

ΘΕΜΑ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΡΕΤΑΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-2016
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ
ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ Α' ΤΑΞΗΣ
ΤΟΥ 4ΟΥ ΓΕΛ ΑΛΙΜΟΥ



ΜΑΘΗΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ

ΟΜΑΔΑ 1

- Βουζίκια Ιωάννα-Ελένη
- Κοτρότσιου Βασιλική
- Οζμπούρσαλη Αθανασία
- Πιστώφ Μαρία
- Ποριώτη Αικατερίνη-Χρυσοβαλάντη

ΟΜΑΔΑ 3

- Καραμανλή Κωνσταντίνα
- Μπαλίδης Αλέξανδρος-Στυλιανός
- Νικολιδάκη Νεκταρία-Μαρία
- Τομαρά Ευριδίκη
- Χατζηαθανασιάδης Αθανάσιος-Δημήτριος

ΟΜΑΔΑ 2

- Καραμανή Ισιδώρα
- Κλεμεντέ Καλλιόπη-Άρτεμις
- Μαλαντζής Στέφανος
- Παπασταύρου Αρίστη
- Πιλάτη Ελένη

ΟΜΑΔΑ 4

- Σαρινόπουλος Αλέξανδρος
- Σχοινάς Παναγιώτης
- Τζελέπης Στυλιανός
- Τσαντήλας Κων/νος
- Χανής Κων/νος

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ: Η ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ

- **Μεσογειακή διατροφή** είναι όρος που επινοήθηκε από τον Αμερικανό φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών.
- Η μελέτη αυτή ξεκίνησε λίγο πριν το 1960 από τον Κις και τους συνεργάτες του, με αφορμή τα εντυπωσιακά χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας αλλά και καρδιαγγειακών νοσημάτων που είχαν παρατηρηθεί στην περιοχή της Κρήτης ιδιαίτερα. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά περίπου 13.000 άνδρες από 7 χώρες (Φινλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα), με στόχο να διερευνηθεί η ασαφής σχέση μεταξύ δίαιτας και εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Σύμφωνα με στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών καμία άλλη περιοχή της Μεσογείου δεν είχε τόσο χαμηλά επίπεδα θνησιμότητας όσο η Κρήτη τόσο πριν, όσο και μετά, από το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο.

Χαρακτηριστικά Μεσογειακής Διατροφής

- Η μεσογειακή διατροφή, βασισμένη στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Κρήτης και της νότιας Ιταλίας στη δεκαετία του 1960, ουσιαστικά δίνει έμφαση κυρίως στην κατανάλωση οσπρίων, ελαιόλαδου, δημητριακών και σπόρων, φρούτων και λαχανικών, στη μέτρια κατανάλωση στο ψάρι και το άσπρο κρέας και στη σπάνια κατανάλωση κόκκινου κρέατος, όπως επίσης και στη μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού.

"Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής".

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, ξηρούς καρπούς), αλλά ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα.
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες, ψάρια και πουλερικά επίσης σε μικρές έως μέτριες ποσότητες και κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα.
- Η ειδοποιός διαφορά της Μεσογειακής Διατροφής έναντι οποιασδήποτε άλλης είναι η χρήση του **ελαιολάδου** ως κύριας πηγής λιπαρών.
- Στη Μεσογειακή Διατροφή περιλαμβάνεται επίσης η καθημερινή, αλλά σε μικρή ποσότητα, κατανάλωση κρασιού.



Μεσογειακή Διατροφή και UNESCO

- Το 2010, η UNESCO συμπεριέλαβε τη Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας. Με τον όρο «άυλη πολιτιστική κληρονομιά» η UNESCO εννοεί ζωντανές εκφράσεις και παραδόσεις ομάδων και κοινοτήτων σε όλο τον κόσμο, οι οποίες κληροδοτούνται από τους προγόνους και μεταδίδονται στους απογόνους.
- Η μεσογειακή διατροφή συμπεριελήφθη γιατί φέρνει τους ανθρώπους κοντά μέσω της συγκέντρωσης γύρω από το τραπέζι, συμβάλλει στην αειφόρο διαχείριση της υπαίθρου, στην καλή σωματική και ψυχική υγεία, βρίσκεται στο κέντρο σημαντικών κοινωνικών εκδηλώσεων και αποτελεί στοιχείο διαπολιτισμικής και διαγενεακής ανταλλαγής.



Τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία.





- Μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και λιγότερα καρδιαγγειακά επεισόδια
- Προστασία από την εξέλιξη του σακχαρώδους διαβήτη
- Πολύ μεγαλύτερη απώλεια βάρους απ' ό,τι με μια απλή δίαιτα χαμηλών λιπαρών.
- Χαμηλότερος κίνδυνος για εμφάνιση νόσων Parkinson και Alzheimer
- Χαμηλότερη νοσηρότητα
- Μικρότερη συχνότητα υπέρτασης και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Μεσογειακή Διατροφή και Κατάθλιψη



Η μεσογειακή διατροφή βοηθά και στην εξουδετέρωση της κατάθλιψης. Η μεσογειακή διατροφή, στην πραγματικότητα η ελληνική διατροφή (κρητική διατροφή) έχει να κάνει και με τον τρόπο ζωής της περιοχής, κατά τον οποίο τα γεύματα δεν είναι μόνο υγιεινά, αλλά αποτελούν αφορμή για να συγκεντρωθούν η οικογένεια και οι φίλοι. Οι συναθροίσεις αυτού του είδους ή με άλλα λόγια, ο παραδοσιακός τρόπος που τρώνε οι Έλληνες, οδηγεί σε λιγότερο άγχος και πολλή χαρά. Στην πραγματικότητα, ο συνδυασμός αυτών των στοιχείων χαρακτηρίζεται ως μεσογειακή διατροφή. Η νέα μελέτη επιβεβαιώνει ότι η υγιεινή διατροφή επηρεάζει θετικά την κατάθλιψη και γενικότερα τις ψυχικές παθήσεις, κάτι που έχουν δείξει και παλαιότερες έρευνες.

Παραδοσιακά ελληνικά πιάτα.

- Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα έχει αναρίθμητα χορτοφαγικά φαγητά ως κυρίως πιάτα, που βασίζονται σε εποχικά ελληνικά προϊόντα, φασόλια και όσπρια, αγριόχορτα, ζυμαρικά, ρύζι και άλλα πολλά
- Το κρέας στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα και μαγειρική προοριζόταν κυρίως για το γεύμα της Κυριακής και για εορταστικές εκδηλώσεις.
- Φυσικά, το ψάρι και τα θαλασσινά αποτελούν δημιουργικό κομμάτι της ελληνικής διατροφής.





- Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα βασίζεται στις εποχές. Το τυπικό ελληνικό τραπέζι σπανίως στηρίζεται στην κλασική διαδοχή τριών πιάτων της δυτικής κουλτούρας. Αντ' αυτής, γεμίζει από μία ποικιλία πιάτων, από τα οποία οι συνδαιτυμόνες «τσιμπολογούν», κατά τη διάρκεια μάλλον πολύωρων γευμάτων. Πρόκειται για την παράδοση του «μεζέ»



Παραδοσιακά ελληνικά γλυκά.

- Τα παραδοσιακά ελληνικά γλυκά κατατάσσονται σε αρκετές κατηγορίες: μεγάλη γκάμα γλυκών με ελαιόλαδο εξελίχθηκε ως αποτέλεσμα του ημερολογίου των παραδοσιακών νηστειών. Γλυκά με φύλλο, γεμισμένα με ξηρούς καρπούς (όπως ο μπακλαβάς) ή γλυκά με φύλλο γεμισμένα με κρέμα από σιμιγδάλι και αρωματισμένα με ζάχαρη ή σιρόπι από ελληνικό μέλι.
- Μια άλλη σημαντική κατηγορία παραδοσιακών ελληνικών γλυκών είναι τα μοναδικά «γλυκά κουταλιού». Φτιάχνονται από εποχικά ελληνικά φρέσκα φρούτα, φρέσκους ή και άγουρους καρπούς, που προορίζονται για ξηροί καρποί, αλλά είναι ακόμα μαλακοί μέσα στο κέλυφός τους ή ακόμα και ορισμένα λαχανικά, όπως το μελιτζανάκι και η κολοκύθα, που συντηρούνται σε απλό σιρόπι.



Πίτες

- Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν πίτα για πρωινό και βασικό συστατικό της ζύμης, εκτός από το αλεύρι, ήταν το κρασί. Μια χαρακτηριστική θρεπτική αρχαιοελληνική πίτα ήταν η «μάζα», ζυμωμένη με αλεύρι από κριθάρι, σίκαλή, βρώμη ή κεχρί και από διάφορα όσπρια, ενώ οι γλυκές πίτες, με φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς και μυρωδικά σερβίρονταν σαν επιδόρπια σε πλούσια γεύματα.



- Τα παλιά χρόνια, η γέμιση της πίτας ακολουθούσε τις εποχές. Την Άνοιξη είχαμε πίτες με πολλά πράσινα λαχανικά, το χειμώνα λαχανόπιτες και πρασόπιτες, τα Χριστούγεννα κρεατόπιτες με τα περισσεύματα από το γουρούνι που είχε σφαχτεί, το Καλοκαίρι κολοκυθόπιτες, ενώ οι τυρόπιτες είχαν την τιμητική τους κατά την εποχή της τυροκόμησης.
- Οι παραδοσιακές πίτες είναι ξακουστές στην Ήπειρο, τη Θεσσαλία και τη Στερεά Ελλάδα. Το γεγονός αυτό δικαιολογείται, αν σκεφτεί κανείς τις συνθήκες διαβίωσης των ανθρώπων στις περιοχές αυτές. Πιο συγκεκριμένα στην Ήπειρο, η πίτα ήταν βασική στη διατροφή των νομάδων κτηνοτρόφων, των Βλάχων σκληριτών και των Σαρακατσαναίων.



Στις μέρες μας πιο γνωστές και αντιπροσωπευτικές του είδους πίτες είναι οι εξής:

Σπανακόπιτα, τυρόπιτα, κρεατόπιτα, πρασόπιτα, τσουκνιδόπιτα, στριφτή πίτα, μπατζίνα, αλλά και οι γλυκές κολοκυθόπιτα, γαλατόπιτα και ρυζόπιτα, ενώ πλέον συνηθίζουμε να φτιάχνουμε σε πίτα κοτόπουλο, πιπεριές,μανιτάρια, κίτρινα τυριά και οι συνδυασμοί είναι αμέτρητοι!



ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

- οι Έλληνες τρώνε κατά μέσο όρο 3 με 4 γεύματα τη μέρα, δηλαδή πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό καθώς και ένα ενδιάμεσο γεύμα ημερησίως. Από αυτούς, ωστόσο, οι 4 στους 10 δηλώνουν ότι δεν τρώνε πρωινό, ενώ ο 1 στους 5 ότι τρώει βραδινό στις 22:00 ή αργότερα.
- Ταυτόχρονα, το 33% που παραγγέλλει έτοιμο φαγητό από έξω, «λαχταρά» περισσότερο σουβλάκια (64%) και πίτσες (42%).
- 9 στους 10 Έλληνες καταναλώνουμε καθημερινά ελαιόλαδο, οι 8 στους 10 ψωμί, οι 7 στους δέκα φρούτα και τυρί, οι 2 στους 3 γαλακτοκομικά και λαχανικά, ενώ μόνο δύο στους δέκα δηλώνουν ότι καταναλώνουν καθημερινά κρασί και γλυκά.
- Μελανό σημείο των αποτελεσμάτων για τη Μεσογειακή διατροφή αποτελεί η αύξηση στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος, η οποία γίνεται από το 53% των πολιτών σε μεγαλύτερη ποσότητα από αυτήν που συνιστούν οι κανόνες της διατροφής. Ταυτόχρονα έχουν μειωθεί οι ποσότητες κατανάλωσης ψαριών, πουλερικών, ζυμαρικών και ρυζιού. Επίσης, ανησυχητική αύξηση φαίνεται πως υπάρχει και στην κατανάλωση αλκοολούχων ποτών εκτός κρασιού, στα γλυκά και στις πατάτες, αφού οι 3, οι 2, και οι 5 στους 10 αντίστοιχα δηλώνουν ότι καταναλώνουν τα συγκεκριμένα τρόφιμα περισσότερο από όσο θα έπρεπε.

Φαγητό και οικογενειακή ζωή

- Τα οικογενειακά γεύματα προστατεύουν τα παιδιά από διαταραγμένες συμπεριφορές προς τον έλεγχο του βάρους τους. Αποφεύγονται δηλαδή καταστάσεις εμμονής ή βουλιμίας με αποτέλεσμα τα παιδιά να είναι πιο κοντά στο επιθυμητό βάρος για την ηλικία και το ύψος τους. Όταν λοιπόν όλη η οικογένεια μοιράζεται κοινές ώρες γευμάτων, τα παιδιά έχουν λιγότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν πρόβλημα υπερβαρότητας.
- Η συγκεκριμένη μελέτη του Γεωπονικού Πανεπιστημίου, σε συνεργασία με το Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, μελέτησε για πρώτη φορά στην Ελλάδα τη σχέση κοινωνικών, οικονομικών και δημογραφικών παραγόντων με την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας. Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι στην ελληνική οικογένεια ο ρόλος της γιαγιάς μπορεί να δράσει αρνητικά προς την εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας!



Ψυχικά οφέλη οικογενειακού τραπέζιου

- Αίσθημα ασφάλειας και σταθερότητας
- Επικοινωνία και ανταλλαγή σκέψεων
- Επίλυση προβλημάτων
- Καλύτερη σχέση γονέων-παιδιών
- Γενικά ισχυρότεροι συναισθηματικοί δεσμοί
- Μεγαλύτερη ψυχική ισορροπία
- Ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων (διάλογος, τρόποι συμπεριφοράς)



ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- Το μυστικό της επιτυχίας της Κρητικής Διατροφής βασίζεται σε υγιεινούς συνδυασμούς τροφών και όχι αποκλειστικά στην κατανάλωση του ελαιόλαδου.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Η ποικιλία των τροφών.
- Η κατανάλωση πολλών λαχανικών, δημητριακών, κηπευτικών και οσπρίων
- Η χρήση βοτάνων στη μαγειρική αλλά και η κατανάλωση αφεψημάτων από βότανα της περιοχής.
- Το κρητικό ελαιόλαδο συνιστά την πλέον σημαντική πηγή μονοακόρεστων λιπαρών.
- Ελάχιστα γαλακτοκομικά
- Ελάχιστο κόκκινο κρέας
- Αρκετά ψάρια αλλά και θαλασσινά.
- Το πρόχειρο φαγητό και οι τυποποιημένες τροφές δεν υπάρχουν ούτε σαν έννοιες σε ένα γνήσιο πρόγραμμα κρητικής διατροφής.

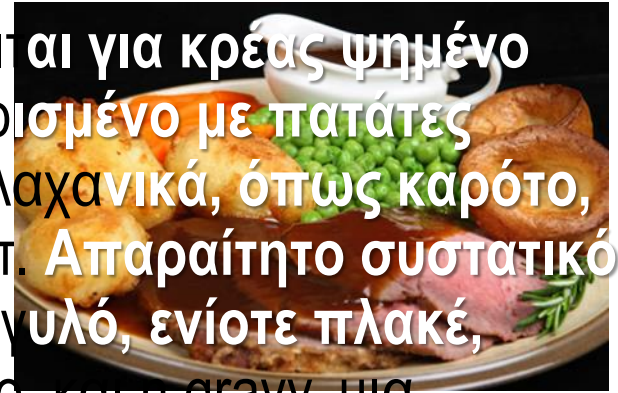


Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΒΡΕΤΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

- Η Μεγάλη Βρετανία ήταν αυτοκρατορία και είχε αποικίες στην Ασία, στην Αφρική και στην Ευρώπη και οι λαοί αυτοί μπόλιασαν με δικά τους στοιχεία και υλικά και τη Βρετανική κουζίνα. Πόσο μάλλον όταν οι πληθυσμοί αυτοί αναμείχθηκαν με τους Βρετανούς ή κατοίκησαν τα Βρετανικά νησιά. Έτσι, η Βρετανία ποτέ στην ουσία δεν στερήθηκε υλικών και συνδυασμών.
- Στην παραδοσιακή βρετανική κουζίνα, το γεύμα είναι ιεροτελεστία που ξεκινά απ' το κεντητό τραπεζομάντηλο, το καλό σερβίτσιο και τα κρυστάλλινα ποτήρια μέχρι συγκεκριμένη σειρά από πιάτα (ορεκτικό, κυρίως πιάτο, επιδόρπιο με ποτό, τσάι)

Παραδοσιακές Βρετανικές γεύσεις

- **Sunday Roast** (Το ψητό της Κυριακής). Πρόκειται για κρέας ψημένο στο φούρνο (συνήθως μοσχάρι ή αρνί), σερβιρισμένο με πατάτες φούρνου και τουλάχιστον δύο ψητά ή βραστά λαχανικά, όπως καρότο, αρακά, μπρόκολο, φασολάκια, κουνουπίδι κ.λπ. Απαραίτητο συστατικό είναι το Yorkshire pudding, ένα συνήθως στρογγυλό, ενίοτε πλακέ, αφράτο ψωμάκι που σερβίρεται μέσα στο πιάτο, και η gravy, μια νερουλή σως από το ζωμό του κρέατος, με την οποία περιχύνουν το φαγητό.



- **Beef Wellington:** Είναι ένα κομμάτι μοσχαρίσιου φιλέτου τυλιγμένο μέσα σε ζύμη και ανάμεσα απλώνεται πάστα μανιταριών.

- **Fish and chips:** Αποτελείται από μεγάλα φιλέτα ψαριού (συνήθως μπακαλιάρου) βουτηγμένα σε κουρκούτι και τηγανισμένα, που σερβίρονται μαζί με μπόλικες τηγανητές πατάτες και φυσικά αρκετή σος ταρτάρ. Πολλοί συνοδεύουν τα φιλέτα και με ένα μπολάκι πουρέ αρακά.



- **Fish pie:** Η πίτα περιέχει πάντα λευκό ψάρι (συνήθως μπακαλιάρο), λευκή σάλτσα ή λιωμένο τυρί τσένταρ. Γαρίδες και βραστά αυγά προστίθενται επίσης, στην πίτα η οποία ψήνεται στο φούρνο. Κι αν και αποκαλείται «πίτα» στην πραγματικότητα, δεν έχει καθόλου ζύμη, παρά μόνο καλύπτεται από μια επικάλυψη πουρέ πατάτας.



- **Shepherd's pie** (πίτα του βοσκού): πίτα με κρέας («του βοσκού»), χωρίς ζύμη ή φύλλο, με μια στρώση από πουρέ πατάτας.



- Haggis: μεγάλο παραγεμισμένο λουκάνικο, από στομάχι αρνιού γεμισμένο με εντόσθια, κρεμμύδι, μπαχαρικά και βρώμη. Σερβίζεται μαζί με μια σος από ούισκι και πουρέ πατάτας



- Steak and kidney pie: Η γέμισή της είναι από διαφόρων ειδών κρέατα, όπως μοσχάρι, αρνί ή χοιρινό, μαζί με τα νεφρά του ζώου ψιλοκομμένα και με άφθονη gravy σος. Η γέμιση καλύπτεται από πάνω με ένα χοντρό φύλλο ζύμης και ψήνεται στον φούρνο.



Το αγγλικό πρωινό

- Περιλαμβάνει λευκά χοιρινά λουκάνικα, ψητά μανιτάρια, bacon κομμένο σε χοντρά κομμάτια με περισσότερο κρέας και λιγότερο λίπος, φασόλια με κόκκινη σάλτσα, ντομάτες που έχουν αργοψηθεί για να μαραθούν απ' έξω και να είναι ζουμερές μέσα, black pudding (λουκάνικο χοιρινό από αίμα), αυγά μάτια, hash browns (πολτός πατάτας τηγανισμένος), φρυγανισμένο ψωμί στην άκρη του πιάτου και συνοδεύεται από brown sauce και οπωσδήποτε English Breakfast τσάι με γάλα.





- Trifle: Ίσως το γνωστότερο από όλα τα αγγλικά επιδόρπια. Το trifle φτιάχνεται με παχιά κρέμα ζαχαροπλαστικής, φρέσκα φρούτα, κέικ και σαντιγί. Τα συστατικά αυτά απλώνονται σε στρώσεις. Το κέικ περνά από λίγο λικέρ ή κρασί port για να μαλακώσει και να πάρει γεύση.

- Τα σάντουιτς: Η ιδέα είναι απλή: δυο φέτες ψωμί και στη μέση οτιδήποτε εδώδιμο.



- Τα Cornish Pasties: Αρχικά περιείχαν φθηνά υλικά όπως πατάτα και κρεμμύδι. Το κρέας προστέθηκε αργότερα, όταν οι άνθρωποι στράφηκαν περισσότερο στην κρεατοφαγία. Αποτελούσαν ένα καλό, **θρεπτικό και εύκολο** στη μεταφορά γεύμα για τους πεινασμένους εργάτες.



Τα βρετανικά τυριά και άλλες γεύσεις

- Η Βρετανία διαθέτει μοναδικά και αξιόλογα τυριά, που θαυμάζονται ευρέως για την ποιότητά τους και την γεύση τους. Μερικά από αυτά είναι: Farmhouse Cheddar, Red Leicester και Blue Wensleydale, Stilton κ.ά.
- Στη Βρετανία είναι ευρύτατα διαδεδομένη η πατάτα, που καλλιεργείται σε μεγάλες ποσότητες, και μπορεί κανείς να τις φάει λιωμένες, βραστές, τηγανιτές, σε τηγανισμένο πουρέ, ή ως συνοδευτικό σε....πατάτες! Πασίγνωστη είναι η jacket potato, δηλαδή πατάτα ψημένη με τη φλούδα της και ανοιγμένη στη μέση. Σερβίρεται με τυρί τσένταρ, με σάλτσα, με μπέικον, με κρεμμύδια κι ό,τι μπορεί να φανταστεί κανείς.
- Τα μήλα είναι αγαπημένο φρούτο των Άγγλων και πασίγνωστη είναι η βρετανική μηλόπιτα, το apple crumble pie, με τριφτή ζύμη και γέμιση μήλου. Συνοδεύεται συνήθως από custard, μια παχύρρευστη κρεμώδη σάλτσα που αγαπούν οι Βρετανοί να βάζουν στα γλυκά τους.

Το τσάι

- Ήδη από τον 18ο αιώνα οι Άγγλοι θεωρούνται ο λαός με τα μεγαλύτερα ποσοστά κατανάλωσης τσαγιού στον κόσμο. Στην Αγγλία πλασαρίστηκε ως ένα υγιεινό ποτό αλλά η ανταπόκριση του κόσμου στο νέο προϊόν ξεπέρασε κάθε προσδοκία. Το τσάι έγινε πάθος, στυλ, μόδα. Στα πλούσια σπίτια του δεκάτου ογδόου αιώνα, η κατανάλωση τσαγιού ήταν μια μεγάλη τελετή. Τεράστιο μέρος της κοινωνικής ζωής των Άγγλων συνδεόταν με το τσάι (χοροί, ειδικές εκδηλώσεις, μαγαζιά αφιερωμένα στο τσάι κλπ). Το τσάι ως τρόπος ζωής, με τα ασημικά και τις πορσελάνες που συνόδευαν το σερβίρισμά του, τα σάντουιτς, τα γλυκά και τα μπισκότα, έγινε πλέον σήμα κατατεθέν των Άγγλων.



ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΟΙ ΒΡΕΤΑΝΟΙ ΣΗΜΕΡΑ;

- Με τον ερχομό του σύγχρονου τρόπου ζωής, αλλά και με τη συνύπαρξη στη Βρετανία ανθρώπων από τόσες διαφορετικές χώρες και κουλτούρες, ήρθε και η αναπόφευκτη αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες των Βρετανών. Πιάτα ή ακόμα και γεύματα μέσα στην ημέρα που θεωρούνταν παραδοσιακά και είχαν τη δική τους ξεχωριστή θέση στην καθημερινότητα των Βρετανών, έχουν παραγκωνιστεί και αντικατασταθεί από ξενόφερτες- για τους Βρετανούς- διατροφικές συνήθειες και μια πολυ-πολιτισμική κουζίνα. Εννοείται, βέβαια, πως οι μεγαλύτεροι σε ηλικία μπορεί να εμμένουν περισσότερο στις συνταγές που ήξεραν όλη τους τη ζωή, οι νεότεροι όμως ακολουθούν το ρεύμα της εξέλιξης.
- Το πασίγνωστο αγγλικό πρωινό έχει αντικατασταθεί από ένα μπολ γάλα με δημητριακά και καφέ.
- Τα ίδια τα γεύματα της ημέρας έχουν αλλάξει. Στις μέρες μας το τυπικό αγγλικό μεσημεριανό για τον εργαζόμενο Βρετανό είναι το σάντουιτς.
- Ο σύγχρονος Βρετανός πίνει πολύ καφέ, με ιδιαίτερη δε αγάπη για όλα τα ξενόφερτα περίεργα είδη καφέ.
- Στη σύγχρονη αγορά της εστίασης στη Βρετανία πρωταρχική θέση έχουν τα εστιατόρια fast food και οι παμπ. Όσον αφορά στα fast food, οι Βρετανοί κατέχουν θλιβερή πρωτιά στην κατανάλωση των ανθυγιεινών γευμάτων τους.

- οι Βρετανοί τρώνε πολύ έξω ή παραγγέλλουν πολύ απ' έξω. Στην Αγγλία – και ειδικά στο Λονδίνο- μπορεί κανείς να βρει εξαιρετικό ελληνικό, τούρκικο, κινέζικο, πολυνησιακό, ινδικό, ιταλικό, αμερικανικό φαγητό. Οι Βρετανοί, σε αντίθεση με τους Έλληνες, τους Γάλλους και τους Ιταλούς, είναι ιδιαίτερα ανοιχτοί σε πολυεθνικές κουζίνες και καθόλου υποστηρικτές της δικής τους κουζίνας.
- Όταν οι Βρετανοί μαγειρεύουν στο σπίτι δεν χρησιμοποιούν ελαιόλαδο αλλά μαργαρίνη, βούτυρο ή σπορέλαιο και συνοδεύουν σχεδόν τα πάντα με σάλτσες, τις οποίες δεν φτιάχνουν συνήθως μόνοι τους, αλλά τις βρίσκουν πλέον όλες συσκευασμένες. Στην Αγγλία ακόμα και η πίτσα έρχεται με συνοδεία σάλτσας!
- Χαρακτηριστική για τους Άγγλους είναι η απέχθειά τους για σαλάτα. Με τον όρο «σαλάτα» συνήθως εννοούν λίγο μαρούλι στην άκρη του πιάτου, που συνήθως δεν μπαίνουν καν στον κόπο να το φάνε.
- Ευρύτατα διαδεδομένα είναι τα ανθυγιεινά σνακς (πατατάκια, μπισκότα, σοκολάτες, διάφορα τυποποιημένα γλυκά).

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- Η κακή διατροφή στην Αγγλία είναι η νούμερο ένα αιτία θανάτων, πιο ψηλά και από τους θανάτους λόγω καπνίσματος. Η έρευνα έδειξε ότι το 40 τοις εκατό των πόρων του βρετανικού Εθνικού Συστήματος Υγείας ξοδεύεται για την αντιμετώπιση ασθενειών που προκλήθηκαν από την κακή διατροφή, την έλλειψη άσκησης, την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ και το κάπνισμα.
- Αύξηση παρουσιάζει στη Βρετανία και ο σακχαρώδης διαβήτης
- Η βρετανική κυβέρνηση σχεδιάζει μια στρατηγική καταπολέμησης της παχυσαρκίας στη χώρα.



Φαγητό και οικογενειακή ζωή στη Βρετανία του σήμερα.

- Σύμφωνα με μια καινούρια έρευνα, γύρω στο 20 τοις εκατό των οικογενειών στη Βρετανία τρώνε μαζί μόνο μία ή δύο φορές την εβδομάδα, ενώ μία στις πέντε οικογένειες δήλωσε πως τρώνε όλοι μαζί μπροστά στην τηλεόραση. 1 στους 10 γονείς δήλωσε ότι δεν τρώει ποτέ με τα παιδιά του.
- Σύμφωνα με την ίδια έρευνα, το 60 τοις εκατό των γονέων καταφεύγουν στα έτοιμα γεύματα για τη διατροφή των παιδιών τους. Το αποτέλεσμα είναι ορατό τόσο στα ποσοστά παχυσαρκίας ανάμεσα στα παιδιά (1 στα 10 παιδιά ηλικίας 2-10 ετών στη Βρετανία είναι παχύσαρκα και το ένα τρίτο των παιδιών του Δημοτικού Σχολείου είναι υπέρβαρα), όσο και στα αποτελέσματα μελετών της κοινωνικής συμπεριφοράς των νεαρών Βρετανών. Σύμφωνα με αυτά, τα παιδιά στην Αγγλία το βρίσκουν εξαιρετικά δύσκολο να ακολουθήσουν τους κανόνες της συζήτησης και να εκφράσουν την άποψή τους, να φερθούν μέσα στα πλαίσια της κοινωνικά αποδεκτής συμπεριφοράς και να αναπτύξουν τα επιχειρήματά τους, ενώ παρουσιάζουν συχνά ακραία αντικοινωνική συμπεριφορά λόγω έλλειψης του αισθήματος ότι ανήκουν κάπου.



ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΩΣ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

- Το να μελετούμε τις διατροφικές συνήθειες χωριστά από ολόκληρο το κοινωνικό τους πλαίσιο είναι μάταιο: μόλις έχουμε καλύψει τις βασικές μας ανάγκες, το φαγητό μετατρέπεται σε ζήτημα αγάπης και ανάγκης να ανήκουμε κάπου, αυτοεκτίμησης, αυτογνωσίας.
- Πράγματι, οι κοινωνικές συνθήκες μπορούν εύκολα να ξεπεράσουν ακόμα και τη βασική πείνα, όπως όταν οι χτυπημένες από τη φτώχεια οικογένειες δίνουν τις τελευταίες μερίδες τους για να ευχαριστήσουν έναν καλεσμένο ή, ακόμα πιο δραματικά, όταν κάποια θύματα του αεροπορικού δυστυχήματος στις Άνδεις προτίμησαν να πεθάνουν της πείνας παρά να καταφύγουν στον κανιβαλισμό.
- Δεν είναι επίσης τυχαίο ότι από τα αρχαία χρόνια οι διατροφικές συνήθειες καθόριζαν σε μεγάλο βαθμό την οικονομική επιφάνεια και ίσως και την κοινωνική τάξη, ούτε ότι τα πρότυπα της ομορφιάς, αν και διαφορετικά κατά καιρούς, συνδέονταν με το ανθρώπινο βάρος, και άρα με τη διατροφή.

- Στις σύγχρονες κοινωνίες, τα ψυχολογικά προβλήματα που δημιουργεί ο τρόπος ζωής αντανakλώνται σε ασθένειες που σχετίζονται με τη διατροφή, όπως η βουλιμία και η νευρική ανορεξία.
- Το φαγητό, πέρα από τον αυτονόητο λόγο ύπαρξης –τη διατήρησή μας στη ζωή- έχει προεκτάσεις πολύ περισσότερες. Δεν μας αρκεί να φάμε, αναζητούμε την τροφή που θα μας ικανοποιήσει περισσότερο. Εκπομπές, βιβλία, ιστοσελίδες με συνταγές κατακλύζουν τον χορτασμένο δυτικό κόσμο.
- Επίσης δεν μας αρκεί να φάμε μόνοι μας, αλλά κανονίζουμε γεύματα με παρέα φίλους ή συγγενείς και τα καλέσματα στα σπίτια ή και οι έξοδοί μας συνήθως συνοδεύονται από φαγητό. Φαίνεται πως γύρω από ένα τραπέζι με φαγητό χαλαρώνουμε και νιώθουμε πιο άνετα με τους συνδαιτυμόνες μας.





Διατροφή και θρησκείες

- Αρκετές από τις διατροφικές προσταγές που υπάρχουν στα ιερά βιβλία των διαφόρων θρησκειών προτρέπουν τους πιστούς να απέχουν από συγκεκριμένες τροφές και να επιλέγουν κάποιες άλλες. Πίσω από αυτούς τους κανόνες κρύβονται ανησυχίες-φιλοσοφίες σχετικά με την υγεία και ευημερία των πιστών. Υπάρχουν θρησκείες που απαγορεύουν τα διεγερτικά, όπως ο καφές, το τσάι κι η σοκολάτα, τα μπαχαρικά και τα συντηρητικά. Ακόμη απαγορεύεται η χρήση καπνού, ο οποίος έχει συνδεθεί με καρδιαγγειακά, καρκίνο και νόσο των πνευμόνων.

Φαγητό και Οικονομία

- Ο μέσος Ευρωπαίος καταναλωτής πετάει στα σκουπίδια 123 κιλά τροφίμων κάθε χρόνο, ποσότητα που αναλογεί στο 16% της συνολικής τροφής που φθάνει στους καταναλωτές. Από αυτό το φαγητό, σχεδόν το 80% ή 97 κιλά είναι τροφή που θα μπορούσε ακόμη να καταναλωθεί και συνεπώς θα μπορούσε να αποφευχθεί το πέταμά της. Συνολικά σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, υπολογίζεται ότι 47 εκατομμύρια τόνοι τροφής πετιούνται ετησίως, μια τεράστια σπατάλη πόρων, η οποία επιπλέον επιβαρύνει το περιβάλλον.
- Τα λαχανικά, τα φρούτα και τα δημητριακά είναι τα τρόφιμα που πετιούνται περισσότερο από τις άλλες κατηγορίες φαγητού, επειδή έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής και είναι συνήθως φθηνότερα, με αποτέλεσμα συχνά οι καταναλωτές να αγοράζουν περισσότερα από όσα χρειάζονται (σε σχέση π.χ. με προϊόντα όπως το κρέας).

- Την ίδια στιγμή, συγκλονίζει ο αριθμός των υποσιτισμένων ανθρώπων στον πλανήτη, αυτών που πεθαίνουν από ασιτία τόσο στις χώρες του τρίτου κόσμου όσο, πλέον και στο δυτικό κόσμο, όπως και η εικόνα εκείνων που ψάχνουν στα σκουπίδια το καθημερινό τους γεύμα.



Διατροφή και εθνική οικονομία

- Η εγχώρια Βιομηχανία τροφίμων καλύπτει πάνω από το 1/4 (26%) του συνόλου των επιχειρήσεων της ελληνικής μεταποίησης, γεγονός που την κατατάσσει πρώτη ανάμεσα στους κλάδους της μεταποίησης. Ταυτόχρονα, συνιστά και το μεγαλύτερο εργοδότη της εγχώριας μεταποίησης, αφού σε αυτήν απασχολείται επίσης πάνω από το 1/4 (27%) του συνόλου των απασχολούμενων.
- Η παρουσία του τομέα είναι επίσης θεμελιώδους σημασίας υπό καθαρά οικονομικούς όρους, αφού βρίσκεται πρώτη ανάμεσα στους υπόλοιπους κλάδους της μεταποίησης

Εστίαση και απασχόληση

- Οι κλάδοι του τουρισμού και της μαζικής εστίασης είναι εκείνοι που παρουσιάζουν αύξηση της απασχόλησης, έστω και αν πρόκειται κυρίως για εποχικά εργαζόμενους.
- ο αριθμός των εταιρειών εστίασης που άνοιξαν στη χώρα το 10μηνο του 2013 αυξήθηκε κατά 53% σε σχέση με το 2011. Έφτασαν στα 2.836 από 1.853 που ήταν πριν από δύο χρόνια.
- Η έκρηξη των ιδρύσεων νέων επιχειρήσεων στο χώρο της εστίασης και των καφέ αποδίδεται, «στη διέξοδο που αναζητούν οι άνεργοι προκειμένου να βρουν ξανά δουλειά».