

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΚΑΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ»

ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ: ΖΑΦΕΙΡΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΠΑΤΡΑ, ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2010

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	Σελ.
<u>ΠΕΡΙΛΗΨΗ</u>	3
<u>ΕΙΣΑΓΩΓΗ : ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ</u>	4-5
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο : Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ</u>	
1.1 Εισαγωγή στην Ελληνική παραδοσιακή κουζίνα.....	6
1.2 Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα.....	7
1.2.1 Όροι και προϋποθέσεις χορήγησης του σήματος.....	7-8
1.3 Ελληνική Κουζίνα και Σπεσιαλιτέ	8-9
1.3.1 Κρεατικά.....	9-10
1.3.2 Σουβλάκι.....	10-12
1.3.3 Θαλασσινά.....	13
1.3.4 Λαχανικά, Όσπρια και Λαδερά	13-14
1.3.5 Σαλάτες, Συνοδευτικά και Μεζέδες	14-15
1.3.6 Γλυκά.....	15-16
1.3.7 Ποτά.....	16
1.4 Παραδοσιακές συνταγές.....	16-24
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο : ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</u>	
2.1 Ελιά και ελαιόλαδο.....	24-27
2.1.1 Ποιοτικές κατηγορίες ελαιόλαδου.....	27-28
2.2 Κρασί.....	28-31
2.3 Ούζο.....	31
2.4 Το μέλι.....	31-33

2.5 Παραδοσιακό ελληνικό γιαούρτι.....	33
2.6 Το τυρί.....	34-37
2.6.1 Τα Π.Ο.Π. τυριά της Ελλάδος.....	37-39
2.6.2 Η ελληνική φέτα.....	39-40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο : Γαστρονομικός Τουρισμός

3.1 Ορισμός του τουρισμού.....	41
3.2 Περί Γαστρονομίας - Ορισμός	42
3.2.1 Γαστρονομία και Τουρισμός	42-43
3.2.2 Η σημασία του γαστρονομικού τουρισμού	43-45
3.3 Γαστρονομικός Προορισμός	45-47
3.4 Συσχετισμός Φιλοξενίας - Τουρισμού.....	47
3.4.1 Συνδυασμός μόρφωσης και εκπαίδευσης για την φιλοξενία	47-48
3.5 Προϋποθέσεις ανάπτυξης γαστρονομικού τουρισμού	49-54
3.6 Μεσογειακή διατροφή – Κρητική κουζίνα.....	55

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο : Ανάλυση περίπτωσης Μεσσηνιακών προϊόντων

4.1 Μεσσηνιακά προϊόντα.....	56
4.2 Προώθηση Μεσσηνιακών προϊόντων	61-63

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο : Συμπέρασμα 64 |

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ – ΑΡΘΡΑ 65-69 |

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η ελληνική κουζίνα φημίζεται ανά τον κόσμο για τη γευστικότητά της, την ποικιλία της, αλλά και θρεπτικότητά της, αφού η μεσογειακή κουζίνα γενικά θεωρείται η πιο υγιεινή απ' όλες. Ο πολιτισμός και η εθνική κληρονομιά, η μοναδική γεωγραφική θέση και το ήπιο κλίμα της Ελλάδας, συνέβαλαν στην δημιουργία ιδανικών συνθηκών για την παραγωγή των εξαιρετικών προϊόντων γης και θάλασσας που διαμόρφωσαν αυτή την εκλεπτυσμένη και πολυποίκιλη κουζίνα.

Ο γαστρονομικός τουρισμός αποτελεί μια νέα μορφή που τα τελευταία χρόνια είναι εμφανής η εξάπλωση του σε όλες τις χώρες. Είναι εμφανές ότι στην Ελλάδα αυτό το είδος τουρισμού δεν έχει αποκτήσει ιδιαίτερη ανάπτυξη. Η Ελλάδα είναι ένας ιδιαίτερα πρόσφορος τουριστικός προορισμός και ο γαστρονομικός τουρισμός που αποτελεί μια νέα μορφή εναλλακτικού τρόπου διακοπών, χαρακτηρίζεται από την αδιαμφισβήτητη διατροφική αξία της τοπικής κουζίνας και τα πλούσια μεσογειακά εδέσματα.

Το πρώτο μέρος της εργασίας αποτελεί την Ελληνική κουζίνα. Αναφέρεται το ειδικό σήμα ποιότητας Ελληνικής κουζίνας, καταγράφονται οι σπεσιαλιτέ της και αναλύονται τα βασικά παραδοσιακά προϊόντα.

Στο δεύτερο μέρος αναλύεται ο γαστρονομικός τουρισμός. Δίνεται ο ορισμός του, αναφέρονται οι προϋποθέσεις ανάπτυξης του και κάποια εργαλεία για την ανάδειξη ενός τουριστικού προορισμού.

Τέλος γίνεται αναφορά στα Μεσσηνιακά προϊόντα και στη προώθηση αυτών.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η Ελλάδα έχει μαγειρική παράδοση περίπου 4.000 χρόνων. Η ελληνική διατροφή και γαστρονομία αποτελεί μέρος της ελληνικής ιστορίας και του πολιτισμού μας. Ψωμί λάδι και κρασί απετέλεσε για αιώνες το τρίπτυχο των Ελλήνων. Οι πρώτες ελάχιστες αναφορές καταγράφουν λίγα και φτωχά υλικά που υπήρχαν στον ελλαδικό χώρο από τα προϊστορικά χρόνια. Ναυτιλία, ταξίδια, πόλεμοι, αποικίες, κατακτητές, εκστρατείες έφεραν τους Έλληνες σε επαφή με νέους πολιτισμούς, νέα υλικά και τεχνικές και επηρέασαν τις διατροφικές συνήθειες.

Κάνοντας ένα ταξίδι στον χρόνο, ανακαλύπτουμε στον 5ο αιώνα μία αρκετά πλούσια κουζίνα στο κράτος των Αθηνών όπου επί Περικλή συγκεντρώνεται το εμπόριο, οι οικοδομικές δραστηριότητες και γενικότερα η οικονομία. Στους ρωμαϊκούς χρόνους αρχίζουν οι επιρροές από ανατολή και δύση. Σικελία και Λυδία είναι δύο τόποι που με υλικά και τεχνικές αρχίζουν να προσθέτουν στοιχεία στην ελληνική κουζίνα. Στους Βυζαντινούς χρόνους η γαστρονομία έγινε μία ελληνική και ρωμαϊκή σύνθεση. Παράλληλα με το εμπόριο, μπαχαρικά, ζάχαρη, νέα λαχανικά προκαλούν τους τότε Έλληνες να πειραματιστούν, να δοκιμάσουν και να μπουνε σε νέους γευστικούς δρόμους.

Με το πέρασμα των χρόνων, διαμορφώνονται δύο τάσεις, η ανατολίτικη (Μικρά Ασία και ανατολικό Αιγαίο) που αποτελεί την βυζαντινή κουζίνα και η λιτή κουζίνα της κυρίως Ελλάδας που βασιζόταν κυρίως στην τοπική παράδοση και λιγότερο στην ανταλλαγή των προϊόντων. Με την μικρασιατική καταστροφή ενώθηκαν οι δύο τάσεις και έδωσαν προϊόντα και τεχνικές που εξελίχτηκαν ανάλογα με τις οικονομικές και κοινωνικές δυνατότητες σε κουζίνες μεικτές. Η αστικοποίηση μετά το 1960 έφερε τις ανάλογες αλλαγές και στην ελληνική κουζίνα. Νέες συνταγές, νέοι τρόποι παρουσίασης, περισσότερα επεξεργασμένα τρόφιμα.

Μπορούμε λοιπόν να πούμε ότι η σημερινή ελληνική κουζίνα είναι ένα σύνολο από τοπικές κουζίνες και ξένες επιρροές που με το πέρασμα του χρόνου έχουν ελληνοποιηθεί σαν αντίληψη και εκτέλεση. (<http://www.kazam.gr/online/node/61005>)

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 ό-

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

λοι 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. (<http://www.athensinfoguide.com/gr/eatingcuisine.htm>)

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. Ένα ελληνικό γεύμα είναι συνδυασμός εμπειριών, η στιγμή που ξεχνιούνται όλα τα προβλήματα της ζωής, αλλά όχι οι απολαύσεις της.

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο : Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

1.1 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.

Η ελληνική κουζίνα έχει τέσσερα μυστικά:

1. τα αγνά φρέσκα συστατικά,
2. τη σωστή και συνετή χρήση μυρωδικών και μπαχαρικών,
3. το διάσημο ελληνικό ελαιόλαδο και
4. την απλότητα της.

Το ελληνικό ελαιόλαδο 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 ξεχνάμε την πλούσια γεύση και το άρωμα των φρέσκων ελληνικών φρούτων, όπως τα σταφύλια, τα βερίκοκα, τα ροδάκινα, τα κεράσια, το "πεπόνι, το καρπούζι. Όσο για τα μυρωδικά (βότανα), όπως η ρίγανη, ο δυόσμος, το θυμάρι και το δεντρολίβανο τα οποία οι Έλληνες μαζεύουν από τα βουνά και την εξοχή τους, φημίζονται για τη γεύση, το άρωμα και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Άξια δοκιμής είναι τα ελληνικά τυριά και κυρίως η φέτα. Δεδομένου ότι τα πρόβατα και οι κατσίκες είναι ελευθέρως βοσκής και οι βοσκότοποι είναι ιδιαίτερα χλοεροί, τα κρέατα έχουν μοναδική γεύση, που δεν συναντάμε πουθενά αλλού. Το Αιγαίο και το Ιόνιο πέλαγος είναι πεντακάθαρους θάλασσες, πλούσιες σε ψάρι που δεν συγκρίνονται με τα ψάρια των ωκεανών. (<http://www.ξενοδοχεια.gr/greece-culture/food-wine-greece.htm>)

1.2 Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα

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

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

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

Δικαιούνται να το ζητήσουν και να το λάβουν τα κέντρα εστίασης ή αναψυχής, που προσφέρουν καλής ποιότητας Ελληνική Κουζίνα, γεγονός, που διαπιστώνεται σύμφωνα με τους όρους και τις προϋποθέσεις και τις διαδικασίες της παρούσας απόφασης. (<http://www.servitoros.gr/news/view.php/1147/>)

1.2.1 Όροι και προϋποθέσεις χορήγησης του σήματος

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

- Συνθήκες άψογης καθαριότητας των εγκαταστάσεων και του εξοπλισμού, στους χώρους παρασκευής, αποθήκευσης και διάθεσης τροφίμων και στις αίθουσες και υπαίθριους χώρους εστίασης.
- Συνθήκες άψογης καθαριότητας στους χώρους υγιεινής.
- Τήρηση των προδιαγραφών σχετικά με την ασφάλεια των τροφίμων, όπως περιγράφονται στον Οδηγό Υγιεινής για τις επιχειρήσεις εστίασης.
- Σχολαστική τήρηση, από το απασχολούμενο προσωπικό, των αναγκαίων όρων προσωπικής υγιεινής.
- Μη χρησιμοποίηση πλαστικών τραπεζομάντιλων ή πλαστικών πιάτων ή ευτελών πλαστικών καθισμάτων.

- Χρησιμοποίηση αποκλειστικά καλής ποιότητας ελαιόλαδου για τα μαγειρευτά (εφόσον η συνταγή και η παράδοση προβλέπει χρήση ελαιόλαδου) και παρθένου ελαιόλαδου για τις σαλάτες, νωπές ή βραστές, με σχετική μνεία στους τιμοκαταλόγους των επιχειρήσεων (ενημέρωση καταναλωτών).
- 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.
- 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.
- Προσφορά ελληνικού καφέ, που θα παρασκευάζεται στη φωτιά και όχι στον ατμό. Συνιστάται το σερβίρισμα με τον παραδοσιακό τρόπο, με το μπρίκι στα τραπέζι.
- Το κουβέρ να περιλαμβάνει υποχρεωτικά: ελιές, ή/και πάστα ελιάς, ή/και τοπικό ορεκτικό. Βούτυρο μπορεί να παρέχεται μόνο, εφόσον ζητηθεί.
- 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 αρίστης ποιότητας παρθένο ελαιόλαδο. Είναι δυνατόν να εμπλουτίζεται με χορταρικά εποχής ή άλλα (π.χ. ρόκα, γλυστρίδα, καπαρόφυλλα).

1.3 Ελληνική Κουζίνα και Σπεσιαλιτέ

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

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

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

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 σε εστιατόρια ανά τον κόσμο. Σας παρουσιάζουμε μερικά από αυτά: (<http://www.united-hellas.com/greek-cuisine-specialties-gr.html>)

1.3.1 Κρεατικά

§ Σουβλάκι Καλαμάκι ή με Πίτα (Χοιρινό ή Κοτόπουλο)

§ Γύρος Μεριδά ή με Πίτα (Χοιρινό ή Κοτόπουλο)

§ Μουσακάς

§ Παστίτσιο

§ Κοκορέτσι

§ Παπουτσάκια

§ Κεφτέδες

§ Σουτζουκάκια

§ Κοντοσούβλι

§ Εξοχικό

§ Κλέφτικο

§ Γιουβέτσι

§ Αρνί Σούβλας

§ Αρνί Φρικασέ

§ Αρνί, Χοιρινό ή Μοσχάρι Λεμονάτο

§ Στιφάδο Κουνέλι ή Μοσχάρι

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

§ Σπετσοφαί

§ Παστιτσάδα

§ Κόκορας με Χυλοπίτες

§ Μπουρδέτο

§ Κοτόπουλο στο Φούρνο με Πατάτες

§ Κοτόπουλο με Μπάμιες

§ Λουκάνικα

§ Πατσάς

§ Μαγειρίτσα

§ Καπνιστά Κρέατα (Απάκι από την Κρήτη και Σύγκλινο από την Πελοπόννησο)

1.3.2 Σουβλάκι



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

Ιστορία

Η συνταγή είναι γνωστή από την ελληνική αρχαιότητα. Χαρακτηριστική είναι η αναφορά του Αθηναίου στο έργο του Δειπνοσοφιστές, ότι ο Ηγήσιππος στο Οψαρτυτι-

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

κό του, δηλ. στον οδηγό μαγειρικής που έγραψε, αναφέρει ένα έδεσμα που λεγόταν κάνδαυλος και ήταν κάτι ανάλογο με το σημερινό σουβλάκι. Συνδύαζε κομμάτια από ψητό κρέας, πίτα, τυρί και άνηθο και σερβιριζόταν με ζουμί {Αθηναίος, Δειπνοσοφιστές, 12, 516d}. Πλέον, και με την αύξηση του ανταγωνισμού, τα περισσότερα από τα καταστήματα, παρέχουν τα εδέσματα τους και σε πακέτο, για την κατανάλωση τους στην οικία του κάθε ενδιαφερομένου 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)(<http://www.explorecrete.com/cuisine/souvlaki.html>)

Το σουβλάκι του εστιατορίου



περιάς και ντομάτας

Εκτός από το κλασικό σουβλάκι καλαμάκι φτιάχνονται, κυρίως στα εστιατόρια, και μεγαλύτερα σουβλάκια, συνήθως σε μεταλλική σούβλα (κοντοσούβλι), που σερβίρονται σαν μερίδα μαζί με πατάτες, σαλάτα και κάποια σώς. Κάποιες φορές ανάμεσα στα κομμάτια κρέατος παρεμβάλλονται κομμάτια πι-

Γύρος

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



Σήμερα στην Ελλάδα ο γύρος με κιμά έχει απαγορευθεί με σχετική αγορανομική διάταξη λόγω των υγειονομικών παραβάσεων που είχαν σημειωθεί.

Ο γύρος είναι ένα από τα σημαντικότερα εδέσματα που έχει σκοπό να δοκιμάσει ο τουρίστας κατά την επίσκεψη του στην Ελλάδα, μαζί με το μουσακά και το σουβλάκι.

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 απόκτηση του, καλώντας το τηλέφωνο και περιμένοντας το delivery ή πηγαίνοντας στο κοντινότερο σουβλατζίδικο, όσο και στην κατανάλωση του. Δεν νομίζω ότι υπάρχουν Έλληνες στους οποίους δεν αρέσει το σουβλάκι.

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



1.3.3 Θαλασσινά

§ Καλαμαράκια τηγανητά ή γεμιστά στα κάρβουνα

§ Χταπόδι ξιδάτο, κρασάτο ή στα κάρβουνα

§ Γαρίδες/Καραβίδες στον ατμό ή σαγανάκι

§ Σουπιές σε κόκκινη σάλτσα ή με σπανάκι

§ Μύδια στον ατμό, σαγανάκι ή με πιλάφι

§ Αχινούς

§ Γυαλιστερές

§ Κυδώνια

§ Γαύρος τηγανητός

§ Μαρίδα τηγανητή

§ Τσιπούρα στα κάρβουνα

§ Μπαρμπούνι τηγανητό

§ Γαλέος τηγανητός με σκορδαλιά

§ Μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά ή πλακί

§ Λαυράκι στα κάρβουνα ή πλακί

§ Σαργός στα κάρβουνα ή πλακί

§ Λιθρίνι στα κάρβουνα ή πλακί

§ Γλώσσα τηγανητή

§ Σαρδέλες Παστές

§ Ψαρόσουπα

1.3.4 Λαχανικά, Όσπρια και Λαδερά

§ Γεμιστές ντομάτες, πιπεριές, κολοκύθια και μελιτζάνες

§ Ντολμαδάκια γιαλατζί

§ Λαχανοντολμάδες

§ Αγγινάρες α λά Πολίτα

§ Φασολάκια Πράσινα

§ Φασολάδα

§ Γίγαντες

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

§ Μαυρομάτικα Φασόλια με κόκκινη σάλτσα

§ Φακές

§ Μπριάμ

§ Ιμάμ

§ Μπάμιες

1.3.5 Σαλάτες, Συνοδευτικά και Μεζέδες

§ Ποικιλία

§ Χωριάτικη Σαλάτα

§ Χόρτα

§ Μαυρομάτικα Φασόλια Σαλάτα

§ Ντάκος Κρητικός

§ Πατάτες Φούρνου

§ Κολοκυθάκια, πιπεριές και μελιτζάνες τηγανιτές με κουρκούτι

§ Άσπρες τηγανητές μελιτζάνες

§ Φάβα

§ Ντοματοκεφτέδες

§ Κολοκυθοκεφτέδες

§ Ρεβυθοκεφτέδες

§ Πιπεριές Φλωρίνης

§ Πίτες (σπανακόπιτα, τυρόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα, κολοκυθόπιτα, κοτόπιτα, κρεατόπιτα)

§ Φέτα Ψητή

§ Σαγανάκι

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

§ Τζατζίκι

§ Σκορδαλιά

§ Μελιτζανοσαλάτα

§ Ταραμοσαλάτα

§ Τυροκαυτερή

§ Τυριά (φέτα, μυζήθρα, κασέρι, κεφαλοτύρι, μανούρι, ανθότυρο)

1.3.6 Γλυκά

§ Μπακλαβάς

§ Κανταΐφι

§ Καρυδόπιτα

§ Γαλακτομπούρεκο

§ Λουκουμάδες

§ Λουκούμια Σύρου

§ Γλυκά κουταλιού

§ Χαλβάς

§ Χαλβαδόπιτες Σύρου

§ Παστέλι με Σουσάμι ή Ξηρούς Καρπούς

§ Κουλούρια (με πορτοκάλι το χειμώνα και γάλα το Πάσχα)

§ Μελομακάρονα

§ Κουραμπιέδες

§ Τσουρέκι

§ Γιαούρτι με μέλι, καρύδια και φρούτα

1.3.7 Ποτά

§ Κρασί Ρετσίνα

§ Ούζο

§ Τσίπουρο/Ρακή

§ Ελληνικός Καφές

§ Καφές Φραπέ

1.4 Παραδοσιακές συνταγές

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

Τρεις συνταγές από την ελληνική παραδοσιακή μαγειρική(Σκούρα Σ. «Η μεγάλη ελληνική κουζίνα - 1000 συνταγές μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής»,2008,εκδόσεις Φυτράκη):

Μουσακάς



Συστατικά

<u>Για το τηγάνισμα:</u>	<u>Για τη γέμιση:</u>	<u>Για την Μπεςαμέλ:</u>
§2 κιλά πατάτες	§1 φλιτζάνι ελαιόλαδο	§200 γραμ. βιτάμ
§4 μελιτζάνες	§1,5 κιλό κιμά ανάμεικτο	§1 φλιτζάνι σπορέλαιο
§4 μεγάλα κολοκυθάκια	§1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι	§6 κουταλιές της σούπας αλεύρι
	§μαϊντανός και άνηθος	§1,5 λίτρο γάλα
	§500 γραμμ. σάλτσα ντομάτας	§αλάτι - πιπέρι
	§1 κύβο Κνόρ	§150 γραμμ. Gouda
	§αλάτι και πιπέρι	
	§1/2 κιλό φέτα	

Οδηγίες

1. Καθαρίζουμε και κόβουμε σε σχήμα στρογγυλό, τις πατάτες και τις μελιτζάνες. Τα κολοκυθάκια τα κόβουμε πρώτα μια φορά στην μέση και μετά σε φέτες.
2. Τα τηγανίζουμε απο βραδύς και τα βάζουμε στο τρυπητό, μέχρι την επομένη έτσι ώστε να στραγγίσουν τα λάδια.
3. Την επομένη, τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι μας, με το ελαιόλαδο, μετά ρίχνουμε τον κιμά, έπειτα την σάλτσα, μαϊντανό, άνηθο, τον κύβο, αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε για 15 λεπτά να βράσουν.
4. Για την μπεσαμέλ, βάζουμε σε μια κατσαρόλα το βιτάμ και το σπορέλαιο να κάψει, προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με σύρμα. Μετά περίπου από ένα λεπτό, ρίχνουμε το γάλα, το αλάτι και το πιπέρι.
5. Παίρνουμε ένα ταψί 30x40 και ξεκινάμε τις στρώσεις, αρχίζοντας από τις πατάτες.
6. Βάζουμε τις πατάτες την μια δίπλα στην άλλη και αν περισσέψουν στα κενά.
7. Μετά βάζουμε τα κολοκυθάκια μας, έπειτα στρώνουμε τον κιμά και τρίβουμε 250 γραμμ. φέτα από πάνω.
8. Πάνω από τον κιμά και την φέτα στρώνουμε τις μελιτζάνες και μετά ακόμα μια στρώση κιμά και τα υπόλοιπα 250 γραμμ.φέτα.
9. Απλώνουμε σιγά-σιγά την μπεσαμέλ και στο τελείωμα ρίχνουμε τα 150 γραμμ. Gouda.
10. Ψήνουμε σε αερόθερμο στους 150°c βαθμούς, για 1 ώρα.

Σουτζουκάκια



Συστατικά

<u>Για τα σουτζουκάκια:</u>	<u>Για τη σάλτσα:</u>
§500γρ. κιμά μοσχαρίσιο	§500γρ. χυμό ντομάτας
§150γρ. αρνίσιο κιμά	§1 κρεμμύδι τριμμένο
§1 κρεμμύδι τριμμένο	§2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο
§3 σκελίδες σκόρδο λιωμένες	§2 κουταλιές μαϊντανό
§1 αυγό	§1 κουταλιά βασιλικό
§2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί μουλιασμένο	§μπαχάρι, γαρύφαλλο και κανέλλα

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

σε κρασί	
§2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο	§αλάτι, πιπέρι
§αλάτι, πιπέρι	§2 ποτήρια νερό
§κίμυνο	§1/2 φλιτζάνι λάδι
§1/2 φλιτζάνι τσαγιού λάδι	

Ετοιμασία

1. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τα σουτζουκάκια και τοποθετούμε το μίγμα στο ψυγείο τουλάχιστον μια ώρα. Πλάθουμε τα σουτζουκάκια και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.
2. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα: Τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο ελαφρά. Προσθέτουμε τα μυρωδικά, την ντομάτα, το νερό και τα μπαχαρικά. Αφού πάει μια βράση ρίχνουμε τα σουτζουκάκια και τα βράζουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα.

Φασολάδα



Συστατικά

§1/2 κιλά φασόλια	§2 φύλλα δάφνη
§2 μέτρια κρεμμύδια	§ρίγανη
§2 ώριμες ντομάτες ή 1/2 κουτί ντοματάκια	§1 κούπα λάδι
§2 καρότα κομμένα σε φέτες	§αλάτι
§σέλινο	§πιπέρι
§1 πράσινη και 1 κόκκινη πιπεριά κομμένες σε ροδέλες	

Πρ
οε-
τοι-
ι-
μα
σία

Απ
ό το
βρά

δυ βάζουμε τα φασόλια σε μία λεκάνη με νερό να μουλιάζουν.

Ετοιμασία

1. Στραγγίζουμε και ξεπλένουμε τα φασόλια.
2. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε αρκετό νερό και ρίχνουμε τα φασόλια να βράσουν για 30 λεπτά περίπου.
3. Στραγγίζουμε τα φασόλια και βάζουμε στην κατσαρόλα 1 λίτρο περίπου νερό και όταν ζεσταθεί ρίχνουμε τα φασόλια, τις ντομάτες, το σέλινο, τα καρότα, τις πιπεριές και την δάφνη.
4. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει για όσο χρόνο χρειάζεται.
5. Προς το τέλος προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το λάδι και την ρίγανη. Αν χρειάζεται κατά την διάρκεια του μαγειρέματος προσθέτουμε ζεστό νερό.

Η δάφνη, όσο μένει στο βράσιμο προσθέτει μια πικρίλα. Πολλοί το θέλουν αυτό. Αν όμως δεν το θέλουμε τότε ή βγάζουμε τη δάφνη περίπου 10 λεπτά αφού τη βάλουμε ή την προσθέτουμε στο τέλος μαζί με τα άλλα μπαχαρικά.

Ντολμαδάκια με ρύζι

Συστατικά



§1/2 κιλό αμπελόφυλλα	§1/2 κιλό ρύζι (καρολίνα)
§10 φρέσκα κρεμμυδάκια	§άνηθο ψιλοκομμένο
§δυόσμο	§1 1/2 κούπα λάδι
§2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα	§2 λεμόνια
§αλάτι	§πιπέρι

Ετοιμασία

1. Σε μία κατσαρόλα βάζουμε αρκετό νερό και όταν αρχίσει να βράσει ρίχνουμε τα αμπελόφυλλα λίγα-λίγα και τα αφήνουμε να βράσουν για 3 λεπτά περίπου και τα αφήνουμε σε ένα τρυπητό να στραγγίσουν.
2. Σε ένα βαθύ τηγάνι βάζουμε 1 κούπα λάδι και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι, προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια και όλα τα υπόλοιπα υλικά, τα ανακατεύουμε και προσθέτουμε 1/2 κούπα νερό.
3. Αφήνουμε το ρύζι να βράσει για 10 λεπτά περίπου και όταν κρυώσει λίγο βάζουμε από ένα κουταλάκι του γλυκού γέμιση σε κάθε αμπελόφυλλο και το τυλίγουμε προσεκτικά.

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

4. Τοποθετούμε τα ντολμαδάκια κυκλικά σε μία κατσαρόλα που στον πάτο της έχουμε τοποθετήσει 3-4 ξυλάκια από σουβλάκι και από πάνω έχουμε στρώσει μερικά αμπελόφυλλα (για να μην κολλήσουν τα ντολμαδάκια), προσθέτουμε 2 κούπες περίπου ζεστό νερό και το λεμόνι.
5. Πάνω από τα ντολμαδάκια βάζουμε ένα βαρύ πιάτο για να μην διαλυθούν και σιγοβράζουμε το φαγητό για 50 λεπτά περίπου (μέχρι να μαλακώσει το ρύζι). Αν χρειάζεται προσθέτουμε λίγο νερό.

Τέσσερις συνταγές από την ελληνική παραδοσιακή ζαχαροπλαστική(Σκούρα Σ. «Η μεγάλη ελληνική κουζίνα - 1000 συνταγές μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής»,2008,εκδόσεις Φυτράκη):

Γαλακτομπούρεκο



Συστατικά

§3 μπουκάλια γάλα (1 1/2 κιλό γάλα)	§1/2 κιλό φύλλο κρο- ύστας
§160 γραμμ. άνθος αραβοσίτου γιώ- της	§φρέσκο βούτυρο για τα φύλλα
§1 γεμάτο νεροπότη- ρο ζάχαρη	§1 κουταλιά μαργαρί- νη (βιτάμ)
§3 κρόκους αυγών	
<u>Σιρόπι</u>	
§2 1/2 ποτήρια ζάχα- ρη	§2 ποτήρια νερό

Οδηγίες

1. Στρώνουμε τα 3/4 των φύλλων στο ταψί βουτυρώνοντας τα ένα ένα εκτός από το τελευταίο φύλλο. Σκεπάζουμε το ταψί με τα φύλλα με μία πετσέτα μέχρι να φτιάξουμε τα υπόλοιπα για να μην ξεραθούν.
2. Χτυπάμε στο μίξερ την ζάχαρη με τους κρόκους των αυγών μέχρι να γίνουν ντεκότο.
3. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα με την βανίλια και ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να γίνει κρέμα. Στην συνέχεια ρίχνουμε λίγη κρέμα μέσα στο ντεκότο και ανακατεύουμε για να ζεσταθεί λίγο και μετά το ρίχνουμε μέσα στην κρέμα μαζί με μία κουταλιά βιτάμ. Τέλος ρίχνουμε την κρέμα στο ταψί και την σκεπάζουμε με όσα φύλλα περισσεύουν έξω από το ταψί βουτυρώνοντας πάλι ένα ένα. Μετά σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα που είχαμε αφήσει στην άκρη.

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

4. Κόβουμε σε κομμάτια της αρεσκείας μας τα πάνω φύλλα αφού πρώτα τα έχουμε βουτυρώσει και τέλος τα ραντίζουμε με λίγο νερό για να μην ανασηκωθούν κατά το ψήσιμο.
5. Ψήνετε στους 180° για πάνω από μία ώρα.
6. Λίγο πριν το βγάλουμε από το φούρνο φτιάχνουμε το σιρόπι το οποίο βράζουμε μέχρι να λιώσει η ζάχαρη (όχι πάνω από πέντε λεπτά). Σιροπιάζουμε όταν είναι και τα δύο ζεστά (γλυκό-σιρόπι)

Μελομακάρονα



Οδηγίες

1. Χτυπάμε επί τρία λεπτά το λάδι με τη ζάχαρη.
2. Προσθέτουμε το σταχτόνερο, τη σόδα διαλυμένη, το κονιάκ, το ξύσμα πορτοκαλιού, την κανέλα και το αλεύρι.
3. Κατόπιν ζυμώνουμε το μείγμα, το πλάθουμε και ψήνουμε επί 35' στους 200 βαθμούς.
4. Βάζουμε το σιρόπι να βράσει, και μόλις βράσει, κυλάμε πάνω τα μελομακάρονα και γαρνίρουμε.

Συστατικά

§4 φλ. λάδι	§1 κ.γ. κανέλα
§1 φλ. ζάχαρη	§2 κ.γ. μαγειρική σόδα
§1 φλ. χυμό πορτοκαλιού	§1 κ.γ. ξύσμα πορτοκαλιού
§1 φλ. αλυσίβα	§2 κιλά αλεύρι
§1 φλ. καφέ κονιάκ	§
<u>Σιρόπι:</u>	<u>Γαρνίρισμα:</u>
§1 φλ. μέλι	§1/2 κιλό καρύδια ψιλοκοπανισμένα
§1 φλ. ζάχαρη	§1 κ.γ. κανέλα
§1 1/2 φλ. νερό	§1 κ.σ. ζάχαρη

Γλυκό βύσσινο του κουταλιού



Συστατικά

§2 1/2 κιλά βύσσινα	§10 φλιτζάνια ζάχαρη
§5 φλιτζάνια νερό	§1/4 φλιτζανιού φρεσκοστυμμένος χυμός λεμονιού

Οδηγίες

1. Ξεπλένετε πολύ καλά τα βύσσινα και τα ξεκουκουτσιάζετε με μια βελόνα ή με το ειδικό εξάρτημα.

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

2. Σε μια λεκανίτσα ή μπολ, απλώνετε εναλλάξ τα βύσσινα και τη ζάχαρη σε στρώσεις εναλλάξ.
3. Τα ραντίζετε με νερό, σκεπάζετε το δοχείο και το βάζετε για περίπου 12 ώρες στο ψυγείο.
4. Την επόμενη ημέρα, βάζετε το περιεχόμενο του δοχείου σε ένα μεγάλο τσουκάλι και αφήνετε να βράσει σε μέτρια φωτιά.
5. Προσθέτετε το χυμό του λεμονιού και σιγοβράζετε μέχρι να δέσει το γλυκό και η θερμοκρασία του φθάσει περίπου τους 110°C (σύμφωνα με το ειδικό θερμόμετρο), αφαιρώντας ανά τακτά διαστήματα τον αφρό που σχηματίζεται από το βράσιμο. Αυτό σημαίνει γύρω στα 30-35 λεπτά σε μέτρια φωτιά.
6. Κατεβάζετε το τσουκάλι από τη φωτιά, αφήνετε το γλυκό να κρυώσει και το τοποθετείτε σε αποστειρωμένα και αεροστεγή βάζα.

Μπορείτε να σερβίρετε το βύσσινο ως γλυκό του κουταλιού ή ως σιρόπι πάνω από τσίζ-κέικ ή και παγωτό. Είναι πολύ καλό, επίσης, μαζί με στραγγιστό γιαούρτι.

Λουκουμάδες



Συστατικά

Για την ζύμη:	Για το σιρόπι:
§ 1 1/2 φλιτζ. τσαγ. νερό	§ 1/2 φλιτζ. τσαγ. ζάχαρη
§ 1 1/2 φλιτζ. τσαγ. αλε- ύρι	§ 1/2 φλιτζ. τσαγ. μέλι
§ 1/2 φλιτζ. τσαγ. λάδι	§ 1/2 φλιτζ. τσαγ. νερό
§ 4 αυγά	§ λίγο κονιάκ
§ λίγο αλάτι	§ κανελλογαρυφαλλο
§ λαδί (για τηγάνισμα)	§ καρύδια και κανέλα (για πασπάλισμα)

Οδηγίες

1. Ετοιμάζουμε πρώτα το σιρόπι. Βράζουμε το νερό, τη ζάχαρη, το μέλι και τα κανελλογαρυφαλλα για 5-10 λεπτά. Προσθέτουμε το κονιάκ.
2. Βράζουμε το νερό με το λαδί και το αλάτι. Ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε την ζύμη να γίνει σφιχτή.
3. Τη βγάζουμε από τη φωτιά και σπάμε μέσα τα αυγά, ενώ χτυπάμε το μείγμα.
4. Παίρνουμε κομμάτια ζύμης με ένα κουτάλι και το ρίχνουμε σε αρκετό λαδί που βράζει να ροδίσουν.

Σιροπιάζουμε τους λουκουμάδες και τους πασπαλίζουμε με καρύδια και κανέλλα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο : ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

2.1 ΕΛΙΑ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

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

Η Αθηνά, θεά της σοφίας, αφιέρωσε την ελιά στην πόλη που είχε το όνομα 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. 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. 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. (<http://www.greekproducts.com/greekproducts/olive/olives.html>)

Ελιές



Σήμερα, η Ελλάδα παράγει περίπου 120.000 τόνους επιτραπέζιων ελιών ετησίως. Η εξαγωγή επιτραπέζιων ελιών είναι μια από τις σημαντικότερες εξαγωγές της χώρας. Η συγκομιδή αρχίζει τον Οκτώβριο για τις επιτραπέζιες ελιές και συνεχίζεται για περίπου δύο μήνες, ανάλογα με τον τύπο ελιάς και τη γεωγραφική τους θέση.

Οι πράσινες ελιές - ουσιαστικά λιγότερο ώριμες από τις αντίστοιχες μαύρες - μαζεύονται πρώτες. Στη συνέχεια συλλέγονται όλες οι μεγάλες μαύρες ελιές που αποτελούν έναν από τους πιο γνωστούς «μεζέδες» της χώρας: οι σφιχτοδεμένες ελιές Καλαμών με τη μυτερή άκρη και οι ζουμερές ελιές της Άμφισσας σε μια ποικιλία καφέ, μαύρων και μοβ χρωμάτων. Η τελευταία ποικιλία που μαζεύεται από το δέντρο είναι η ζαρωμένη μαύρη ελιά, η οποία ωριμάζει στα κλαδιά. Η συγκομιδή της μπορεί να γίνει ακόμα και το Μάρτιο και συντηρείται σε χονδρό αλάτι και όχι σε άλμη.

Ελαιόλαδο



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

Όπως και στο παρελθόν, η καλλιέργεια της ελιάς είναι ακόμα κυρίως οικογενειακή επιχείρηση και όπως συμβαίνει σε κάθε οικογενειακή επιχείρηση όπου οι άνθρωποι

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

δένονται με το αντικείμενο της δουλειάς τους, έτσι και στην καλλιέργεια της ελιάς οι Έλληνες «αγκαλιάζουν» κάθε δέντρο τους με μοναδική προσοχή και φροντίδα.

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

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

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

Τόσο οι εδαφολογικές όσο και οι κλιματολογικές συνθήκες του νησιού ευνοούν την παραγωγή ελαιόλαδου κορυφαίας ποιότητας. Οι πολλές ημέρες ηλιοφάνειας που διαρκούν μέχρι αργά το φθινόπωρο είναι ιδανικές για να ευδοκιμήσει το ελαιόδεντρο. Επιπλέον, οι Κρητικοί έχουν μεγάλη πείρα, γνώση γενεών, καλές υποδομές και πολύ μεράκι ώστε να κάνουν τις σωστές επιλογές για την καλλιέργεια της ελιάς.

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

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



Έρευνες δείχνουν ότι το ελαιόλαδο είναι η υγιέστερη επιλογή μεταξύ άλλων φυτικών ελαίων και είναι αναπόσπαστο τμήμα μιας ισορροπημένης διατροφής. Το ελαιόλαδο συμβάλει στη μείωση της LDL χοληστερόλης χωρίς να επηρεάζει τα επίπεδα της HDL χοληστερόλης .προστατεύει από διάφορες ασθένειες, και μειώνει την αρτηριακή πίεση. Μειώνει την πιθανότητα καρκίνου του μαστού κατά 45% και επίσης θεωρείται ότι παίζει ρόλο στην μείωση του καρκίνου του εντέρου. Προστατεύει από την γήρανση των κυττάρων και ενισχύει τη μνήμη. Επίσης, συμβάλει στην υγεία του κεντρικού νευρικού συστήματος και των εγκεφαλικών κυττάρων.(<http://www.anagnosis.gr/index.php?pageID=176&la=eng>)

2.1.1 Ποιοτικές κατηγορίες ελαιόλαδου

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

Παρθένο ελαιόλαδο

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

- Στη συνέχεια, τα παρθένα ελαιόλαδα ταξινομούνται σύμφωνα με την οξύτητα τους: εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο είναι η κορυφαία κατηγορία με ελεύθερη οξύτητα όχι μεγαλύτερη από 0,8γρ. ανά 100 γραμμάρια. Είναι ιδανικό για τις σαλάτες και τις σάλτσες.
- παρθένο ελαιόλαδο , με ελεύθερη οξύτητα που δεν υπερβαίνει τα 0,2γρ. ανά 100 γραμμάρια. Είναι ιδανικό για το μαγείρεμα.

Εξευγενισμένο ελαιόλαδο

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

Πυρηγέλαιο

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

2.2 Κρασί

Το κρασί (επίσης οίνος) είναι ένα αλκοολούχο ποτό προϊόν της ζύμωσης των σταφυλιών ή του χυμού τους (μούστος). Το κρασί είναι ιδιαίτερου ενδιαφέροντος για διάφορους λόγους. Είναι αφενός ένα δημοφιλές ποτό που συνοδεύει και ενισχύει ένα ευρύ φάσμα ευρωπαϊκών και μεσογειακών γεύσεων, από τις πιο απλές και παραδοσιακές ως τις πιο σύνθετες και αφετέρου αποτελεί σημαντικό γεωργικό προϊόν που αντικατοπτρίζει την ποικιλία του εδάφους και το κλίμα ενός τόπου. Το κρασί χρησιμοποιείται επίσης σε θρησκευτικές τελετές σε πολλούς πολιτισμούς ενώ το εμπόριο κρασιού είναι ιστορικής σπουδαιότητας για πολλές περιοχές.

Οινοποιία

Ποικιλία σταφυλιού



Οι ρώγες του σταφυλιού, που αποτελεί και την πρώτη ύλη του κρασιού, περιέχουν σάκχαρα, οργανικά οξέα και νερό (πάνω από 70%). Η περιεκτικότητα σε αυτές τις ουσίες εξαρτάται κάθε φορά από την ποικιλία, το υπέδαφος, τις κλιματικές συνθήκες, αλλά και από την χρονική στιγμή της ωρίμανσης του σταφυλιού. Μετά την διαδικασία του τρύγου (συγκομιδής), ακολουθεί η γλευκοποίηση, η διαδικασία δηλαδή κατά την οποία εξάγεται το γλεύκος (ή συνήθως μούστος) από το σταφύλι. Για την έκθλιψη του μούστου χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι, συνηθέστερα με χρήση ειδικών μηχανημάτων που λειτουργούν συνθλίβοντας το σταφύλι ανάμεσα σε περιστρεφόμενους κυλίνδρους. Κατά τη γλευκοποίηση, επιβάλλεται η αφαίρεση των κοτσανιών (αποβοστρύχωση) του σταφυλιού, καθώς είναι επιζήμια τόσο για την γεύση του τελικού κρασιού, όσο και για την υγεία του καταναλωτή.

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

Στη συνέχεια ακολουθεί η τελική διαδικασία της ζύμωσης. Το οινόπνευμα που περιέχει το κρασί παράγεται από τα σάκχαρα του μούστου με την αντίδραση της αλκοολικής ζύμωσης, που επιτελείται από ειδικά ένζυμα, τις ζυμάσες των ζυμομυκήτων. Οι ζυμομυκήτες υπάρχουν αδρανοποιημένοι στο φλοιό των σταφυλιών και καθώς έρχονται σε επαφή με το μούστο, πολλαπλασιάζονται και επιτελούν τη ζύμωση. Εκτός από αιθυλική αλκοόλη παράγεται και διοξείδιο του άνθρακα αλλά και μια σειρά δευτερευόντων προϊόντων και ενώσεων με καθοριστική σημασία πολλές φορές για την ποιότητα του οίνου. Η διαδικασία της ζύμωσης διαρκεί συνήθως 8-25 ημέρες. Είναι σύνηθες, να παρατείνεται ή να διακόπτεται η ζύμωση με τεχνητά μέσα, κυρίως μέσω της διατήρησης της θερμοκρασίας σε χαμηλά ή υψηλά επίπεδα αντίστοιχα. Ο χρόνος της ζύμωσης είναι καθοριστικός για το κρασί που θα παραχθεί τελικά. Επιπλέον γίνεται συνήθως λόγος για λευκή και ερυθρή οινοποίηση, ανάλογα με το χρώμα του παραγόμενου κρασιού.

Ιδιαίτερη αξία έχει τέλος και η διαδικασία ωρίμανσης του κρασιού. Θεωρείται γενικά πως ένα κρασί γίνεται καλύτερο όσο παλιώνει, ωστόσο διαφορετικά είδη κρασιού χαρακτηρίζονται και από διαφορετική διάρκεια ζωής. Επιπλέον ένα κρασί μπορεί να υποστεί και γήρανση, οπότε και δεν πρέπει να καταναλώνεται. Κύρια επιδίωξη αποτελεί στην πράξη η αργή και ελεγχόμενη οξείδωση του κρασιού. Η διάρκεια της ωρίμανσης του ποικίλλει και συνήθως κυμαίνεται από μερικούς μήνες έως λίγα χρόνια. Γενικά ελάχιστα κρασιά έχουν διάρκεια ζωής άνω των 50 ή 100 ετών, ενώ τα περισσότερα φθάνουν στην ποιοτική τους κορύφωση εντός μερικών χρόνων.

Ονοματοδοσία και ταξινόμηση



Τα κρασιά είτε ονομάζονται από την ποικιλία σταφυλιών τους είτε από τον τόπο παραγωγής τους. Ιστορικά, τα κρασιά από την Αυστραλία, τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και τη Γερμανία ονομάστηκαν αποκλειστικά από την ποικιλία σταφυλιών τους, ενώ κρασιά από τη Γαλλία, την Ισπανία, την Ιταλία ή την Ελλάδα προσδιορίστηκαν κυρίως από το γεωγραφικό τόπο παραγωγής τους.

Σημαντικό διακριτικό κάθε κρασιού είναι και το χρώμα του. Τα κρασιά διακρίνονται γενικά σε λευκά, κόκκινα και ροζέ. Είναι λανθασμένη η γενικευμένη άποψη πως

το χρώμα του σταφυλιού καθορίζει και το χρώμα του κρασιού. Στην πραγματικότητα οι χρωστικές ουσίες του σταφυλιού περιέχονται στα στερεά μέρη του (στέμφυλα) και επομένως το χρώμα του σταφυλιού παρέχει το χρώμα του κρασιού μόνο αν και τα στερεά του μέρη συμμετέχουν στην διαδικασία της ζύμωσης. Ο μούστος τόσο των κόκκινων όσο και των ανοιχτόχρωμων ποικιλιών διαθέτει το ίδιο ανοιχτό χρώμα.

Έτσι, κόκκινο κρασί παράγεται από ποικιλίες κόκκινων (ή μαύρων) σταφυλιών με την προϋπόθεση ότι τα στερεά τους μέρη συμμετέχουν στη ζύμωση, ενώ λευκά κρασιά μπορούν να παραχθούν από οποιαδήποτε ποικιλία εφόσον τα στερεά μέρη των σταφυλιών διαχωριστούν στη διαδικασία της ζύμωσης. Τα ροζέ κρασιά, παράγονται όπως και τα κόκκινα, με τη διαφορά ότι τα στερεά μέρη των σταφυλιών παραμένουν στη ζύμωση για ένα πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, συνήθως μικρότερο από μία ημέρα.

Τα κρασιά ταξινομούνται ακόμα με το έτος της συγκομιδής σταφυλιών (τρύγος). Συνήθως παράγονται από σταφύλια της συγκομιδής ενός έτους και χρονολογούνται με βάση το έτος αυτό. (<http://www.greekwinemakers.com/>)

Επιπλέον υπάρχουν κάποιες ειδικές κατηγορίες κρασιών όπως είναι ο αφρώδης οίνος, ο οποίος περιέχει και το διοξείδιο του άνθρακα ("ανθρακικό") που παράγεται κατά τη διάρκεια της ζύμωσης. Το διοξείδιο αυτό δεν εισάγεται επιπρόσθετα στο μπουκάλι εμφιάλωσης, όπως γίνεται στα αναψυκτικά καθώς αυτή η μέθοδος απαγορεύεται. Για τον εγκλωβισμό του διοξειδίου στη φιάλη χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι, είτε μέσω της εμφιάλωσης του κρασιού πριν ολοκληρωθεί η ζύμωση, είτε μέσω της ολοκλήρωσης της ζύμωσης σε αεροστεγείς δεξαμενές. Εκλεκτότερο παράδειγμα αφρώδους οίνου είναι η γαλλική Σαμπάνια.

Τα κρασιά μπορούν να ταξινομηθούν επίσης ως ξηρά, γλυκά ή ημίγλυκα. Η γλυκύτητα των κρασιών μπορεί να μετρηθεί κατά τη διαδικασία της συγκομιδής αν και στην πράξη καθορίζεται από το ποσό της ζάχαρης που παραμένει στο κρασί μετά από τη ζύμωση. Έτσι, το ξηρό κρασί δεν περιέχει υπόλοιπο ζάχαρης.



Ποικιλίες κρασιών

Στην Ελλάδα, κύριες αμπελοοινικές περιοχές είναι η Πελοπόννησος, η Κρήτη, η Στερεά Ελλάδα και Εύβοια, η Μακεδονία και η Θράκη. Σημαντικές αμπελουργικές εκτάσεις υπάρχουν επίσης στα νησιά του Αιγαίου και του Ιονίου, στα Δωδεκάνησα και στη Θεσσαλία. (<http://www.greekwine.gr/frames/index.html>)

- Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα:

Από κόκκινα σταφύλια

- § Αγιωργίτικο
- § Βερτζαμί
- § Κοτσιφάλι
- § Κρασάτο
- § Λιάτικο
- § Λημνιό
- § Μαντηλαριά
- § Μαυροδάφνη
- § Μαύρο Μεσενικόλα
- § Μοσχάτο Αμβούργου
- § Μοσχοφίλερο (δίνει λευκό κρασί)
- § Νεγκόσκα
- § Ξινόμαυρο* Σταυρωτό

Από λευκά σταφύλια

- § Αθήρι
- § Αηδάνι
- § Ασύρτικο
- § Βηλάνα
- § Δαφνί
- § Μονεμβασιά
- § Μοσχάτο Λευκό
- § Μοσχάτο Αλεξανδρείας
- § Μπατίκι
- § Ντεμπίνα
- § Πλυτό
- § Ροδίτης
- § Ρομπόλα
- § Σαββατιανό
- § Μαλαγουζιά

2.3 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 όνομα του προέρχεται από τον 19^ο αιώνα, αλλά η προ-

έλευση του δεν είναι απολύτως γνωστή. Πολλοί τοποθετούν την καταγωγή του ούζου - σε κάποια παρόμοια με τη σημερινή μορφή - στους αρχαίους χρόνους. Ο πρόδρομος του είναι η ρακή, ένα ποτό που παραγόταν με απόσταξη τη εποχή του βυζαντίου και αργότερα της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας.

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

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

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 (συ-



νήθως 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. (<http://www.greecefoods.com/ouzo/>)

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.



2.4 Το μέλι



Σήμερα, το ελληνικό μέλι είναι παγκοσμίως ξακουστό για την εξαιρετική του ποιότητα, το μοναδικό του άρωμα και την πλούσια γεύση του. Η μεγάλη ποικιλομορφία του, όσον αφορά την γεύση και το άρωμα του, το θέτει πολύ ψηλά στην παγκόσμια κατάταξη και του παρέχει διεθνή αναγνώριση. Αυτό το πλεονέκτημα οφείλεται κυρίως στην πλούσια ελληνική χλωρίδα που αποτελείται από πολυάριθμα άγρια φυτά και βότανα.

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

Το μέλι λουλουδιών ταξινομείται σε αμιγείς κατηγορίες όπως το ονομαστό θυμαρίσιο μέλι, το πολύ αρωματικό μέλι του άνθους πορτοκαλιάς, το μέλι από ερείκη, το μέλι από κάστανο, το πλούσιο σε αντιβακτηριδιακές ιδιότητες μέλι βαμβακιού και διάφοροι άλλοι τύποι μελιού που συλλέγονται κυρίως από τα αρωματικά βότανα της ελλη-

νικής επαρχίας, όπως η αγριορνίθων, η άγρια λεβάντα και πολλά άλλα. Σήμερα υπάρχουν περίπου 25.000 μελισσοκόμοι στην Ελλάδα και περίπου 1,3 εκατομμύρια κυψέλες. Παρά τον μεγάλο αριθμό κυψελών- τις βλέπει κανείς στην ελληνική ύπαιθρο- η παραγωγή είναι σχετικά περιορισμένη. Οι αριθμοί ποικίλουν ανάλογα με την πηγή, αλλά ο όγκος παραγωγής είναι αρκετά σταθερός από χρόνο σε χρόνο.

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

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

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. Χρησιμοποιείται όχι μόνο στα επιδόρπια αλλά και ως συστατικό σε κλασικά ελληνικά πιάτα, όπως το στιφάδο και ο καπαμάς που κατάγεται από την Κέρκυρα.

Δεκάδες βιβλία έχουν γραφτεί για το μέλι, το θαυμαστό αυτό προϊόν της ελληνικής φύσης. Είναι χαρακτηριστικό ότι δεν έχουν υπάρξει ποτέ αρνητικές κριτικές όσον αφορά το ελληνικό μέλι, επειδή από όπου κι αν προέρχεται, Κρήτη, Πελοπόννησο, Θάσσο, Ήπειρο οποιοδήποτε άλλο νησί ή τον Υμηττό της Αττικής, προσκαλεί όποιον το δοκιμάζει στην παντοτινή ερωτική σχέση που έχουν οι Έλληνες με την απόλαυση. (<http://www.greeceindex.com/recipes/products-honey.htm>)

2.5 Παραδοσιακό Ελληνικό Γιαούρτι

Για πολλούς αιώνες το γιαούρτι παρασκευαζόταν στην Ελλάδα κυρίως από πρόβειο γάλα η μίγματα του με γήινο με παραδοσιακά μέσα και τρόπους στις αγροτικές εκμεταλλεύσεις για αυτοκατανάλωση ή για τοπικές αγορές. Από τα μέσα όμως του περασμένου αιώνα, οι συνθήκες και τα μέσα παραγωγής και εμπορίας του προϊόντος άλλαξαν σταδιακά ριζικά, ενώ διαδόθηκε και η χρήση αγελαδινού γάλακτος στην παραγωγή του. Από το πήλινο μέσο συσκευασίας και τα εμπειρικά μέσα παραγωγής και ελέγχου της θερμοκρασίας περάσαμε σε σύγχρονες συσκευασίες από πολυμερή και σε πλήρη αυτοματισμό των μέσων παραγωγής και ελέγχου των παραμέτρων που επηρεάζουν την ποιότητα του προϊόντος. Από το παραδοσιακό γιαούρτι, με αποκλειστικό συστατικό το γάλα, φτάσαμε σε μία μεγάλη ποικιλία προϊόντων με βάση αυτό, η γεύση των οποίων επηρεάζεται από τα προστιθέμενα σε κάθε περίπτωση συστατικά,

Η χώρα μας και στο προϊόν αυτό, έκανε τις δικές της αποτελεσματικές παρεμβάσεις. Πέραν του γνωστού κλασικού γιαουρτιού δημιούργησε ένα δικό της προϊόν, το στραγγιστό γιαούρτι "Strained Yoghurt" το οποίο αναγνωρίστηκε ως ελληνικό προϊόν και από τη Διεθνή Ομοσπονδία Γάλακτος.(<http://www.wisageek.com/what-is-greek-yogurt.htm>)

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

Το προϊόν που είναι σήμερα γνωστό, σε παγκόσμια κλίμακα, με το όνομα Greek Yoghurt είναι η εξελιγμένη μορφή του παραδοσιακού ελληνικού στραγγιστού γιαουρτιού, η κατανάλωση του οποίου παρουσιάζει ραγδαία εξέλιξη.

2.6 Τυρί



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

Για μας το τυρί δεν είναι συμπλήρωμα φαγητού, είναι φαγητό. Αν ψάξετε λίγο τις συνήθειες των λοιπών ευρωπαϊών θα διαπιστώσετε ότι το τυρί τρώγεται κατά παράδοση μετά το κύριο φαγητό. Στην Γαλλία, για παράδειγμα δεν αποτελεί το πρώτο βήμα του επιδορπίου. (<http://www.eliasmamalakis.gr/cheese-diatrofi.asp>)

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

ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΤΥΡΙΩΝ.

<u>ΓΙΑΟΥΡΤΟΕΙΔΗ</u>		
ΚΑΤΙΚΙ	Δομοκός	Κατσικίσιο
ΤΣΑΛΑΦΟΥΤΙ	Αγρίνιο	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΤΥΡΟΓΛΙΑΤΑ	Πίνδος	Πρόβειο
ΣΙΤΑΚΑ	Κάσος	Αιγοπρόβειο
ΣΤΑΚΑ	Κρήτη	Πρόβειο

ΕΙΝΟΜΥΖΗΘΡΑ	Κυκλάδες	Πρόβειο, κατσικίσιο
	ΑΝΑΚΑΤΕΡΓΑΣΜΕΝΑ	
ΚΟΠΑΝΙΣΤΗ	Κυκλάδες	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΕΙΝΟΜΥΖΗΘΡΑ	Κυκλάδες	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΠΗΚΤΟΓΑΛΟ	Κρήτη	Πρόβειο, κατσικίσιο
<u>ΜΑΛΑΚΑ</u>		
ΓΑΛΟΤΥΡΙ	Ήπειρος, Θεσσαλία	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΠΟΣΣΙΑΣ	Κως	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΤΥΡΟΒΟΛΙΑ	Μύκονος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΜΑΝΟΥΡΑ	Σίφνος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΑΡΜΕΞΙΑ	Άνδρος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΧΛΩΡΟ	Σαντορίνη	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΠΕΤΡΩΤΟ	Τήνος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΣΟΥΡΩΤΟ	Σίφνος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΓΥΛΩΜΕΝΟ	Νάξος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΑΝΕΒΑΤΟ	Κοζάνη, Γρεβενά	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΕΙΝΟΤΥΡΙ, ΚΛΩΤΣΟΤΥΡΙ	Μακεδονία, Ήπειρος, Θεσσαλία	Πρόβειο, κατσικίσιο
IMPERIAL	Παντού	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΣΒΟΥΓΚΟΣ	Λήμνος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΚΑΘΟΥΡΑ	Ίκαρία	Πρόβειο, κατσικίσιο
Ε ΛΑΪΚΗ	Κάσος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΑ ΜΑΛΤΕΖΟΥ	Στεΐρα	Κατσικίσιο

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

ΜΑΣΤΕΛΟ	Χίος	Αγελαδινό
ΤΟΥΛΟΥΜΟΤΥΡΙ	Ήπειρος, Μακεδονία, Νησιά	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΓΚΙΖΑ	Όπου και η φέτα	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΠΡΕΝΤΖΑ	Κεφαλλονιά	Πρόβειο
<u>ΜΑΛΑΚΑ ΑΠΟ ΤΥΡΟΓΑΛΑ</u>		
ΜΥΖΗΘΡΑ	Παντού	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΤΥΡΟΜΥΖΗΘΡΑ	Κρήτη, Κεντρική Ελλάδα	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΟΥΡΑΑ	Ήπειρος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΤΣΑΚΙΣΤΗ ΜΥΖΗΘΡΑ	Λήμνος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΘΗΛΥΚΟΤΥΡΙ	Νάξος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΑΝΘΟΤΥΡΟ	Κρήτη	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΜΑΝΟΥΡΙ	Μακεδονία, Θεσσαλία	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΕΙΝΟΜΥΖΗΘΡΑ	Κρήτη, Κυκλάδες	Πρόβειο, κατσικίσιο
<u>ΣΚΛΗΡΑ</u>		
ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΠΡΟΒΕΙΑ	Κρήτη, Πελοπόννησος, Στερεά, Θεσσαλία, Μακεδονία	Πρόβειο
ΓΡΑΒΙΕΡΑ ΑΓΕΛΑΔΙΝΗ	Νάξος, Τήνος	Αγελαδινό
ΚΕΦΑΛΟΤΥΡΙ	Κρήτη, Πελοπόννησος, Στερεά, Θεσσαλία, Μακεδονία, Ήπειρος	Πρόβειο, κατσικίσιο
ΚΕΦΑΛΟΓΡΑΒΙΕΡΑ	Κρήτη, Πελοπόννησος, Στερεά, Θεσσαλία, Μακεδονία, Ήπειρος	Αγελαδινό
ΛΑΔΟΤΥΡΙ	Μυτιλήνη, Ζάκυνθος, Κρήτη	Πρόβειο
ΒΛΑΧΟΤΥΡΙ	Ήπειρος	Πρόβειο, αγελαδινό

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

Το τυρί είναι βασικό προϊόν της διατροφής του ανθρώπου. Ιδιαίτερα η Ευρώπη μπορεί να θεωρηθεί η κοιτίδα του τυριού του κόσμου. Έτσι λοιπόν με τον κανονισμό 1107/96 126 τυριά της Ευρώπης πήραν τον χαρακτηρισμό Π.Ο.Π. 37 γαλλικά, 30 ιταλικά, 20 ελληνικά, 11 ισπανικά, 10 πορτογαλικά, 8 αγγλικά, 3 γερμανικά, 3 δανέζικα, 2 αυστριακά και 1 βελγικό. Σύνολο 126. Η πατρίδα μας είναι τρίτη στην σειρά σε αριθμό τυριών και τούτο δείχνει ότι πραγματικά έχουμε τυροκομική παράδοση.

2.6.1 Τα Π.Ο.Π. τυριά της Ελλάδας.

Η γηραιά ήπειρος κουβαλάει παράδοση χλιετηρίδων. Κάθε μέλος της κοινότητας έχει την εθνική του παράδοση, τα ήθη και τα έθιμα 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 ασ' ενός την οικονομική και εμπορική σημασία τους και αφ' ετέρου θέλοντας να τα προστατεύσουν από την εξαφάνιση 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 ως Π.Ο.Π (προστατευόμενη ονομασία προέλευσης)

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. Αναφορικά τα Π.Ο.Π τυριά είναι τα εξής:

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.

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

1. Να παράγεται και να ωριμάζει εντός αυστηρά προκαθορισμένης γεωγραφικής ζώνης
2. Η πρώτη ύλη απ' όπου προέρχεται να παράγεται επίσης εντός της ίδιας ζώνης

3. Να μην χρησιμοποιούνται χημικά πρόσθετα κατά την παραγωγή του. Δ. Να κατασκευάζεται με παραδοσιακές τεχνικές σε φυσικές συνθήκες.



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

Μετσοβόνε που είναι μίγμα πρόβειου και αγελαδινού.

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

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

2.6.2 Η ελληνική φέτα



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

Η φέτα τοποθετείται σε ξύλινα ή σε μεταλλικά δοχεία για να ωριμάσει. Η ωρίμανση γίνεται σε δύο στάδια. Το πρώτο στάδιο διαρκεί 15 ημέρες και η φέτα βρίσκεται κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες θερμοκρασίας και υγρασίας. Κατά το δεύτερο στάδιο που διαρκεί πάνω από 30 ημέρες, η φέτα φυλάσσεται σε ψυγεία με σταθερή θερμοκρασία. Δεν επιτρέπεται η χρήση κανενός είδους συντηρητικού κατά την παραγωγή της φέτας. Αποθηκεύεται σε υγρό άλμης ή ξινόγαλου για περίπου 3 μήνες. Από τη στιγμή που απομακρυνθεί από την άλμη, η φέτα χάνει όλα τα υγρά της και γίνεται πιο συμπαγής. Η φέτα έχει άσπρο χρώμα ενώ αποθηκεύεται συνήθως σε μεγάλα τετράγωνα κομμάτια. Η ποικιλία αλλάζει ανάλογα και με την σκληρότητα του τυριού. Έτσι λοιπόν μπορούμε να την βρούμε από σκληρή έως και πολύ μαλακή μορφή. Αναλόγως διαφέρει και η γεύση. Το λίπος που περιέχεται κυμαίνεται από 30% ως 60%, ενώ ο μέσος όρος είναι γύρω στο 45%.

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

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

Η φέτα αποτελεί ιδιαίτερη τροφή για τους Έλληνες και είναι μέρος της καθημερινής τους διατροφής. Σερβίρεται σχεδόν σε όλα τα γεύματα και χρησιμοποιείται σε πολλές συνταγές. Είναι απαραίτητο συμπλήρωμα στις καλοκαιρινές σαλάτες και συνδυάζεται με ντομάτες, αγγουράκια, κρεμμύδι και ρίγανη. Οι τυρόπιτες που φτιάχνονται με φύλλο ζύμης σε διάφορα σχήματα χρησιμοποιούν τη φέτα ως βάση τους.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο : Γαστρονομικός Τουρισμός

3.1 Ορισμός του Τουρισμού

Ο τουρισμός με τη σύγχρονή του μορφή θα μπορούσε σε γενικές γραμμές να οριστεί σαν η πρόσκαιρη μετακίνηση ανθρώπων από τον τόπο της μόνιμης διαμονής τους σε έναν άλλον εκτός αυτού με αποκλειστικό σκοπό την ικανοποίηση των τουριστικών αναγκών ή επιθυμιών τους, που όμως δεν είναι πάντα οι ανάγκες ή επιθυμίες ξεκούρασης και αναψυχής, καθώς και η οργανωμένη προσπάθεια για την προσέλκυση, υποδοχή και καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση αυτών των ανθρώπων.

Από τα κύρια χαρακτηριστικά του τουρισμού, πέντε μπορούν να εξακριβωθούν εννοιολογικά και συγκεκριμένα τα εξής:

1. Ο τουρισμός είναι αποτέλεσμα μεμονωμένης ή ομαδικής μετακίνησης ανθρώπων σε διάφορους τουριστικούς προορισμούς και η διαμονή τους σε αυτούς τουλάχιστον επί ένα 24ωρο με σκοπό την ικανοποίηση των τουριστικών αναγκών ή επιθυμιών τους.
2. Οι διάφορες μορφές τουρισμού, όποιες και αν είναι αυτές, περιέχουν απαραίτητα δυο βασικά στοιχεία και συγκεκριμένα το ταξίδι στον τουριστικό προορισμό και την διαμονή σε αυτόν με την ευρύτερη έννοια του όρου, δηλαδή συμπεριλαμβανομένης και της διατροφής.
3. Το ταξίδι και η διαμονή λαμβάνουν χώρα εκτός τόπου της μόνιμης διαμονής των ανθρώπων που αποφασίζουν να μετακινηθούν για τουριστικούς λόγους.
4. Η μετακίνηση ανθρώπων σε διάφορους τουριστικούς προορισμούς είναι προσωρινού και βραχυχρόνιου χαρακτήρα, που σημαίνει ότι πρόθεσή τους είναι να επιστρέψουν στον τόπο της μόνιμης διαμονής τους μέσα σε λίγες μέρες, εβδομάδες ή μήνες.
5. Οι άνθρωποι επισκέπτονται διάφορους τουριστικούς προορισμούς για τουριστικούς λόγους, δηλαδή για λόγους άλλους από εκείνους της μόνιμης διαμονής τους ή της επαγγελματικής απασχόλησής τους.

3.2 Περί Γαστρονομίας - Ορισμός

Το «Λεξικό της νέας ελληνικής γλώσσας» του Γεωργίου Μπαμπινιώτη στο λήμμα «γαστρονομία» γράφει ότι η γαστρονομία είναι: η τέχνη της υψηλής μαγειρικής, το σύνολο των κανόνων για την επιλογή των κατάλληλων υλικών και την παρασκευή των εδεσμάτων με στόχο τη γευστική (και οπτική) απόλαυση, γενικότερα κάθε δραστηριότητα σχετικά με τη μαγειρική και την απόλαυση του φαγητού.

Στην εγκυκλοπαίδεια Μπριτάνικα η «γαστρονομία» ορίζεται ως: η τέχνη της επιλογής, της παρασκευής, του σερβιρίσματος και της απόλαυσης του καλού φαγητού

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

Η γαστρονομία μελετά τα διάφορα στοιχεία που συνθέτουν τον πολιτισμό έχοντας ως κεντρικό άξονα το φαγητό. Έτσι συνδέεται με τις καλές τέχνες και τις κοινωνικές επιστήμες αλλά και ακόμα με τις φυσικές επιστήμες σε ότι αφορά στη διατροφική διαδικασία του ανθρώπινου οργανισμού. Οι δραστηριότητες ενός ανθρώπου που ασχολείται με τη γαστρονομία έχουν να κάνουν με την ανακάλυψη, τη γευστική δοκιμή, την απόκτηση εμπειριών, την έρευνα, την κατανόηση φαγητών και διατροφικών συνηθειών και μερικές φορές το γράψιμο σχετικών κειμένων.

3.2.1 Γαστρονομία και Τουρισμός

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

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

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

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

Ο γαστρονομικός τουρισμός απευθύνεται σε ανθρώπους που όταν ταξιδεύουν προτιμούν στη διάρκεια των διακοπών τους να γνωρίσουν σε βάθος ένα προορισμό αντί να ξαπλώνουν με τις ώρες στην παραλία και να περνούν τη μέρα τους εκεί. Αλλωστε για να κατανοήσει κανείς καλά μία περιοχή πρέπει να γευθεί τις σπεσιαλιτέ της. Σε αυτές τις τοπικές σπεσιαλιτέ βρίσκονται συμπυκνωμένες η ιστορία, η παράδοση, οι συνήθειες του τόπου και των ανθρώπων του. Οι γαστροναύτες έχουν την τάση να είναι ευκατάστατοι και «εκδηλώνουν την επιθυμία να ξοδεύουν περισσότερα χρήματα για να τρώνε εκτός σπιτιού, όσο καιρό διαρκεί το ταξίδι τους, απ' ότι θα έκαναν, αν βρίσκονταν στον τόπο κατοικίας τους» (Wolf, 2002, ρ. 10).

3.2.2 Η σημασία του γαστρονομικού τουρισμού.Βασικός παράγοντας αναβάθμισης του τουριστικού προϊόντος.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο γαστρονομικός τουρισμός αναφέρεται και προσελκύει εκατομμύρια δυνητικών επισκεπτών ανά τον κόσμο, που ταξιδεύουν με γνώμονα την εξερεύνηση γαστρονομικών εμπειριών και είναι ευρέως διαδεδομένες ως μορφή τουρισμού στην Ευρώπη (Γαλλία, Αγγλία, Ιταλία, Ισπανία, Πορτογαλία) και την Αμερική. Άλλες χώρες κατάφεραν να προωθήσουν την κουζίνα τους και τα τοπικά τους προϊόντα όπως η Ιταλία και τα τελευταία χρόνια και η Ισπανία.

Όταν λέμε γαστρονομικός τουρισμός δεν εννοούμε μόνο τι θα φάμε, αλλά θα πρέπει να ερχόμαστε σε επαφή και να γνωρίσουμε και τα τοπικά προϊόντα. Ανάμεσα στις τόσες σπάνιες και άγνωστες ομορφιές της χώρας μας, δεσπόζουν οι γευστικές συνήθειες των απανταχού Ελλήνων. Οι παραδοσιακές συνταγές του τόπου, τα μυστικά των γερόντων για τη μεσογειακή διατροφή αλλά και το ιδανικό συνταίριασμα της κουζίνας με τα ήθη και τις λαογραφικές παραδόσεις μας αποτελούν χωρίς καμιά αμφιβολία διαχρονικές και θεμελιώδεις αξίες του τόπου, αλλά και τον μεθυστικότερο ξεναγό οποιουδήποτε ταξιδιού μέσα στην ελληνική φύση.

Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι το φαγητό στις διακοπές μας δεν πρέπει να είναι πρόχειρο, μια γαστρονομική «ξεπέτα» όπως λέγεται. Ούτε επίσης πρέπει να αναλώνεται μόνο σε «γραφικές» ταβέρνες. Το φαγητό το καλοκαίρι, ακόμη περισσότερο κι από το χειμώνα, πρέπει να είναι γκουρμέ με την αυθεντική έννοια του όρου. (http://santorini.net/index.php?id=707&tx_ttnews)

Επομένως, το να φάει κάποιος καλά, είναι πολύ σημαντικό. Αυτό το κομμάτι δεν το κοιτάξαμε ποτέ σοβαρά ως χώρα. Για πάρα πολλά χρόνια οι ταβέρνες ήταν δέσμιες της περίφημης διατίμησης. Ήταν ορισμένα τα πιάτα δηλαδή που μπορούσες να φτιάξεις και σε ορισμένες τιμές. Επομένως σταμάτησε κάθε δημιουργικότητα. Παρ' όλο που έχουν γίνει λίγες μόνο έρευνες σχετικά με την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού είναι γεγονός ότι υπάρχει μια αυξανόμενη ζήτηση για αυτό το είδος τουρισμού. Η συχνή αναφορά των μέσων μαζικής ενημέρωσης σε θέματα διατροφής, μαγειρικής και τοπικών φαγητών, που παρατηρείται τα τελευταία χρόνια, διευρύνει διαρκώς τον αριθμό των ταξιδιωτών που ανάμεσα στα κριτήρια επιλογής ενός προορισμού τοποθετούν και τον γαστρονομικό παράγοντα. Ήδη μια σειρά προορισμών σπεύδουν να συγχρονίσουν το βήμα τους με αυτή τη ζήτηση αναπτύσσοντας δράσεις που βελτιώνουν και διαφημίζουν τις γαστρονομικές επιλογές στην περιοχή τους.

Η ανάδειξη και η σύνδεση της τοπικής παραδοσιακής κουζίνας, των τοπικών προϊόντων και των προσπαθειών για μια δημιουργική κουζίνα με την τουριστική πελατεία είναι πρωτεύον καθήκον για τους προορισμούς εκείνους που έχουν στόχο την αναβάθμιση του τουριστικού τους προϊόντος. Οι τοπικές κοινωνίες διαδραματίζουν ένα σημαντικό ρόλο στη διαδικασία αυτή καθώς παράγουν τα γεωργικά και κτηνοτροφικά προϊόντα της περιοχής, παρέχουν τις υπηρεσίες εστίασης και συμμετέχουν σε όλες τις

φάσεις συγκρότησης και προσφοράς των υπηρεσιών που εμπεριέχουν τη γαστρονομική διάσταση. Η στήριξη της τοπικής παραγωγής σε θεσμικό και σε οικονομικό επίπεδο και η χρήση των παραγόμενων προϊόντων από τις τουριστικές επιχειρήσεις της περιοχής είναι αποφασιστικής σημασίας τόσο για τη διατήρηση της γαστρονομικής ταυτότητας ενός προορισμού όσο και για την ενσωμάτωση της στο τουριστικό προϊόν.

3.3 Γαστρονομικός Προορισμός

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

Τον καμβά για τη δημιουργία και την ανάπτυξη ενός γαστρονομικού προορισμού θα μπορούσε να τον προσδιορίσει κανείς λέγοντας ότι είναι: «Η σύνδεση των τοπικών προϊόντων και της τοπικής κουζίνας με την τουριστική πελατεία και η αναβάθμιση τους στις σύγχρονες γευστικές απαιτήσεις».

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

Εργαλεία για την ανάδειξη της γαστρονομίας ενός τουριστικού προορισμού:

- § Οι τοπικές σπεσιαλιτέ να είναι διαθέσιμες στα εστιατόρια (εντός και εκτός ξενοδοχείων).
- § Τα τοπικά προϊόντα να χρησιμοποιούνται για την παρασκευή των τοπικών σπεσιαλιτέ.
- § Οι υπηρεσίες που παρέχονται στους χώρους εστίασης να είναι επαγγελματικού επιπέδου και οι άνθρωποι που τις παρέχουν να είναι σε θέση να ενημερώσουν τους επισκέπτες για τα προσφερόμενα εδέσματα.
- § Να προσφέρονται μαθήματα μαγειρικής σχετικά με τα προϊόντα και τις σπεσιαλιτέ της περιοχής.

- § Να υπάρχουν βιβλία συνταγών σε διάφορες γλώσσες που να περιγράφουν τον τρόπο παρασκευής των τοπικών σπεσιαλιτέ.
- § Στα διαφημιστικά έντυπα (μεμονωμένα ή συλλογικά) που εκδίδονται για την περιοχή καθώς και τα σχετικά websites να υπάρχει αναφορά στις γαστρονομικές δυνατότητες της περιοχής.
- § Στις τουριστικές εκθέσεις να προβάλλεται η γαστρονομική διάσταση του προορισμού.
- § Η ιστορία της περιοχής που υπάρχει στα τουριστικά έντυπα και στο διαδίκτυο να περιλαμβάνει θέματα που να αφορούν στα τοπικά προϊόντα και στις τοπικές διατροφικές συνήθειες.
- § Η πραγματοποίηση συνεδρίων και εκδηλώσεων γαστρονομικού ενδιαφέροντος στην περιοχή σε ετήσια βάση.
- § Η συνεχής ενημέρωση των επαγγελματιών της περιοχής.
- § Η ενεργή συμμετοχή των μαθητών σε έρευνες στα σχολεία με θέματα τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα ώστε να είναι συνεχής η εγρήγορση του πληθυσμού για αυτά τα θέματα.
- § Η υποστήριξη προσπαθειών για νέα δημιουργική κουζίνα στη βάση των παραδοσιακών τοπικών σπεσιαλιτέ.
- § Η θέσπιση βραβείων σχετικών με το θέμα.

Όμως για να είμαστε ρεαλιστές καθοριστικό ρόλο για την τελική επιτυχία έχει η προβολή του προορισμού ως γαστρονομικού στα διεθνή ειδικά έντυπα και ηλεκτρονικά μέσα και η εξασφάλιση συχνών αναφορών σε αυτά για τα προϊόντα και τα εστιατόρια της περιοχής.

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

3.4 Συσχετισμός Φιλοξενίας - Τουρισμού

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

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

3.4.1 Συνδυασμός μόρφωσης και εκπαίδευσης για την φιλοξενία

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

Επιπλέον, σχετίζεται άμεσα με τους τουρίστες και ταξιδιώτες που επιθυμούν εμπειρίες που δεν μπορούν να αποκτήσουν στη χώρα τους και αυτός είναι ένας από τους κύριους λόγους που ταξιδεύουν.

Η επιθυμία των τουριστών και ταξιδιωτών για την ιδιαίτερη ή μοναδική εμπειρία μπορεί να ερμηνευτεί σαν μια αντίδραση στην ομογενοποιημένη επίδραση της παγκοσμιοποίησης (όπως το παράδειγμα της παγκόσμιας παρουσίας της coca cola και των McDonald's). Ενώ κάποιοι ταξιδιώτες εκτιμούν την σιγουριά των γνωστών ανέσεων του σπιτιού όσο βρίσκονται μακριά από αυτό, οι γαστροναύτες επιθυμούν να αναζητούν διαφορετικές εμπειρίες και σύμφωνα με τον Richards, « η τάση μεταξύ παγκοσμιοποίησης και εντοπιότητας δημιουργεί ακόμη περισσότερες παραλλαγές» (Richards,

2002, ρ.3). Η συνεχής εξάπλωση της παγκοσμιοποίησης είναι πιθανό να συνδέεται με μια σημαντική μερίδα ταξιδιωτών που είναι λάτρεις της προσέγγισης του πολιτισμικού τουρισμού, η οποία δίνει έμφαση στη συμμετοχή σε ένα διαφορετικό πολιτισμό, όπως για παράδειγμα την δοκιμή τοπικών φαγητών και ποτών.

Πράγματι σε μια εποχή που τα βιβλία και η τεχνολογία προσφέρουν στους «τουρίστες της πολυθρόνας» απολαυστικές εμπειρίες, «το φαγητό είναι ίσως ένα από τα τελευταία σημεία αυθεντικότητας» για τον ταξιδιώτη (Reynolds, 1994, ρ. 191). Έρευνες δείχνουν ότι οι τουρίστες συχνά προτιμούν να γεύονται « τοπικά προϊόντα που είναι ιδιαίτερα και βελτιώνουν την μοναδικότητα και αυθεντικότητα των διακοπών τους

Γνωρίζοντας ότι οι σημερινοί φοιτητές είναι οι αυριανοί διευθυντές καταλυμάτων που πρέπει να αντιμετωπίσουν και να ανταποκριθούν στις προκλήσεις του μέλλοντος, η ικανότητα τους να ανταποκριθούν σ'αυτές, εξαρτάται κυρίως από τη μόρφωση τους. Η σημασία για την προετοιμασία των φοιτητών για το μέλλον τονίζεται από μια μελέτη για τον αγροτικό τουρισμό στην Πορτογαλία, που κατέληξε ότι οι τουρίστες κατέταξαν τη γαστρονομία σαν το πέμπτο πιο σημαντικό κίνητρο αλλά υπό τους όρους της ικανοποίησης, κατετάχθη μόνο όγδοο.(Richards, 2002, ρ. 15).

Η ποιότητα υπηρεσιών που περιλαμβάνει την ικανοποίηση των απαιτήσεων των επισκεπτών για πληροφορίες και γνώσεις που θα βελτιώσουν την εμπειρία των επισκεπτών αποτελεί σπουδαίο λόγο, προκειμένου να ανταποκριθούμε στις σύγχρονες τάσεις του τουρισμού, είναι σημαντικό ότι η μόρφωση γύρω από τον τουρισμό περιλαμβάνει ένα σχετικό με τη γαστρονομία στοιχείο, ώστε οι φοιτητές να κατανοήσουν την ιστορία, τον πολιτισμό και τις παραδόσεις των προϊόντων της περιοχής ή της χώρας τους.

3.5 Προϋποθέσεις ανάπτυξης γαστρονομικού τουρισμού

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Η δημιουργία νέων προτύπων εστίασης βασισμένης πάνω στην τοπική παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα, απαιτεί αλλαγή φιλοσοφίας από μέρους των ιδιοκτητών του τομέα εστίασης και εκπαίδευση του προσωπικού. Η Ελλάδα θεωρείται πλέον ακριβός τουριστικός προορισμός. Το κόστος διατροφής για τους επισκέπτες είναι ιδιαίτερα υψηλό και οι προσφερόμενες υπηρεσίες πολύ χαμηλά, δημιουργώντας αρνητικές εντυπώσεις και πολύ χαμηλή αξία υπηρεσιών, για τις τιμές που χρεώνεται ο πελάτης.

Η εκπαίδευση τόσο των ιδιοκτητών όσο και των υπαλλήλων, στον τομέα εστίασης, δεν κοστίζει αλλά παράλληλα μπορεί να δημιουργήσει αυξανόμενες υπεραξίες υπηρεσιών, που θα έχουν θετικό αντίκτυπο στην ικανοποίηση των πελατών. Η εκπαίδευση, ως βασική προϋπόθεση για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού,

παραδειγματικά μπορεί να γίνει στους πιο κάτω τομείς και αφορά:

A) ΤΟΥΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΕΣ

Επιλογή ειδικευμένου προσωπικού σάλας

Το μεγαλύτερο λάθος που κάνουν οι ίδιοι οι επιχειρηματίες είναι η επιλογή ανεπίκευτου προσωπικού σάλας ή κουζίνας, με αποτέλεσμα να μην έχουν χαμηλό λειτουργικό κόστος αλλά μακροπρόθεσμα, η δυσαρέσκεια του πελάτη από την κακή εξυπηρέτηση και ποιότητα, να λειτουργεί τελικά αρνητικά για την επιχείρηση, οδηγώντας τη σε μία φθίνουσα πορεία.

1. Χρήση του διαδικτύου με site της επιχείρησης σε δυο γλώσσες, με όλα τα βασικά πληροφοριακά, λειτουργικά στοιχεία και έμφαση στο μενού και την παρουσίαση της φιλοσοφίας της επιχείρησης στον τομέα εστίασης.

Οι περισσότεροι πελάτες πριν επισκεφτούν κάποια περιοχή, φροντίζουν να ενημερώνονται τόσο για τα αξιοθέατα όσο και για τα εστιατόρια, τοπικές σπεσιαλιτέ τοπικά παραδοσιακά προϊόντα κλπ. Η παρουσίαση του εστιατορίου, η θέση του, η χρήση τοπικών και παραδοσιακών προϊόντων και το μενού μαζί με παρουσίαση πιάτων λειτουργούν θετικά στην πρώτη επικοινωνία του επισκέπτη. Ίσως εάν βρει αισθητικά και πληροφοριακά ικανοποιητικό το site να επισκεφτεί το εστιατόριο.

2. Σωστή διαχείριση, κοστολόγιο, τεχνικές πωλήσεων, μάρκετινγκ.

Η διαχείριση αφορά την επιλογή των α' υλών, τον όγκο των παραγγελιών, την σωστή διαχείριση του προσωπικού, την παραγωγή της κουζίνας, προβλέψεις εσόδων-εξόδων, αποθήκες, απογραφές κλπ. Η σωστή κοστολόγηση των πιάτων λαμβάνοντας υπ' όψη τα τεστ απόδοσης των α' υλών μας καθοδηγεί στην σωστότερη διαμόρφωση της προβλεπόμενης τιμής πώλησης. Μας δείχνει επίσης το περιθώριο κέρδους, το οποίο μπορεί να διαμορφωθεί ανάλογα για ειδικές περιπτώσεις, όπως π.χ σε μεγάλα γκρουπς πελατών και σε μαζικές εστιάσεις.

Οι τεχνικές πωλήσεων μας δίνουν την δυνατότητα να κατευθύνουμε έμμεσα τις επιλογές των πελατών, όχι απαραίτητα στα ακριβότερα πιάτα, αλλά σε αυτά που μας αφήνουν μεγαλύτερο περιθώριο ακαθάριστου κέρδους. Φυσικά οι τεχνικές πωλήσεων αφορούν και την εκπαίδευση του προσωπικού στη σάλα, το οποίο θα πρέπει να ενημερώνεται άμεσα για τις προτεραιότητες που έχουμε θέσει στις πωλήσεις μας.

3. Διαμόρφωση αυτόνομης προσωπικότητας για την δημιουργία κατάλληλης εικόνας, για καλύτερη αναγνωρισιμότητα απέναντι στον ανταγωνισμό.

Σε πάρα πολλές περιπτώσεις συμβαίνει πολλά καταστήματα να αντιγράφουν το πιο επιτυχημένο της περιοχής. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να χάνουν την προσωπικότητά τους και να είναι πάντα ουραγοί στις εξελίξεις. Η δημιουργία πρωτότυπων πιάτων και η έμφαση σ' αυτό που αντικειμενικά μπορούμε να κάνουμε καλύτερα, μας δίνει την δυνατότητα να διαφοροποιηθούμε ασχέτως εάν η βάση της κουζίνας είναι η ίδια. Οι γκουρού του εστιατορικού μάρκετινγκ αναφέρουν πώς δεν πρέπει απλώς να είσαι πολύ καλός σ' αυτό που προσφέρεις στον πελάτη. Πρέπει να είσαι μοναδικός.

4. Σωστή επικοινωνία με τους πελάτες μέσα από την κάρτα του μενού που θεωρείται βασικό εργαλείο πωλήσεων.

Πολλές φορές αφήνουμε την διαδικασία των πωλήσεων στο προσωπικό της σάλας. Οι πωλήσεις είναι κάτι ιδιαίτερα σοβαρό για να αφηθεί στη διάθεση προσωπικού, που δεν είναι εκπαιδευμένο και τις περισσότερες φορές ικανό μόνο να μεταφέρει πιάτα από την κουζίνα προς τον πελάτη.

Η κάρτα λοιπόν θα πρέπει σήμερα να καλύπτει την απουσία σωστών επαγγελματιών στο σέρβις. Θα πρέπει να είναι γραμμένη σε γλώσσα εύκολα κατανοητή από τον πελάτη, περιγραφική τόσο όσο χρειάζεται να σχηματίσει ο πελάτης την βασική εικόνα του πιάτου στο μυαλό του, κάτι που τελικά θα τον βοηθήσει να κάνει πιο εύκολα και γρήγορα τις επιλογές του. Η σωστή καταγραφή των πιάτων δίνει την δυνατότητα καλής επικοινωνίας με τον πελάτη, λιγότερα λάθη και παρεξηγήσεις, ταχύτητα στην επιλογή των πιάτων και λήψη της παραγγελίας.

5. Στήσιμο της κάρτας με τέτοιο τρόπο ώστε διακριτικά να επιβάλλουμε πωλήσεις που επιθυμούμε.

Μέσα από μελέτες έχει αποδειχτεί ότι ο μέσος άνθρωπος ανοίγοντας ένα έντυπο έχει συγκεκριμένη συμπεριφορά. Τα μάτια του εστιάζουν σε βασικά σημεία του εντύπου. Με τον ίδιο τρόπο εστιάζουν και οι πελάτες στον κατάλογο. Τα σημεία εστίασης των πελατών στον κατάλογο είναι γνωστά και χρησιμοποιούνται για να επιβληθούν έμμεσα στους πελάτες πιάτα τα οποία θέλουμε να πουλήσουμε, γιατί μας φέρνουν συγκριτικά με τα υπόλοιπα μεγαλύτερα ακαθάριστα κέρδη.

6. Διαχείριση προμηθειών και πρώτων υλών.

(Πώς επιλέγουμε πρώτες ύλες και προμηθευτές, ποιοτική και ποσοτική παραλαβή παραγγελιών, πότε πρέπει να παραγγέλνουμε ανάλογα με τα υπάρχοντα αποθέματα στην αποθήκη, συντήρηση των πρώτων υλών κλπ.)

7. Επαφή με τις νέες τάσεις και τεχνολογίες στην μαγειρική και την γαστρονομία.

(Νέοι τρόποι μαγειρέματος, συντήρησης, αναγέννησης ήδη παρασκευασμένων φαγητών, εξέλιξη της τεχνολογίας σε μηχανήματα κουζίνας κλπ)

B) ΤΟΥΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

1. Γνώση και εφαρμογή του μοντέλου της μεσογειακής διατροφής μέσα στην επαγγελματική κουζίνα.

Γνώση των μεσογειακών α' υλών, διατροφική τους αξία, χειρισμός και συμπεριφορά των υλικών μέσα από τις διάφορες μεθόδους μαγειρέματος, γευστικοί συνδυασμοί, δημιουργία πιάτων ανάλογα με την εποχικότητα των συστατικών.

2. Σωστή επαγγελματική συμπεριφορά στον χειρισμό, προετοιμασία και παρασκευή των εδεσμάτων βάσει των προτύπων h.a.c.c.p. που επιβάλλει ο ΕΦΕΤ.

(Βάσει των προδιαγραφών υγιεινής που ορίζει δηλαδή ο νόμος)

3. Παρουσίαση εδεσμάτων με προοπτική την αισθητική αναβάθμισής τους.

Η εικόνα του πιάτου, τα χρώματα που περιέχει, οι γεωμετρικές φόρμες των συστατικών του πιάτου και πώς αυτά είναι τοποθετημένα στο πιάτο, παίζουν πολλές φορές ρόλο στην επιλογή ή απόρριψη κάποιου πιάτου από τον πελάτη. Πολλοί πελάτες πριν δώσουν παραγγελία παρακολουθούν τους σερβιτόρους οι οποίοι μεταφέρουν πιάτα από την κουζίνα σε άλλα τραπέζια. Εάν κάποιο πιάτο τους τραβήξει την προσοχή αρχίζουν

τις ερωτήσεις και προσπαθούν να το εντοπίσουν μέσα στον κατάλογο. Το συγκεκριμένο πιάτο εάν ταιριάζει γευστικά με τις προτιμήσεις τους έχει πλέον πωληθεί.

Γ) ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΣΑΛΑΣ

1. Σωστή παρουσίαση και προσωπική υγιεινή.

Καθαρά ρούχα, δροσερή αναπνοή, η αύρα της δροσιάς και της καθαριότητας που ο καθένας προσωπικά από εμάς φέρει πάνω του, είναι ενδείξεις πολιτισμού και σωστής προσωπικής περιποίησης. Βασικά λοιπόν χαρακτηριστικά του σερβιτόρου, ο οποίος έχει αναλάβει τον ρόλο να προσεγγίσει τον πελάτη και να τον εξυπηρετήσει και να του πουλήσει αυτά που διαθέτει η επιχείρηση. Το προσωπικό στη σάλα αντικατοπτρίζει, με την σωστή παρουσίαση και συμπεριφορά του, την φιλοσοφία ή την εικόνα που ο επιχειρηματίας θέλει να περάσει στον πελάτη του.

2. Τρόποι υποδοχής, εξυπηρέτησης και επικοινωνίας με τον πελάτη.

Η συμπεριφορά του προσωπικού, είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που επηρεάζει τη γνώμη του πελάτη για την ποιότητα και την αξία ενός εστιατορίου. Από την πρώτη προσέγγιση που κάνει ο υπάλληλος του εστιατορίου στον υποψήφιο ή εν δυνάμει πελάτη, έχει κερδίσει κατά το ήμισυ ή έχει χάσει τελείως τις εντυπώσεις. Διακριτικότητα, σοβαρότητα, ευγένεια, διάθεση για εξυπηρέτηση, ανεξάρτητα από την πώληση, χαμόγελο, άμεσες και σωστές πληροφορίες, σεβασμός στην οντότητα του πελάτη ανεξάρτητα από ηλικία, φύλο, εθνικότητα, θεωρούνται βασικά στοιχεία επαγγελματικής συμπεριφοράς άμεσα αντιληπτά από τον πελάτη, δυνάμενα να δημιουργήσουν μια σχέση αξιοπιστίας και εμπιστοσύνης.

3. Γνώση των πιάτων, σωστή πληροφόρηση, πωλήσεις μέσα από την δυνατότητα προτάσεων.

Βασικά στοιχεία που συνηγορούν μεταξύ άλλων στην αύξηση της κατανάλωσης και εμπορικής απόδοσης του εστιατορίου.

4. Γνώση οινολογίας και προτάσεις για συνδυασμούς γεύσεων πιάτων, κρασιών.

(Γνώση των ποικιλιών, οινοποίησης, γευσσιγνωστικών χαρακτηριστικών του κάθε κρασιού που υπάρχει στην κάρτα και βάσει των χαρακτηριστικών του, πώς συνδυάζεται σαν ολοκληρωμένη γευστική πρόταση με τα πιάτα της κάρτας).

5. Γνώση των τοπικών υλικών, περιγραφή τους, γνώση και προώθηση των τοπικών πιάτων, έμφαση στη χρήση αγνών υλικών.

6. Σωστή διαδικασία σερβιρίσματος.

Όταν ο σερβιτόρος δεν μεταφέρει σωστά τα πιάτα στον πελάτη ή τα αφήνει στο πάσο για αρκετή ώρα με αποτέλεσμα να κρυώνει το φαγητό, το σίγουρο είναι ότι ο τελικός αποδέκτης θα μείνει απογοητευμένος από την επιλογή του εστιατορίου που έκανε.

Δ) ΤΗΝ ΠΟΛΙΤΕΙΑ, ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΑΡΜΟΔΙΟΥΣ ΤΟΠΙΚΟΥΣ ΦΟΡΕΙΣ Η ΣΥΛΛΟΓΟΥΣ

1. Ενημέρωση των επιχειρηματιών για ειδικά προγράμματα επιμόρφωσης και ενημέρωσης (π.χ. υγιεινής στα πλαίσια του προγράμματος haccp, επιχειρηματικότητας κ.ά).

2. Επικρότηση πρωτοβουλιών όπως το συγκεκριμένο πρόγραμμα Aegean Cuisine του ΚΕΤΑ Νοτίου Αιγαίου, με την ελπίδα ότι θα ακολουθήσει και συνέχεια από πλευράς της πολιτείας για την ανάπτυξη της γαστρονομικής συνείδησης και του τουρισμού στο Αιγαίο.

3. Διοργάνωση τοπικών φεστιβάλ γαστρονομίας για τη διάδοση παραδοσιακών συνταγών και προϊόντων.

Μέσα από τις σπεσιαλιτέ της τοπικής κουζίνας οι καταναλωτές θα γνωρίσουν τα προϊόντα μικρών παραγωγών και θα ενισχυθεί η προσπάθεια των επιχειρηματιών εστίασης για προσφορά αγνών πρώτων υλών.

4. Υποστήριξη των μικρών τοπικών παραγωγών και οινοπαραγωγών, έτσι ώστε να μην εκτοπίζονται από τις μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες τροφίμων και ποτών.

Αναμφίβολα η παρακίνηση για τη διάθεση τοπικών προϊόντων από τα εστιατόρια, τα cafes ή τα ξενοδοχεία, έστω και με υψηλότερο κόστος, αναβαθμίζει το τουριστικό προϊόν μίας περιοχής και συμβάλλει στην αύξηση της τουριστικής κίνησης.

5. Επιβράβευση, από τους τοπικούς φορείς, των εστιατορίων και τουριστικών μονάδων εστίασης, με βάση τον υποδειγματικό τρόπο λειτουργίας τους και ποιοτικής παροχής υπηρεσιών προς τους πελάτες.

6. Έκδοση και δωρεάν διανομή τοπικών τουριστικών γαστρονομικών οδηγών, έτσι ώστε ο καταναλωτής - ιδιαίτερα την τουριστική περίοδο να μπορεί να πληροφορηθεί, πού μπορεί να γευτεί ποιοτικά την τοπική κουζίνα και να γνωρίσει τα παραδοσιακά προϊόντα του τόπου που επισκέπτεται.

Η εκπαίδευση φυσικά είναι ένα κομμάτι που αφορά ευρύτερα την εστίαση. Για να λειτουργήσουν όλα συνδυαστικά με τον καλύτερο τρόπο απαιτείται φυσικά και η απαραίτητη υποδομή σε κτίρια, πρόσβαση, εγκαταστάσεις, εξοπλισμό.

Όλα συμβάλλουν κατάλληλα για να δημιουργηθεί η εικόνα της επιχείρησης, μέσω της οποίας θέλουμε να προσεγγίσουμε τον μελλοντικό μας πελάτη. Μέσα από την εικόνα που θέλουμε να προβάλλουμε, αντικατοπτρίζεται η φιλοσοφία μας, ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουμε τον πελάτη, η αισθητική μας, η ένταξή μας σε ένα σωστό επαγγελματικό πλαίσιο, ο σεβασμός μας στο χώρο και το περιβάλλον διότι συνήθως οι πελάτες του γαστρονομικού τουρισμού είναι ιδιαίτερα συνειδητοποιημένοι περιβαλλοντολογικά. (http://www.aegeancuisine.gr/content/file/Gastronomikos_Tourismos.pdf)

3.6 Μεσογειακή Διατροφή - Κρητική Κουζίνα

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

Από το 1980 και μετά, οι Ευρωπαίοι έσπαγαν το κεφάλι τους. Δεν μπορούσαν να καταλάβουν πώς είναι δυνατόν οι Κρητικοί να ζουν τόσα χρόνια και να έχουν τα χαμηλότερα ποσοστά της Ευρώπης σε καρκίνο και καρδιαγγειακά νοσήματα. Τελικά, μετά από έρευνες ανακάλυψαν ότι δεν είναι ο καθαρός αέρας ούτε η ζωή στη φύση. Δεν είναι το θαλασσινό νερό ούτε και τα πολλά γλέντια. Είναι η καθημερινή τους διατροφή που κάνει τη διαφορά. Τα λαχανικά, τα όσπρια, τα δημητριακά, το ελαιόλαδο, ο περιορισμός στο κόκκινο κρέας και η κατανάλωση ωμών φρούτων και σαλατικών έχουν ευεργετικές επιπτώσεις στον οργανισμό. Έτσι, λοιπόν, η κρητική κουζίνα μελετήθηκε εκ-

τενώς και αποτέλεσε την επιτομή της μεσογειακής διατροφής και τη βάση για τη δημιουργία διαιτολογικών προτύπων.

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

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: Ανάλυση περίπτωσης Μεσσηνιακών προϊόντων

Ένας από τους πλέον εύφορους και παραγωγικούς νομούς, όχι μόνο της Πελοποννήσου, αλλά και ολόκληρης της Ελλάδας, η Μεσσηνία διακρίνεται για τον πλούτο

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

της παραγωγής της και τη διαρκώς βελτιούμενη οργάνωση των παραγωγικών της μονάδων. Οι άριστες κλιματολογικές συνθήκες επιτρέπουν την καλλιέργεια ποικίλων προϊόντων, γνωστών για την ποιότητα και το άρωμά τους.

Τα Μεσσηνιακά προϊόντα, που αναλύονται στη συνέχεια, αποτελούν τη βάση της «Μεσσηνιακής Διατροφής», που είναι παρόμοια με τη Κρητική διατροφή, με προεξέχουσα την παρουσία του Μεσσηνιακού ελαιολάδου και της επιτραπέζιας ελιάς Καλαμάτας.

4.1 Μεσσηνιακά προϊόντα

Η Ελιά στη σημερινή Μεσσηνία

Στο νομό Μεσσηνίας «γεννήθηκαν», «αναπτύχθηκαν και από εκεί διαδόθηκαν, σε πολλά μέρη, δυο εκλεκτές ποικιλίες.

Η ποικιλία «Κορωνέϊκη», η οποία οφείλει το όνομά της στη μικρή κωμόπολη Κορώνη, στο Νότιο άκρο του Νομού, είναι μια μοναδική ποικιλία προικισμένη από την φύση, με τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του λαδιού, που παρέχει το λαμπρό πράσινο χρώμα, το πλούσιο άρωμα και την λεπτή γεύση.

Η ποικιλία «Καλαμών», με κύριο προορισμό την παραγωγή επιτραπέζιας ελιάς, γνωστής για το εκπύρνηνο και τραγανό της σάρκας της, η οποία παρασκευάζεται με το γνωστό φυσικό τρόπο. Ολόκληρη η Μεσσηνία είναι ένας Απέραντος Ελαιώνας, που αρχίζει από τις δαντελωτές παραλίες και σκαρφαλώνει μέχρι τους πρόποδες του Ταυγέτου.

Το ευνοϊκό κλίμα, οι 3.000 ώρες ηλιοφάνειας το χρόνο, ο μικρός κλήρος που επιτρέπει σε κάθε παραγωγό να περιποιείται με αγάπη και φροντίδα κάθε ελαιόδενδρο και να μαζεύει τον ελαιόκαρπο στο σωστό βαθμό ωρίμανσης, δίνουν την άριστη ποιότητα της πρώτης ύλης. Ο μεγάλος αριθμός των σύγχρονων ελαιοτριβείων, με τους ελαιοτριβείς γνώστες των μυστικών της παραγωγής ελαιολάδου, οδηγούν στη παραλαβή άριστης ποιότητας ελαιολάδου. Η πληθώρα των χημικών αναλύσεων το κατατάσσει κατά 38% στη κατηγορία του EXTRA ΠΑΡΘΕΝΟΥ.

Η ιδιαίτερη ποιότητα των ελαιολάδων της Μεσσηνιακής γης είναι γνωστή σε όλο τον κόσμο και όλοι οι μεγάλοι εμπορικοί οίκοι επιδιώκουν να προμηθευτούν μεγάλες ποσότητες από αυτά.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση με τον Κανονισμό 1065/97 αναγνώρισε τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του Μεσσηνιακού Παρθένου Ελαιολάδου και το καθιέρωσε ως Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ).

Κρασί – Σταφύλια

Η Μεσσηνία, σημαντικός αμπελότοπος από την αρχαιότητα, συνεχίζει την παράδοση και βελτιώνει την καλλιέργεια του αμπελιού. Η μεγάλη ηλιοφάνεια και οι ξηροθερμικές συνθήκες που επικρατούν στην περιοχή κατά την περίοδο της ωρίμανσης των σταφυλιών εξασφαλίζουν την ποιότητα της σοδειάς. Στη Μεσσηνία καλλιεργούνται κυρίως λευκές (ροδίτης, φιλέρι, Ασσύρτικο, Chardonay) και ερυθρές ποικιλίες (Φωκιανό, Μανδηλαρία, Carinian, Cabernet Sauvignon) οι οποίες έχουν εγκλιματιστεί άριστα στην περιοχή, σε υψόμετρο πάνω από 200 μέτρα και έχουν στρεμματική απόδοση 1.000-1.200 κιλά/στρέμμα.

Από τα σταφύλια τους παράγονται οι εξής τοπικοί οίνοι, με άριστες οργανοληπτικές ιδιότητες: Μεσσηνιακός Λευκός-Ερυθρός Τοπικός Οίνος, Τριφυλιακός Λευκός-Ερυθρός Τοπικός Οίνος και Τοπικός Οίνος Πυλίας. Οι τοπικοί οίνοι της Μεσσηνίας χαρακτηρίζονται από τα φρουτώδη τους αρώματα, τη γεμάτη γεύση τους και το ζωντανό τους χρώμα. Η Ρωσία αποτελεί τον κύριο πόλο εξαγωγής του προϊόντος. Η καλλιέργεια του αμπελιού αρχίζει τον Ιανουάριο με το κλάδεμα και ολοκληρώνεται τον Οκτώβριο με τη συγκομιδή των σταφυλιών, απασχολώντας 2.000 άτομα. Συνολικά συγκομίζονται 34.000 τόνοι σταφυλιών, από τους οποίους παράγονται 27.000 τόνοι κρασιού.

Σύκα Ξηρά

Το σύκο ως φρούτο και ως φάρμακο

Τα ξηρά σύκα της Μεσσηνίας αποτελούν μια από τις πιο ονομαστές γευστικές απολαύσεις και έχουν ταυτιστεί με την περιοχή και την οικονομική της ανάπτυξη. Το ξηρό σύκο έχει μια ιδιαίτερη θέση ανάμεσα στα άλλα φρούτα, διότι είναι καρπός εύγεστος, θρεπτικός και υγιεινός. Είναι φυσικά αποξηραμένο στον ήλιο και δεν περιέχει χρήσιμα μέταλλα, όπως ασβέστιο, φώσφορο και σίδηρο. Επίσης είναι μεταξύ των φρούτων που έχουν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, γεγονός που το καθιστά περιζήτητο και αναντικατάστατο. Η ξεχωριστή γεύση του, η μεγάλη θρεπτική του αξία

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

και η αυθεντικότητά του το κάνουν ένα δημοφιλές φρούτο και ένα σημαντικό εμπορεύσιμο προϊόν.

Η παραγωγή του σύκου απασχολεί 5.000 άτομα και η επεξεργασία του γίνεται κάτω από τις κατάλληλες προδιαγραφές τεχνολογίας και υγιεινής. Η καλλιέργεια του διαρκεί 7 μήνες – από τον Απρίλιο έως τον Οκτώβριο – ενώ η συγκομιδή του γίνεται από τον Αύγουστο μέχρι τον Οκτώβριο. Η ετήσια παραγωγή φθάνει τους 4.000 τόνους. Οι κυριότερες χώρες στις οποίες γίνονται εξαγωγές είναι οι ΗΠΑ, ο Καναδάς, η Αυστραλία, οι χώρες της Ευρώπης και άλλες.

Σταφίδα

Στη Μεσσηνία παράγεται η Κορινθιακή σταφίδα με εντελώς φυσική διεργασία για εκατοντάδες χρόνια. Τα σταφύλια της ποικιλίας μαύρης Κορινθιακής, που καλλιεργούνται σε μεγάλη κλίμακα μόνο στην Πελοπόννησο, παράγουν ένα υγιέστατο, εξαιρετικά γλυκό και – στην πλειοψηφία του – απύρηνο σταφύλι. Τα σταφύλια ξηραίνονται στον ζεστό μεσσηνιακό ήλιο του Αυγούστου για 15 μέρες, χωρίς κανένα πρόσθετο. Έτσι παράγεται η Κορινθιακή σταφίδα, ένα αποκλειστικά φυσικό προϊόν, που στις αρχές του αιώνα μας ήταν το σπουδαιότερο εξαγωγίμο ελληνικό προϊόν.

Σήμερα, η Κορινθιακή σταφίδα, εξακολουθεί να αποτελεί μια από τις κυριότερες αγροτικές ασχολίες στον νομό Μεσσηνίας. Καλλιεργούνται περίπου 45.000 στρέμματα και παράγονται περίπου 10.000 τόνοι ετησίως. Η σταφίδα μεταποιείται στις 2 σύγχρονες μεταποιητικές μονάδες της Καλαμάτας και εξάγεται συσκευασμένη κυρίως στην αγγλική αγορά, αλλά και σε όλον τον υπόλοιπο κόσμο.

Τυριά

Η Μεσσηνία έχει διακριθεί μέσα στα χρόνια και για την παραγωγή γευστικότερων και αγνών τυροκομικών προϊόντων. Με την εκτροφή των αιγοπροβάτων, αλλά και με την παραγωγή των τυριών απασχολούνται 2.500 άτομα όλο τον χρόνο. Τα τυριά που παράγονται στα τυροκομεία της Μεσσηνίας, από γάλατα αποκλειστικά της περιοχής – και τα οποία είναι εξαιρετικής ποιότητας – είναι : η φέτα, με ετήσια παραγωγή 840 τόνους, η σφέλα αποκλειστικό προϊόν της Μεσσηνίας με ετήσια παραγωγή 300 τόνους, η μυζήθρα με 140 τόνους τον χρόνο και σε μικρές ποσότητες, 50 τόνους, η αρωματικότερη γραβιέρα Μεσσηνίας.

Ποτοποιία

Τα παραδοσιακά αποστάγματα της Μεσσηνίας

Το ούζο είναι ένα παραδοσιακό ποτό, το οποίο παρασκευάζεται αποκλειστικά με απόσταξη αρωματικών φυτών και σπόρων. Τα βασικά αρωματικά φυτά που χρησιμοποιούνται είναι: γλυκάνισο, μάραθος, αστεροειδές, κορίανδρος. Ορισμένοι παραγωγοί προσθέτουν μαστίχα, ελάχιστο κακουλέ, ρίζα αγγελικής και λίγο μοσχοκάρυδο.

Η ρακή διαφέρει σημαντικά από το τσίπουρο και την τσικουδιά. Παράγεται σαν το ούζο με τη μέθοδο της απόσταξης και διαφορετικό μείγμα αρωματικών φυτών. Βασικό συστατικό είναι ο γλυκάνισος, στη σύνθεση όμως μετέχουν και άλλα αρωματικά φυτά σε μικρότερες αναλογίες.

Άνη λεμονιάς, νεραντζιάς και τριαντάφυλλου, μοσχοκάρυδου, κανέλας και βανίλιας, εκχυλίζονται σε διάφορους οινοπνευματικούς βαθμούς σε εκχυλιστήρες. Τα αρωματικά αποστάγματα, εκχυλίσματα και αιθέρια έλαια είναι η αρωματική και γευστική καρδιά των ΛΙΚΕΡ και των αποσταγμάτων.

Τα προϊόντα της Μεσσηνιακής ποτοποιίας (ούζο-ρακί-λικέρ και κονιάκ) έχουν αποκτήσει μεγάλη φήμη στις εγχώριες αγορές, αλλά και στις αγορές του Καναδά, των ΗΠΑ, της Γερμανίας και του Ισραήλ, όπου εξάγονται.

Ιχθυοκαλλιέργειες

Οι ιχθυοκαλλιέργειες στη Μεσσηνία θα μπορούσαν να παίξουν έναν αποφασιστικό ρόλο στην οικονομία της περιοχής. Ψάρια όπως η τσιπούρα, το λαβράκι, η πέστροφα και το μυδάκι εκτρέφονται σε ιχθυοτροφεία εξοπλισμένα είτε με ιχθυοκλωβούς ή με τσιμεντένιες δεξαμενές, αλλά και σε λιμνοθάλασσες. Εξαγωγές των σχετικών προϊόντων γίνονται σε ευρωπαϊκές χώρες με έμφαση στην Ιταλία. Οι ιχθυοκαλλιέργειες απασχολούν σε ετήσια βάση έναν μικρό αριθμό ατόμων, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει ότι αντίστοιχα μικρές είναι και οι δυνατότητες παραγωγής των μονάδων αυτών. 280 τόνοι τον χρόνο (275 τόνοι ψάρια αλμυρού νερού και 5 τόνοι γλυκού) παράγονται περίπου. Μπορεί οι αριθμοί να φαντάζουν μικροί, εύκολα όμως μπορούν ν' αυξηθούν καθώς οι προοπτικές ανάπτυξης των ιχθυοκαλλιεργειών υπάρχουν και είναι εύκολο να γίνουν

πράξη. Δυστυχώς, όμως, οι αντιδράσεις των τοπικών πληθυσμών καθώς και των κατά τόπους Δημοτικών αρχών αποτελούν τροχοπέδη για την περαιτέρω ανάπτυξή τους.

Προτείνεται λοιπόν η σύνταξη μελετών, καθώς και η χωροθέτηση θέσεων λειτουργίας ιχθυοκαλλιεργειών στον νομό ώστε να αποφεύγονται οι όποιες αντιδράσεις αποτελούν εμπόδιο στην οικονομική ανάπτυξη του τομέα αυτού.

Μέλι

Το ήπιο κλίμα, η μεγάλη ηλιοφάνεια, η ύπαρξη μεγάλης ποικιλίας μελισσοκομικών φυτών, τόσο αυτοφυών όσο και καλλιεργούμενων που απαντώνται στη Μεσσηνία, αποτελούν εχέγγυα για την παραγωγή άριστης ποιότητας μελισσοκομικών προϊόντων και κυρίως μελιού με πλούσιο άρωμα και ευχάριστη γεύση. Στη Μεσσηνία απασχολούνται με τη μελισσοκομία 350 μελισσοκόμοι – επαγγελματίες και ερασιτέχνες – οι οποίοι εκτρέφουν περίπου 30.000 μελισσοσμήνη και παράγουν 600 τόνους μέλι. Τα έσοδα από την μελισσοκομία μπορούν αν αυξηθούν με την παραγωγή και αξιοποίηση και των άλλων προϊόντων υψίστης βιολογικής και φαρμακευτικής αξίας, καθώς και της προπόλης που χρησιμοποιείται για την Παρασκευή καλλυντικών και στη φαρμακοβιομηχανία.

Παστέλι

Το Μεσσηνιακό παστέλι είναι φημισμένο για τα αγνά υλικά του. Κύρια συστατικά παρασκευής του είναι το σουσάμι και το μέλι, ενώ περιέχει και σε μικρότερη ποσότητα αμυλοσιρόπιο, γλυκόζη και ζάχαρη.

Στον κλάδο απασχολούνται γύρω στα 100 άτομα και η παραγωγή δεν ξεπερνά τον 1,5 τόνο ημερησίως.

Μεσσηνιακό ξύδι

Από σταφύλια και σταφίδα της Μεσσηνιακής γης, παράγεται ξύδι εξαιρετικής ποιότητας. Είναι αυτό το ξύδι που «ντύνει», την περίφημη επιτραπέζια καλαματιανή ελιά. Εξάγεται με μεγάλη επιτυχία χύμα, αλλά και συσκευασμένο. Ειδικές ποιότητες ξυδιού Καλαμάτας βρίσκονται και προβάλλονται στα καλύτερα καταστήματα ντελικατέσσην, στις πιο απαιτητικές αγορές του κόσμου. Η γεμάτη γεύση του και το μοναδικό άρωμά του, το καθιστούν ένα από τα δυναμικότερα εκλεκτά προϊόντα του νομού.

4.2.2 Προώθηση Μεσσηνιακών προϊόντων

Η Μεσσηνία αποτελεί μια αντιπροσωπευτική μικρογραφία της Ελληνικής επικράτειας. Χαρακτηρίζεται από έντονη ακτογραμμή που συνδυάζεται μοναδικά από ορεινούς όγκους, πλήθος παραδοσιακών οικισμών και την Καλαμάτα να αποτελεί το μεγαλύτερο αστικό της κέντρο. Η οικονομία της βασίζεται κυρίως στον πρωτογενή τομέα και τον τουρισμό, με την πλειοψηφία των επιχειρήσεων να είναι μικρομεσαίες.

Τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η Μεσσηνία δε διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό από αυτά της υπόλοιπης χώρας. Μικρό μέγεθος αγροτικής εκμετάλλευσης και τάση προς τη μονοκαλλιέργεια της ελιάς, ανεπάρκεια στις υποδομές (κυρίως στις μεταφορές), έλλειψη διασύνδεσης παραγωγικών τομέων και επιχειρηματικών δικτύων, αποτελούν τα κυριότερα προβλήματα.

Το σύνολο αυτών των προβλημάτων δύναται να μετεξελιχθεί σε αναπτυξιακή ευκαιρία για τη Μεσσηνία αν καταφέρει να εμπλουτίσει κάθε δραστηριότητα του οικονομικού κυκλωματός της με βάση της συνεργασία και της εξωστρέφεια. Βασική διαπίστωση, από την μελέτη της περιοχής, αναφορικά με το πώς αντιμετωπίζονται τα θέματα του τουρισμού, είναι, γενικά, η συντηρητική νοοτροπία των κατοίκων και ειδικότερα η έλλειψη εκπαίδευσης και επαγγελματισμού των ίδιων των ανθρώπων που προσφέρουν υπηρεσίες στον τουρισμό. Τα μεγαλύτερα προβλήματα, σε σχέση με την παραπάνω διαπίστωση, εστιάζονται στον τομέα της εστίασης. Αν αναλογιστούμε την πολυδιάσπαση και τον κατακερματισμό των αγροτικών κλήρων αλλά και το μικρό μέγεθος των μεταποιητικών και τουριστικών επιχειρήσεων, η εξειδίκευση και η συνεργασία σε δίκτυα ομοειδών επιχειρήσεων αποτελεί μονόδρομο αν επιθυμούμε να δημιουργήσουμε οικονομίες κλίμακας. Οφείλει να καταστήσει ένα σχεδιασμό που θα ευνοεί και θα επιδιώκει τη συνεργασία μεταξύ τουριστικών επιχειρηματιών, παραγωγών και τυποποιητών. Με τον πλούτο που έχει η Μεσσηνία, τόσο σε γαστρονομικό πολιτισμό όσο και

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

στην ποιότητα και αυθεντικότητα των τοπικών προϊόντων, είναι προφανής η ευκαιρία που υπάρχει για την ανάπτυξη του γαστρονομικού τουρισμού και την καθιέρωσή της ως Γαστρονομικό Προορισμό.

Παραθέτω ξανά προς διευκόλυνση το ειδικό σήμα ποιότητας Ελληνικής κουζίνας.

Ειδικό Σήμα Ποιότητας για την Ελληνική Κουζίνα

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

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

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

Δικαιούνται να το ζητήσουν και να το λάβουν τα κέντρα εστίασης ή αναψυχής, που προσφέρουν καλής ποιότητας Ελληνική Κουζίνα, γεγονός, που διαπιστώνεται σύμφωνα με τους όρους και τις προϋποθέσεις και τις διαδικασίες της παρούσας απόφασης. (<http://www.servitoros.gr/news/view.php/1147/>)

Μια πρόταση για την ανάδειξη της γαστρονομίας της Μεσσηνίας είναι η υπογραφή ενός Μεσσηνιακού Συμφώνου Ποιότητας. Με την υπογραφή του Συμφώνου, όσες επιχειρήσεις έχουν πιστοποιηθεί με το σήμα, θα πρέπει να παρέχουν αποκλειστικά, μόνο Μεσσηνιακά προϊόντα. Έτσι ενισχύεται και η συνεργασία με τους ντόπιους παραγωγούς. Οι επιχειρήσεις αυτές θα έχουν αναρτημένο σε κοινή θέα ένα logo όπως:



ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Παράλληλα, αναγκαία είναι και η σύσταση γαστρονομικών υπηρεσιών, όπως η διοργάνωση σεμιναρίων Μεσσηνιακής Κουζίνας, εκδηλώσεων γευσιγνωσίας και οινογνωσίας, η ξενάγηση και γνωριμία με παραδοσιακά προϊόντα και τις μεθόδους παρασκευής τους, μαγειρικές επιδείξεις.

Το Μεσσηνιακό Σύμφωνο Ποιότητας και οι δράσεις του θα συμβάλουν σίγουρα στον εμπλουτισμό και την περαιτέρω ανάπτυξη του εναλλακτικού τουρισμού στην Μεσσηνία και το μόνο βέβαιο είναι ότι θα μπορεί να προσφέρει πολλά σε αυτήν την κατεύθυνση, τόσο απευθείας στους επιχειρηματίες όσο και σε επίπεδο προβολής και διαμεσολάβησης με τουριστικούς πράκτορες και άλλους φορείς. Μπορεί να λειτουργήσει σαν ενδιάμεσος φορέας, εξασφαλίζοντας την συνεργασία των τοπικών φορέων και επιχειρήσεων και προβάλλοντας συντονισμένα και αποτελεσματικά τις δράσεις όλων στον συγκεκριμένο τομέα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο : Συμπέρασμα

Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα την Μεσογειακή δίαιτα ως τον τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Εκεί είναι που στηρίζεται και η χώρα μας για να αναπτυχθεί ο γαστρονομικός τουρισμός στη γεύση, την ποιότητα και τα ευεργετικά αποτελέσματα της Μεσογειακής Διατροφής.

Στην εποχή της παγκοσμιοποίησης, εμείς θα πρέπει να επιβάλλουμε τη διεθνοποίηση της τοπικής κουζίνας και να διαδώσουμε ότι το κυρίαρχο στοιχείο στο γαστρονομικό τουρισμό είναι η εθνική του ταυτότητα και η εντοπιότητα των γεύσεων. Με καλά συντονισμένες ενέργειες από όλους τους φορείς, η Ελλάδα μπορεί να αναδειχτεί σε μητρόπολη της μεσογειακής διατροφής. Για να γίνει αυτό απαιτείται σοβαρή προσπάθεια και συνειδητοποίηση της ανάγκης να δημιουργηθούν νέα πρότυπα εστίασης, από την βάση μέχρι την κορυφή της ελληνικής τουριστικής βιομηχανίας. Διότι το πρόβλημα που έχουμε να αντιμετωπίσουμε δεν είναι να πείσουμε τον τουρίστα καταναλωτή να επισκεφθεί τη χώρα μας, για να γνωρίσει την τοπική παραδοσιακή κουζίνα. Οι περισσότεροι έχουν ακούσει για τα ελληνικά προϊόντα και το γαστρονομικό πλούτο της πατρίδας μας και κάποια στιγμή στη ζωή τους έχουν γευτεί τις σπεσιαλιτέ μας σε ελληνικά εστιατόρια του εξωτερικού.

Το σημαντικότερο πρόβλημα είναι ότι μπορεί κανείς να πει στον ενημερωμένο επισκέπτη, ο οποίος θα έχει ταξιδέψει από την άλλη άκρη της Ευρώπης ή και του κόσμου για να δοκιμάσει τους παραδοσιακούς ελληνικούς μεζέδες με φρέσκα υλικά και τελικά του προσφέρουν κρύες προτηγανισμένες πατάτες; Ή έρθει και βρει τουριστικές υποδομές χαμηλού επιπέδου με ανειδίκευτο προσωπικό που προσφέρει μέτριο έως κακό service. Για να μην σχολιάσουμε την κατάσταση που επικρατεί στους χώρους υγιεινής των περισσότερων εποχικών μαγαζιών σε τουριστικές περιοχές. Με τον τρόπο αυτό χάνονται ένας ένας οι λάτρες της ελληνικής κουζίνας και της χώρας μας γενικότερα.

Όσο πιο έγκαιρα γίνει κατανοητό από τους επιχειρηματίες του τουρισμού, ότι ο καλύτερος πρεσβευτής για τον ελληνικό τουρισμό και πολιτισμό στη χώρα μας είναι η γαστρονομία, τόσο πιο γρήγορη θα είναι η ανάπτυξη του ελληνικού τουριστικού προϊόντος, γεγονός που θα αποφέρει τεράστια οφέλη στην εθνική οικονομία.(

<http://www.forthnet.gr/templates/newsPosting.aspx?p=286250>)

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

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

Δημητριάδης Σ. «μαγειρική τεγνογνωσία»

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

Σκούρα Σ. «Η μεγάλη ελληνική κουζίνα - 1000 συνταγές μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής»,2008,εκδόσεις Φυτράκη

Αλεξιάδου Βέφα, «Ελληνική κουζίνα – Μαγειρική», έτος 2006

Καστανάς Ηλ. «ο ελαιόλαδο - Ο πολιτισμός της ελιάς: Ιστορία, λαογραφία, μυθολογία, υγεία, διατροφή»Με 265 παραδοσιακές συνταγές, εκδότης: Καρμάνωρ

ΑΡΘΡΑ

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

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

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

Wolf, E., 2002. Culinary Tourism: A Tasty Economic Proposition. Available from :<http://www.culinarytourism.org/resources.htm> (accessed 2 September 2009).

ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ

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

<http://www.forthnet.gr/templates/newsPosting.aspx?p=286250>

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

<http://www.aegeancuisine.gr/ReadNews.aspx?cat=N&id=7>

<http://www.ξενοδοχεια.gr/greece-culture/food-wine-greece.htm>

<http://www.kazam.gr/online/node/61005>

<http://www.athensinfoguide.com/gr/eatingcuisine.htm>

[http://santorini.net/index.php?id=707&tx_ttnews\[pointer\]=9&tx_ttnews\[tt_news\]=62&tx_ttnews\[backPid\]=708&cHash=4de2e6d1d3](http://santorini.net/index.php?id=707&tx_ttnews[pointer]=9&tx_ttnews[tt_news]=62&tx_ttnews[backPid]=708&cHash=4de2e6d1d3)

http://www.aegeancuisine.gr/content/file/Gastronomikos_Tourismos.pdf

<http://www.greekwineland.gr/con>

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

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

www.zortal.gr

<http://www.kerasma.gr/pages.asp?pageidK31 &langid=1>

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

<http://hellonet.teithe.gr>

www.tourismingreece.gr

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

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%8D%CF%81%CE%B9%CE%B1_%CE%A3%CE%B5%CE%BB%CE%AF%CE%B4%CE%B1

<http://www.kerasma.com/gr/default.asp?langID=1>

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

http://portal.kathimerini.gr/4Dcgi/4dcgi/w_articles_oiko1_1_21/10/2005_1

http://www.agrotravel.gr/agro/site/AgroTravel/t_docpage?doc=/Documents

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

Πτυχιακή εργασία: Ζαφείρης Στέλιος

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

<http://www.tanea.gr/Artirie.aspx?d=2QQ80103&nid=7076719>

http://www.servitoros.gr/news/view.php/1147/http://www.traveldailynews.gr/new.asp?newid=40506&subcategory_id=16 <http://winetourism.santortni.net>

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

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

www.omfalos.gr/menu_gr.htm (<http://el.wikipedia.org/wiki>)

<http://www.sciencedirect.com/science?ob=ArticleURL&>

<http://www.greecefoods.com/ouzo/>

<http://www.wisegeek.com/what-is-greek-yogurt.htm>

<http://www.explorecrete.com/cuisine/souvlaki.html>

<http://www.greekproducts.com/greekproducts/olive/olives.html>

<http://www.greekwine.gr/frames/index.html>

