικής αξίας.

β. Ο κατάλογος, συνιστάται να περιλαμβάνει σύντομη περιγραφή για τα παραδοσιακά εδέσματα και να αναφέρει προέλευση, βασικά υλικά ή/ και τρόπο παρασκευής, πρέπει δε να είναι σωστά μεταφρασμένος σε μία τουλάχιστον ευρέως διαδεδομένη ξένη γλώσσα.

γ. Η προσφορά χαρακτηριστικών πιάτων της τοπικής κουζίνας. Για τη βαθμολόγηση αυτού του κριτηρίου αξιολογείται ιδιαίτερα:

- Η πρωτοτυπία του καταλόγου
- Τα χαρακτηριστικά πιάτα
- Η τεχνική της παρασκευής
- Η παρουσίαση και προβολή των προσφερομένων εδεσμάτων

δ. Η συστηματική χρησιμοποίηση ελληνικών τοπικών προϊόντων όπως π.χ. κρέατα, τυριά, λαχανικά και φρούτα.

ε. Η προσφορά καλού ψωμιού τόσο τις καθημερινές όσο και - ιδιαίτερα - τα Σαββατοκύριακα (οπότε παρατηρείται έλλειψη φρέσκου ψωμιού. Κέντρα εστίασης και αναψυχής, που παρασκευάζουν μόνο τους καλής ποιότητας ψωμί, θα έχουν πρόσθετη αξιολόγηση.

στ. Η διάθεση και παρουσίαση τοπικών εμφιαλωμένων κρασιών καθώς και κρασιών από την υπόλοιπη Ελλάδα. Για την βαθμολόγηση αυτού του κριτηρίου αξιολογείται ιδιαίτερα:

- Η ύπαρξη Ειδικών Καταλόγων με σύντομη περιγραφή
- Οι ενημερωμένοι σερβιτόροι
- Ο χώρος φύλαξης των κρασιών (θερμοκρασία, οσμές κλπ)
- Ο τρόπος και η θερμοκρασία σερβιρίσματος

2. Το υποψήφιο κέντρο εστίασης και αναψυχής πέραν των παραπάνω κριτηρίων βαθμολογείται για την συνολική ποιότητα και γνησιότητα των προσφερόμενων προϊόντων ελληνικής κουζίνας (εδέσματα, κρασιά) αξιολογείται δε και βαθμολογείται με βάση την κλίμακα 1-100 κατά τη διαδικασία του άρθρου 4 της παρούσας απόφασης. Το υποψήφιο για τη λήψη του Σήματος κέντρο καθίσταται επιλέξιμο εάν λάβει, ως προς το κριτήριο αυτό, βαθμολογία τουλάχιστον εξήντα (60) βαθμών. Διευκρινίζεται ότι στα πλαίσια του παρόντος κριτηρίου είναι δυνατόν να αξιολογούνται και να βαθμολογούνται κέντρα τα οποία προσφέρουν εθνική ή/και τοπική Ελληνική Κουζίνα.

1. Το Ειδικό Σήμα χορηγείται από τον ΕΟΤ ύστερα από έλεγχο ο οποίος διενεργείται από ειδικά όργανα ελέγχου.

2. Για τον προσδιορισμό της σύνθεσης των ειδικών οργάνων ελέγχου αλλά και γενικότερα για την εφαρμογή των όρων της παρούσας απόφασης το Δευτεροβάθμιο συνδικαλιστικό όργανο των εστιατόρων, δηλαδή η Πανελλήνια Ομοσπονδία Εστιατόρων Ελλάδος (ΠΟΕΣΕ) αποτελεί ειδικό Σύμβουλο του ΕΟΤ.

Η ΠΟΕΣΕ υποβάλλει στον ΕΟΤ σχέδιο δράσης στο οποίο περιλαμβάνεται η όλη οργάνωση της χορήγησης του σήματος και προτάσεις για την επιλογή των ελεγκτών, καθώς και περιγραφή των προσόντων τους, όπως και πρόταση για τα συλλογικά όργανα ελέγχου, τα οποία θα συσταθούν. Σε κάθε συλλογικό όργανο ελέγχου θα συμμετέχει και ένας εκπρόσωπος οριζόμενος από τον ΕΟΤ.

Το σχέδιο δράσης εγκρίνεται από τον ΕΟΤ, ο οποίος εκδίδει και τις, αναγκαίες, για τη σύσταση των οργάνων, αποφάσεις. Την ευθύνη της εφαρμογής της παρούσας έχει ο ΕΟΤ, ο οποίος και καλύπτει όλες τις δαπάνες λειτουργίας των οργάνων.

Ο ΕΟΤ δύναται να συστήσει με απόφαση του Προέδρου του, και δευτεροβάθμιο όργανο το οποίο θα ελέγχει κατά πόσον τηρήθηκαν αντικειμενικά οι όροι και προϋποθέσεις της παρούσας σε περίπτωση χορήγησης του σήματος ή απόρριψης σχετικής αίτησης, είτε κατόπιν αιτήματος επιχειρηματία είτε αυτεπαγγέλτως.

3. Ο έλεγχος εκ μέρους των συλλογικών οργάνων έγκειται (α) στη διαπίστωση της συνδρομής των υποχρεωτικών προϋποθέσεων για τη χορήγηση του Σήματος του άρθρου 2 της παρούσας, (β) στη διαπίστωση της συμμόρφωσης του επιχειρηματία με τις οδηγίες για τη χορήγηση του σήματος και στη βαθμολόγηση αυτών σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 3 της παρούσας, καθώς επίσης και (γ) στην αξιολόγηση και βαθμολόγηση της ποιότητας και της γνησιότητας της προσφερόμενης Ελληνικής Κουζίνας, σύμφωνα με τα οριζόμενα στην παράγραφο 2 του άρθρου 3 της παρούσας απόφασης.
4. Ο αιτούμενος επιχειρηματίας είναι υποχρεωμένος να δέχεται τους χωρίς προειδοποίηση ελέγχους του οικείου συλλογικού οργάνου, που ορίζεται για το σκοπό αυτό. Το κόστος των προς δοκιμή φαγητών και κρασιών βαρύνει τον ίδιο. Οι ελεγκτές είναι εφοδιασμένοι με ειδικό έγγραφο του ΕΟΤ, το οποίο επιδεικνύουν στον επιχειρηματία
5. Σε περίπτωση απόρριψης, ο επιχειρηματίας μπορεί να υποβάλει νέα αίτηση για έλεγχο ευθύς ως το κατάστημά του εξασφαλίσει τις προϋποθέσεις χορήγησης του ειδικού σήματος κατά τις διατάξεις της παρούσας. Αν ο βαθμός, που συγκεντρώνει το κέντρο επί τη βάση της βαθμολογίας των παραγράφων 1 και 2 του άρθρου 3 της παρούσας το καθιστά μη επιλέξιμο, οι ελεγκτές παρέχουν συμβουλές στον επιχειρηματία για την βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών του.
6. Τα συλλογικά όργανα ελέγχου διενεργούν ελέγχους και στα κέντρα τα οποία ήδη έλαβαν Σήμα κατά τις διατάξεις της παρούσας, προκειμένου να πιστοποιούν την διαρκή τήρηση των όρων και προϋποθέσεων αυτής, κατά τη διάρκεια ισχύος του Σήματος. Ο έλεγχος μπορεί να οδηγήσει σε άμεση αφαίρεση του Σήματος, εάν κάποια από τις προϋποθέσεις του άρθρου 2 της παρούσας δεν τηρείται, αν δεν ισχύουν πλέον οι συνθήκες, που οδήγησαν στην αρχική βαθμολογία επί τη βάση των οδηγιών της παραγράφου 1 του άρθρου 3 ή αν το όργανο κρίνει ότι υπάρχει σημαντική υποβάθμιση της αρχικά διαπιστωμένης ποιότητας της Ελληνικής Κουζίνας, σύμφωνα με την παράγραφο 2 του άρθρου 3. Στην περίπτωση αυτή, ο επιχειρηματίας ουδεμία αξίωση έχει κατά του ΕΟΤ.

## Αφαίρεση του Ειδικού Σήματος

Εκτός από τις περιπτώσεις που ρητά αναφέρονται στο προηγούμενο άρθρο το Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα αφαιρείται και στις παρακάτω περιπτώσεις:

- A. Αλλαγή στην άδεια λειτουργίας του καταστήματος
- B. Μετακόμιση (στην περίπτωση αυτή το Σήμα χορηγείται με σύντομη διαδικασία, εφόσον συντρέχουν οι σχετικές με την εγκατάσταση προϋποθέσεις και στο νέο κατάστημα δεν έχουν μεταβληθεί οι σχετικές με τους λοιπούς όρους και προϋποθέσεις της παρούσας συνθήκης)
- Γ. Αλλαγή του χαρακτήρα του κέντρου εστίασης (π.χ. από ελληνική σε κινέζικη κουζίνα).

## Κίνητρα για λήψη Ειδικού Σήματος

**α)** Σε περίπτωση που επιχειρηματίας έχει υποβάλει αίτηση για λήψη του ειδικού σήματος στα πλαίσια προγράμματος ενίσχυσης για την Ελληνική Κουζίνα και η πρότασή του έχει ενταχθεί στο πρόγραμμα, το οικείο συλλογικό όργανο διαπιστώνει αιτιολογημένα την δυνατότητα του κέντρου εστίασης να λάβει το σήμα επί τη βάση των κριτηρίων των άρθρων 2 και 3 της παρούσας σε έλεγχο τον οποίο διενεργεί μετά την ολοκλήρωση της εγκεκριμένης επένδυσης.

**β)** Στην περίπτωση που κατά τον έλεγχο από το συλλογικό όργανο στη φάση της ολοκλήρωσης του υποέργου διαπιστωθεί ότι η επιχείρηση δεν πληροί τα κριτήρια για την απόκτηση του Σήματος της Ελληνικής Κουζίνας θα δίδεται από τον ΕΦΔ στον επενδυτή ρητή προθεσμία προκειμένου ο δεύτερος να προβεί σε βελτιωτικές ενέργειες με στόχο την κάλυψη των ως άνω κριτηρίων. Το δε συλλογικό όργανο ελέγχου θα επανελέγξει την επιχείρηση μετά την υλοποίηση των ως άνω ενεργειών και εφόσον και μετά το 2<sup>ο</sup> έλεγχο δεν πληρούνται τα κριτήρια, η επιχείρηση θα απεντάσσεται από το πρόγραμμα. (<http://www.servitoros.gr/news/view.php/1147/>)

## 7.4 Η ΠΡΟΤΑΣΗ ΜΑΣ

Πιστεύουμε ότι πρέπει να χορηγηθεί από τον ΕΟΤ ένα σήμα στα εστιατόρια του νομού Αρκαδίας το οποίο να πιστοποιεί ότι τα προϊόντα που χρησιμοποιούν είναι τοπικής παραγωγής (δηλαδή αυτού του νομού) και ότι πληρούν όλους τους όρους για την χορήγηση αυτή.

Το σήμα θα μπορούσε να είναι έτσι:



Και γύρω από τον κύκλο να γραφεί : ειδικό σήμα ποιότητας ελληνικής κουζίνας με προϊόντα αποκλειστικά του νομού Αρκαδίας.

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

### Κέικ μήλου νηστίσιμο



#### Υλικά

500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει μόνο του  
1 ποτήρι του τσαγιού ζάχαρη  
1 ποτήρι του τσαγιού χυμό πορτοκαλιού  
μισό νεροπότηρο και λίγο παραπάνω ελαιόλαδο. Συμπληρώνω νερό και όλο μαζί να είναι 3/4.

1 χούφτα σταφίδες (ή όσες θέλουμε)  
μισό φλυτζάνι του τσαγιού ψιλοκομμένα καρύδια  
1 μήλο τριμμένο και δύο μήλα σε κομματάκια  
1 φλυτζανάκι του καφέ κονιάκ ή λικέρ  
1 γεμάτο κουταλάκι του γλυκού κανέλα ή 2 κοφτά  
1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού γαρύφαλο  
1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού σόδα φαγητού

#### Εκτέλεση

Δουλεύουμε τα υλικά με το χέρι (όχι στο μπλέντερ).

Σε ένα μπολ βάζουμε το λάδι, το χυμό πορτοκαλιού, το κονιάκ, τη ζάχαρη, την κανέλα, το γαρύφαλλο, τη σόδα και τα χτυπάμε με το σύρμα, με το οποίο χτυπάμε τα αυγά, μέχρι να λιώσει η ζάχαρη.

Κατόπιν προσθέτουμε λίγο λίγο το αλεύρι ανακατεύοντας συνεχώς.

Μετά προσθέτουμε τα μήλα, τις σταφίδες, τα καρύδια, τα ανακατεύουμε καλά και ρίχνουμε το μίγμα σε λαδωμένη και αλευρωμένη φόρμα του κέικ.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-200 βαθμούς για 50 λεπτά περίπου.

## Γαλακτομπούρεκο



Υλικά για την κρέμα

2 και 1/2 φλιτζάνια τσαγιού ζάχαρη

1 λίτρο και ένα όχι γεμάτο ποτήρι χλιαρό γάλα(2 δάκτυλα πιο κάτω

1 φλιτζάνι χοντρό σιμιγδάλι, όχι ξεχειλισμένο, 200-220 γρ. περίπου

6 αυγά

3-4 βανίλιες

ξύσμα ενός λεμονιού

Υλικά για το φύλλο

1 κιλό φύλλο κρούστας για γλυκά

2 πακέτα των 250 γρ. αγνό βούτυρο για το άλλειμα των φύλλων

Υλικά για το σιρόπι

6 ποτήρια, ζάχαρη

3 ποτήρια νερό

2 κουταλιές σούπας χυμό λεμονιού

Εκτέλεση

Χτυπάμε στο μίξερ τη ζάχαρη με τα αυγά. Ρίχνουμε το χλιαρό γάλα και το σιμιγδάλι σε συνεχόμενη ροή, συνεχίζοντας το χτύπημα για 2-3 λεπτά ακόμη.

Βάζουμε αυτό το μείγμα σε κατσαρόλα επάνω στη φωτιά και το αφήνουμε να βράσει ανακατεύοντας συνεχώς.

Όταν πήξει αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνουμε την κρέμα να κρυώσει, ανακατεύοντας την για να μην πιάσει κρούστα.

Όταν κρυώσει, προσθέτουμε τις βανίλιες και το ξύσμα λεμονιού. Την κρέμα τη ρίχνουμε στα φύλλα, αφού κρυώσει καλά.

Βουτυρώνουμε ένα ταψί φούρνου μεγάλο και βάζουμε 15 φύλλα κρούστας κάτω βουτυρώνοντας τα ένα ένα, μετά βάζουμε την κρύα κρέμα και 1ο φύλλα από επάνω βουτυρωμένα. Κάτω βάζουμε πάντα περισσότερα φύλλα.

Αν τα φύλλα μας είναι περισσότερα από 25 θα τα μοιράσουμε ανάλογα, μέχρι να

τελειώσουν όλα.

Χαράσσουμε ελαφρά το γαλακτομπούρεκο και το ραντίζουμε με βούτυρο.

Βάζουμε το γλυκό στο φούρνο, το ψήνουμε 1 ώρα και 1ο λεπτά στους 250 βαθμούς, ανάλογα με το φούρνο μας και μετά στους 200 βαθμούς για 1ο λεπτά.

Βράζουμε το σιρόπι 5 λεπτά και προς το τέλος του βρασίματος προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού.

Μόλις βγάλουμε το γλυκό από το φούρνο, το σιροπιάζουμε αμέσως με το καυτό σιρόπι.

Για να κόψουμε και να σερβίρουμε το γαλακτομπούρεκο, θα πρέπει πρώτα να κρυσώσει πολύ καλά, για να απορροφήσει όλο το σιρόπι.

## Κουλουράκια με μαστίχα Χίου

### Υλικά

1350 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

500 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

500 γρ. ζάχαρη

4 αυγά

χυμός τριών πορτοκαλιών

ξύσμα ενός πορτοκαλιού

½ φακελάκι μπέικιν

1 πρέζα αλάτι

1 πρέζα μαστίχα

2 βανίλιες

1 κουταλάκι του γλυκού κοφτό σόδα μαγειρική

### Εκτέλεση

Κτυπάμε στο μπλ του μίξερ το βούτυρο, βάζουμε τη ζάχαρη συνεχίζοντας το χτύπημα, μέχρι να αφρατέψουν και προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά.

Όταν χτυπηθούν καλά, προσθέτουμε το χυμό των πορτοκαλιών μέσα στον οποίο έχουμε λιώσει τη σόδα.

Κατόπιν βάζουμε το αλάτι, τη μαστίχα, το ξύσμα πορτοκαλιού, τις βανίλιες και ρίχνουμε λίγο λίγο το κοσκινισμένο αλεύρι μέσα στο οποίο έχουμε βάλει το μπέικιν (το αλεύρι δεν το χτυπάμε στο μίξερ, αλλά το ανακατεύουμε με 1 κουτάλι).

Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 15-20 λεπτά και πλάθουμε κουλουράκια σε ό,τι σχήμα θέλουμε.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο στους 180 βαθμούς Κελσίου φούρνο για 20-25 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.



## Μελιτζάνες παπουτσάκι με πατάτες

### Υλικά

8 μελιτζάνες φλάσκες (στρογγυλές)  
3 βρασμένες πατάτες (για το πουρέ)  
1 κουτί πολτό ντομάτας με βασιλικό και ρίγανη  
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια  
2 σκελίδες σκόρδο  
1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό  
1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένο άνηθο  
4 μικρές σφικτές ντομάτες  
200 γρ. ελαιόλαδο  
λίγο φυτικό βούτυρο (βιτάμ) για το βράσιμο της πατάτας  
2-3 κουταλιές σούπας φυτικό βούτυρο (βιτάμ)  
κρουτόν  
μία χούφτα χοντροκομμένα ξεφλουδισμένα αμύγδαλα  
αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις βράζουμε με βιτάμ και νερό. Όταν μαλακώσουν οι πατάτες, τις πατάμε με ένα πιρούνι για να γίνει ο πουρές.

Ψήνουμε τις μελιτζάνες στο φούρνο στους 200 βαθμούς μέχρι να μαλακώσουν. Ανοίγουμε τις μελιτζάνες, πατάμε το εσωτερικό τους, τις βάζουμε σε ένα ταψί και τις γεμίζουμε.

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε σε ελαιόλαδο. Μετά προσθέτουμε το πολτό ντομάτας, λίγο αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό, άνηθο και αφήνουμε να βράσει η σάλτσα για 5 λεπτά. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Τοποθετούμε στο πάτο της κάθε μελιτζάνας από μία κουταλιά κρουτόν και λίγη σάλτσα.

Από πάνω τοποθετούμε μια-δύο φέτες ντομάτα και μετά πουρέ πατάτας.

Προσθέτουμε λίγο ζεστό νερό στο ταψί, λίγο αλάτι και λίγο πιπέρι και περιχύνουμε τις μελιτζάνες με το λιωμένο βιτάμ.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς μέχρι να ροδοκοκκινίσει ο πουρές για 20-30 λεπτά.

Όταν ψηθούν οι μελιτζάνες και τις βγάλουμε από το φούρνο, βάζουμε πάνω στο πουρέ λίγα αμύγδαλα χοντροκομμένα και τις ξαναβάζουμε για λίγο στο φούρνο.

## Κεφτεδάκια θαλασσινών



### Υλικά

500 γρ. καλαμαράκια  
500 γρ. χταπόδι  
5 φέτες ψωμί μπαγιάτικο χωρίς την κόρα  
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο  
1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο  
αλάτι  
φρεσκοτριμμένο πιπέρι  
αλεύρι για το τηγάνισμα  
ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

### Εκτέλεση

Κόβουμε τα καλαμαράκια και το χταπόδι σε μικρά κομματάκια και τα αλέθουμε στο μπλέντερ. Στη συνέχεια τα βάζουμε σε ένα μπολ. Μουλιάζουμε το ψωμί, το στύβουμε πολύ καλά και το προσθέτουμε στο μπολ. Ρίχνουμε επίσης το κρεμμύδι, τον μαϊντανό, το αλάτι και το πιπέρι. Ζυμώνουμε μέχρι το μίγμα να γίνει ομοιόμορφο κι αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα. Πλάθουμε τα κεφτεδάκια, τα αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Αργυρώ Μπαρμπαριγού «οι συνταγές μου εμπιστευτικά ,η Ελλάδα στο πιάτο»

Κυριτσάκης, Α. (1988). <<Βιολογικές και Άλλες Ιδιότητες του Ελαιολάδου στο Το Ελαιόλαδο.>> Agricultural Cooperative Editions, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα, 285-294.

Κώδικας Τροφίμων και Ποτών. (2002). Κεφ VIII, <<Εδώδιμα Λίπη & Έλαια>>, Άρθρο 71, Παράρτημα Ι και ΙΙ. Εκδόσεις Γ. Σ. Αλυσανδράτος, Αθήνα.

Ηλίας Αλουπογιάννης, << Κωδικοποίηση Αγορανομικών Διατάξεων (2001). >> Άρθρο 151. Εκδόσεις Αντ. Ν. Σάκουλα, Αθήνα.

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

Μότσιος Χρήστος (1995) «Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες» Αθήνα :Κάκτος

Aggelis G., Pina M., Ratomahenina R., Arnaud A., Graille J., Galzy P., Martin-Privat P. and Perraud J.P. (1987). << Production d'huiles riches en acide gamma linolenique par diverses souches de Phycomycetes.>> Oleagineux, 42, 379-386.

Aggelis G., Ratomahenina R., Arnaud A., Galzy P., Martin-Privat P., Perraud J.P., Pina M. and Graille J. (1988). <<Etude de l'influence des conditions de culture sur la teneur en acide gamma linolenique de souches de Mucor.>> Oleagineux, 43, 311-317.

Aggelousis G. and Lalas S. (1997). <<Quality changes of selected vegetable oils during frying of doughnuts.>> La Rivista Italiana Delle Sostanze Grasse, LXXIV, 559-565.

Beare-Rogers J.L. (1985). <<Les effets nutritionnels des graisses alimentaires.>> Revue Francaise des Corps Gras 32, 3-9.

Beare-Rogers J.L. (1988). << Nutritional attributes of fatty acids.>> Journal of the American Oil Chemists' Society, 65, 91-95.

Casares R. (1969). <<La digestibilidad del aceite de oliva. International Congress on the biological value of olive oil.>> Lucca Italy, Minerva Medica Torino.

Christakis G., Fordyce M. K. and Kurtz C.S. (1980). << The biological aspects of olive oil. Proceedings on the third International Congress on the biological value of olive oil. >> Έκδοση Ι.Υ.Ε. Χανίων σε συνεργασία με το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιόλαδου. Χανιά-Κρήτη, 8-12 Σεπτεμβρίου.

Christakis G., Fordyce M. K. and Kurtz C.S. (1982). <<The biological and medical aspects of olive oil.>> A review paper. International Olive Oil Council. Madrid, Spain.

Emken E.A. (1983).<< Biochemistry of unsaturated fatty acid isomers.>> Journal of the American Oil Chemists' Society, 60, 995-1003.

Fedeli E. (1977).<< Lipids of olives. Progress in the Chemistry of Fats and other Lipids. >>15:57. Pergamon press, printed in Great Britain.

Grawford M.A., Diupy P. and Stevens P. (1980). <<The role of dietary fats in the preparation for pregnancy, for foetal and neonate development.>> Proceedings of the third international Congress on the biological value of olive oil. Έκδοση Ι.Υ.Ε. Χανίων σε συνεργασία με το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιόλαδου, Χανιά-Κρήτη, 8-12 Σεπτεμβρίου.

Harman D. (1980).<< Free radical theory of aging effect of dietary fat on lipid composition and function of the brain.>> Proceedings of the third International Congress on the biological value of olive oil. Έκδοση Ι.Υ.Ε. Χανίων σε συνεργασία με το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιόλαδου. Χανιά-Κρήτη, 8-12 Σεπτεμβρίου.

Horrobin D.F. (1992). <<Nutritional and medical importance of gamma-linolenic acid.>> Progress in Lipid Research 31, 163-194.

Hurley J. (1919).<< The tree, the olive the oil in the old and new world. Trustee Albany College of pharmacy. >>Trustee of Ray Brook. Tubercular Sanitarium Member State of Pharmacy.

Laval-Jeant A.M., Laval-Jeantet M., Bergol C., and Goussaud. J. (1980). <<Effet des lipides oleiques sur la croissance et la composition de l'os en nutrition experimentale.>> Proceedings of the third International Congress on the biological value of olive oil. Έκδοση Ι.Υ.Ε. Χανίων σε συνεργασία με το Διεθνές Συμβούλιο Ελαιόλαδου. Χανιά-Κρήτη, 8-12 Σεπτεμβρίου.

Mottram D., Wedzicha B., Dodson A. (2002) <<Acrylamide is formed in the Maillard reaction.>> Nature 419, 448.

Ratledge C. (1984).<< Microbial conversions of alkanes and fatty acids. >>Journal of the American Oil Chemists' Society, 61, 447-453.

Ratledge C. (1992). <<Tailor-made oils and fats. Possibilities of microbial oils.>> Journal of the American Oil Chemists' Society, 61, 447-453.

Tsaknis J., Spiliotis V., Lalas S., Gergis V. and Dourtoglou V. (1999). >>Quality changes of *Moringa oleifera*, variety Mbololo of Kenya seed oil during frying.>> *Grasas Y Aceites*, 50 (1), 37-48.

## **ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ**

[http://www.proherbs.eu/%28A%288M6JaXf2yQEkAAAAMDQxZGE0YmYtMjE4YS00MmY0LWl0Y2EtNzE0OTA3ODBiMGE0LSd7n8VCyTG7SRaeRTdyMbgFTck1%29%29/PROHERBS\\_SEMINAR\\_PRESENTATIONS/FYTA\\_TIS\\_ELLINIKIS\\_GIS\\_GEORGIUO.pdf](http://www.proherbs.eu/%28A%288M6JaXf2yQEkAAAAMDQxZGE0YmYtMjE4YS00MmY0LWl0Y2EtNzE0OTA3ODBiMGE0LSd7n8VCyTG7SRaeRTdyMbgFTck1%29%29/PROHERBS_SEMINAR_PRESENTATIONS/FYTA_TIS_ELLINIKIS_GIS_GEORGIUO.pdf)

[http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient\\_greek\\_tastes.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient_greek_tastes.html)

<http://dim-rizou.pel.sch.gr/papers/noe2006/paper6.htm>

<https://www.dias.ac.cy/scholeia/tech-technikischolic-lef/Documents/Lifelong%20Learning/Elliniki%20kouzina-Elefsina.pdf>

[http://www.matia.gr/7/78/7806/7806\\_1\\_10.html](http://www.matia.gr/7/78/7806/7806_1_10.html)

<http://diocles.civil.duth.gr/links/home/database/arkadia/pr03pr.pdf>

<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRVOC.HTM>

<http://www.inarcadia.gr/arcadia/arcgenika.htm>

<http://www.wineroads.gr/>

<http://www.pelopnet.gr/view.php?article=74>

<http://www.pelopnet.gr/view.php?article=73>

<http://www.pelopnet.gr/view.php?article=73>

<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRHST.HTM>

[http://www.in2greece.com/greekfood/?page\\_id=10](http://www.in2greece.com/greekfood/?page_id=10)

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

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

<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRVAR.HTM>

<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRTYP.HTM>

<http://www.nline.gr/?p=1002>

<http://w4u.eexi.gr/~oinos/GRLOI.HTM>

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

[http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient\\_greek\\_tastes.html](http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient_greek_tastes.html)

<http://www.sete.gr/files/Media/Ebook/2010/100222%20gastronomy%20f.pdf>

<http://blogthea.gr/NextStep/assie-dhieoeoiiss/16018-c-aeaaonioeth-ooci-assa-aeuaea.html>

[http://www.elaiolado.gr/index.php?option=com\\_content&task=view&id=50&Itemid=51](http://www.elaiolado.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=50&Itemid=51)

<http://www.zortal.gr/modules/news/article.php?storyid=1870>

<http://blogthea.gr/NextStep/assie-dhieoeoiiss/16018-c-aeaaonioeth-ooci-assa-aeuaea.html>