

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2015-2016

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΩΝ ΤΗΣ Α' ΤΑΞΗΣ

ΤΟΥ 4^{ΟΥ} ΓΕΛ ΑΛΙΜΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΕΔΕ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΕο6



ΘΕΜΑ: ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΒΡΕΤΑΝΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Η ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ

ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΙΧΑΝ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ:

ΟΜΑΔΑ 1: ΣΑΡΙΝΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΣΧΟΙΝΑΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΤΖΕΛΕΠΗΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ

ΤΣΑΝΤΗΛΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΧΑΝΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

ΟΜΑΔΑ 2: ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

ΜΠΑΛΙΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ-ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ

ΝΙΚΟΛΙΔΑΚΗ ΝΕΚΤΑΡΙΑ-ΜΑΡΙΑ

ΤΟΜΑΡΑ ΕΥΡΙΔΙΚΗ

ΧΑΤΖΗΑΘΑΝΑΣΙΑΔΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ-ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΟΜΑΔΑ 3: ΒΟΥΖΙΚΑ ΙΩΑΝΝΑ-ΕΛΕΝΗ

ΚΟΤΡΟΤΣΙΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΟΖΜΠΟΥΡΣΑΛΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ

ΠΙΣΤΩΦ ΜΑΡΙΑ

ΠΟΡΙΩΤΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ-ΧΡΥΣΟΒΑΛΑΝΤΗ

ΟΜΑΔΑ 4: ΠΑΠΑΣΤΑΥΡΟΥ ΑΡΙΣΤΗ

ΚΑΡΑΜΑΝΗ ΙΣΙΔΩΡΑ

ΜΑΛΑΤΖΗΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

ΠΙΛΑΤΗ ΕΛΕΝΗ

ΚΛΕΜΕΝΤΕ ΚΑΛΛΙΟΠΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

Κεφάλαιο 1^ο .Μεσογειακή Διατροφή, Ιστορική αναδρομή, Χαρακτηριστικά Μεσογειακής Διατροφής, Μεσογειακή Διατροφή και UNESCO, MedDiet, Τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής για την υγεία, Μεσογειακή Διατροφή και κατάθλιψη, Παραδοσιακά ελληνικά πιάτα, Παραδοσιακά ελληνικά γλυκά, Πίτες, Η πίτα διαμέσου των αιώνων, Η πίτα στην Ελλάδα, Μαγειρική Οικονομία, Διατροφικά

Κεφάλαιο 2^ο: Διατροφικές συνήθειες των σύγχρονων Ελλήνων, Η δική μας έρευνα, Επίσημες έρευνες, Διατροφή των Ελλήνων Εφήβων, Μαλωμένοι με τη Μεσογειακή Διατροφή, Φαγητό και οικογενειακή ζωή.

Κεφάλαιο 3^ο: Κρητική Διατροφή, Γενικές αρχές της Κρητικής Διατροφής, Η ιστορία της Κρητικής Διατροφής, Η μαγειρική στην Κρήτη

Κεφάλαιο 4^ο. Η παραδοσιακή Βρετανική Κουζίνα, Παραδοσιακές βρετανικές γεύσεις, Ιστορία του Αγγλικού πρωινού, Άλλα στοιχεία της βρετανικής διατροφής, Το τσάι, Το απογευματινό τσάι.

Κεφάλαιο 5^ο : Τι τρώνε οι Βρετανοί σήμερα, Συνέπειες σύγχρονης κακής διατροφής, Φαγητό και οικογενειακή ζωή στη Βρετανία σήμερα.

Κεφάλαιο 6^ο . Το φαγητό ως στοιχείο της κοινωνικής, θρησκευτικής και οικονομικής ζωής, Διατροφή και θρησκεία, Φαγητό και οικονομία

Πηγές-Βιβλιογραφία

ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Η Ελλάδα είναι παγκοσμίως γνωστή για τη γευστική και υγιεινή κουζίνα της, που ακολουθεί παραδοσιακά τους κανόνες της Μεσογειακής Διατροφής. Το φαγητό στην Ελλάδα είναι σπουδαία υπόθεση και κάθε τόπος έχει τις δικές του συνταγές, οι οποίες συνήθως ενθουσιάζουν τους επισκέπτες.



Η Μεγάλη Βρετανία, από την άλλη, έχει τη φήμη μιας χώρας με φτωχή γαστριμαργική παράδοση, με άγευστη και «άχρωμη» κουζίνα, με πάρα πολλούς διατροφικούς δανεισμούς από άλλες χώρες.



Κατά πόσο όμως οι απλοί άνθρωποι –και όχι οι επαγγελματίες της εστίασης- ακολουθούν στην καθημερινότητά τους την παραδοσιακή ελληνική και αντίστοιχα βρετανική κουζίνα; Μήπως οι σύγχρονοι Έλληνες τρεφόμαστε πλέον λιγότερο σαν λαός της Μεσογείου και μας ελκύουν περισσότερο οι Σειρήνες της Δυτικής μαγειρικής; Μήπως ελάχιστοι πλέον Βρετανοί μαγειρεύουν τις συνταγές των προγιαγιάδων τους;

Θα μας απασχολήσει, επίσης, η κοινωνική διάσταση του φαγητού στις δύο χώρες: Πώς το φαγητό χρωματίζει την οικογενειακή και κοινωνική ζωή, πώς εμπλέκεται με τη θρησκεία, πώς επηρεάζει την εθνική οικονομία.



Τέλος, θα ψάξουμε τα μυστικά και τις πατροπαράδοτες συνταγές της Κρητικής Κουζίνας, η οποία ξεχωρίζει και συνήθως αναφέρεται χωριστά, καθώς αποτελεί το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα Μεσογειακής Διατροφής.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ιστορική αναδρομή

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.

Οι ιδιαίτερες συνήθειες διατροφής που χαρακτήριζαν την περιοχή αυτή μελετήθηκαν για να εξηγήσουν τη μικρότερη συχνότητα στεφανιαίας νόσου και καρκίνου, αλλά και τη μικρότερη θνησιμότητα από όλα τα αίτια σε σχέση με τις επιλεγμένες από τους ερευνητές χώρες που παρατηρήθηκαν στον πληθυσμό της Κρήτης. 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.

Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά περίπου 13.000 άνδρες, οι οποίοι επιλέχθηκαν από δεκαέξι διαφορετικές περιοχές 7 χωρών (Φινλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα), με στόχο να διερευνηθεί η ασαφής σχέση μεταξύ δίαιτας και εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Οι παραδοσιακές δίαιτες των λαών της Μεσογείου ήταν το αποτέλεσμα σημαντικών εξελίξεων που συνέβησαν σε διάστημα δύο χιλιετιών με βασικές επιρροές από τους Έλληνες, τους Άραβες και τους Ασιάτες. Περίπου 20 χώρες, αρκετά ετερογενείς μεταξύ τους μπορούν να χαρακτηριστούν ως Μεσογειακές, οι διατροφικές συνήθειες των οποίων ποικίλλουν λόγω θρησκευτικών, οικονομικών και πολιτισμικών ιδιαιτεροτήτων. Έτσι, ο όρος «Μεσογειακή διατροφή» είναι σε κάποιο βαθμό παραπλανητικός, αφού στην πραγματικότητα δεν υπάρχει μία, αλλά πολλές Μεσογειακές δίαιτες.

Ο όρος «Μεσογειακή διατροφή», με τον τρόπο που χρησιμοποιείται σήμερα, ουσιαστικά εισήχθη από τους επιστήμονες της διατροφής για να περιγράψει τη δίαιτα της Κρήτης, αλλά και τις δίαιτες άλλων περιοχών της Μεσογείου οι οποίες παρουσίαζαν κοινά χαρακτηριστικά

με αυτήν, κατά τις δεκαετίες του 1950 και 1960, όταν είχαν πια ξεπεραστεί οι συνέπειες του δευτέρου παγκοσμίου πολέμου, αλλά και πριν την άφιξη της κουλτούρας του γρήγορου φαγητού. Επειδή το ελαιόλαδο ήταν η βασική πηγή λίπους στη δίαιτα των Κρητικών, ο όρος «Μεσογειακή διατροφή» ουσιαστικά περιγράφει το διατροφικό πρότυπο εκείνο που επικρατούσε στις περιοχές της Μεσογείου στις οποίες καλλιεργούνταν παραδοσιακά τα ελαιόδενδρα.

Οι συγκρίσεις μεταξύ των διαφόρων πληθυσμών έδειξαν ότι ο πληθυσμός της Κρήτης παρουσίαζε την καλύτερη κατάσταση υγείας και τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και καρκίνο, σε σχέση με όλους τους άλλους πληθυσμούς που μελετήθηκαν. Μετά από 20 έτη παρακολούθησης οι Κρητικοί παρουσίαζαν τα μικρότερα ποσοστά θανάτων από όλες τις αιτίες, ενώ μετά από 25 έτη παρακολούθησης οι θάνατοι από στεφανιαία νόσο στην Κρήτη ήταν εντυπωσιακά λιγότεροι σε σχέση με τους θανάτους που παρατηρήθηκαν στους πληθυσμούς από τις Ηνωμένες Πολιτείες και τη Βόρεια Ευρώπη.

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.

Στη Διεθνή Διάσκεψη για τις Μεσογειακές Διατροφές το 1993 αποφασίστηκε τί θα θεωρείται υγιεινή, παραδοσιακή Μεσογειακή διατροφή και το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ δημιούργησε την "Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής".



Η Πυραμίδα αυτή περιέχει 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 την Μεσογειακή Διατροφή στον Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας, ύστερα από αίτημα που υπέβαλαν από κοινού οι χώρες Ιταλία, Ελλάδα, Ισπανία και Μαρόκο. Ο φάκελος υπογράμμιζε, μεταξύ άλλων, ότι η μεσογειακή διατροφή 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. 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.

MedDiet : Σήμα Ποιότητας Μεσογειακής Διατροφής για εστιατόρια

Το Επιμελητήριο Μεσσηνίας, συνεργαζόμενο με μία διακρατική επιστημονική ομάδα 13 φορέων από 6 μεσογειακές χώρες (Ελλάδα, Ιταλία, Ισπανία, Αίγυπτο, Λίβανο και Τυνησία), δημιούργησε ένα κοινό **πρότυπο ποιότητας Μεσογειακής Διατροφής (MedDiet) για εστιατόρια**, το οποίο σύντομα αναμένεται να κατοχυρωθεί σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, φιλοδοξώντας να εξαπλωθεί σταδιακά η εφαρμογή του και πέρα από τη Μεσόγειο.

Το «Σήμα Ποιότητας Μεσογειακής Διατροφής MedDiet», απευθύνεται σε εστιατόρια που λειτουργούν καθόλα νόμιμα και έχουν ή σκοπεύουν να αποκτήσουν προφίλ μεσογειακού εστιατορίου, με στόχο να υποστηρίξει τα εστιατόρια που παρέχουν αυθεντική Μεσογειακή Διατροφή, μέσω της απόδοσης σε αυτά του Σήματος Ποιότητας, καθώς και να τα προβάλλει σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και διακρατικό επίπεδο, αναγνωρίζοντας και επιβραβεύοντας τη συνεισφορά τους στην προώθηση της γνήσιας Μεσογειακής γαστρονομίας και πολιτιστικής κληρονομιάς.

Το «Σήμα Ποιότητας Μεσογειακής Διατροφής MedDiet» περιλαμβάνει τις προδιαγραφές που πρέπει να τηρούν τα εστιατόρια για την απόκτηση του Σήματος, καθώς και το σύνολο των οδηγιών, διαδικασιών και απαιτήσεων ελέγχου και πιστοποίησης.

Τα εστιατόρια που θα συμμετάσχουν στη δράση, θα επωφεληθούν από μία ολοκληρωμένη δέσμη υποστηρικτικών υπηρεσιών τόσο πριν όσο και μετά την απόδοση του σήματος, οι οποίες

θα τους προσφερθούν σε αυτή την φάση δωρεάν, δεδομένου ότι το συνολικό κόστος αυτών θα καλυφθεί από το Επιμελητήριο Μεσσηνίας. Οι υπηρεσίες αυτές περιλαμβάνουν:

- **Εξειδικευμένη εκπαιδευτική και συμβουλευτική υποστήριξη** για την πρακτική εφαρμογή του Σήματος Ποιότητας αλλά και των αρχών Μεσογειακής Διατροφής, προκειμένου να καταστεί δυνατή η υιοθέτηση και η μακροχρόνια εφαρμογή της ετικέτας.
- **Ειδικά διαμορφωμένο εκπαιδευτικό υλικό**, το οποίο είναι προϊόν εργασίας μίας καταξιωμένης διεθνούς επιστημονικής επιτροπής.
- **Υποστήριξη** των εστιατορίων για την εφαρμογή της Μεσογειακής Διατροφής και των κανόνων του Σήματος για να επιτευχθεί η χρήση του.
- **Σύγχρονα επικοινωνιακά εργαλεία** που ενισχύουν την αναγνωρισιμότητα των εστιατορίων ως χώρων εστίασης, που έχουν πιστοποιηθεί σύμφωνα με το Σήμα Μεσογειακής Διατροφής MedDiet.
- **Ολοκληρωμένη διαφημιστική προβολή** σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο μέσω διαδικτύου και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και μέσω των ΜΜΕ με την προώθηση σχετικών δημοσιευμάτων.
- **Προβολή** των βασικών πληροφοριών επικοινωνίας, πρόσβασης και γεω-εντοπισμού των πιστοποιημένων εστιατορίων διεθνώς, μέσω της ειδικής ιστοσελίδας του «Σήματος Ποιότητας Μεσογειακής Διατροφής (MedDiet)» για εστιατόρια, η οποία θα συνδεθεί και με άλλες ιστοσελίδες και δραστηριότητες.

Αναμφισβήτητα, τα εστιατόρια που θα πιστοποιηθούν θα έχουν πολλαπλά οφέλη και σημαντικά συγκριτικά πλεονεκτήματα μέσω της διαφοροποίησής τους και της ανάδειξής τους σε χώρους «αυθεντικής τοπικής μεσογειακής γαστρονομίας και κουλτούρας», της ενίσχυσης της αναγνωρισιμότητας και της ελκυστικότητας τους από την πιστοποίησή τους με ένα διεθνούς εμβέλειας σήμα ποιότητας, την εξειδικευμένη διαφήμισή τους αλλά και τη συνολική προβολή και διάδοση του Σήματος Ποιότητας Μεσογειακής Διατροφής (MedDiet), καθώς και τη δυνατότητα σύνδεσης τους με άλλες πρωτοβουλίες και δράσεις (π.χ. τουριστικές, θεματικές, πολιτιστικές, γαστρονομικές κ.λπ.).

Εξίσου σημαντικά αναμένεται να είναι και τα οφέλη για την τοπική οικονομία συνολικά, με σημαντικότερα, την ενίσχυση του κλάδου της εστίασης και την ανάδειξη μίας νέας κατηγορίας

«μεσογειακών εστιατορίων», την αύξηση της διείσδυσης και κατανάλωσης των τοπικών αγροδιατροφικών προϊόντων, ως βασικά συστατικά της τοπικής Μεσογειακής κουζίνας και την ενδυνάμωση του τουριστικού και πολιτιστικού προϊόντος με τη βελτίωση των παρεχόμενων υπηρεσιών και τη σύνδεσή τους με την τοπική κουλτούρα, γαστρονομία και αγροτοδιατροφική παράδοση. Τέλος, οι καταναλωτές θα έχουν τη δυνατότητα να απολαμβάνουν περισσότερο υγιεινά γεύματα, βασισμένα στις αρχές και τις παραδόσεις της τοπικής μεσογειακής διατροφής, καθώς και στις πρώτες ύλες και τα προϊόντα του τόπου.

Τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία.



Οι άνθρωποι που ζουν στη Μεσόγειο έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής και λιγότερα καρδιαγγειακά επεισόδια σε σχέση με τους κατοίκους των δυτικών κοινωνιών. Οι επιστήμονες συμπέραναν ότι μπορεί να είναι το αποτέλεσμα των ευεργετικών συστατικών του ελαιόλαδου που είναι πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά και των πλούσιων φυτικών ινών στα φρούτα και τα λαχανικά. Η χρήση του ελαιόλαδου, με τα αντιοξειδωτικά που περιέχει, έχει συσχετιστεί με την ελάττωση της καρδιαγγειακής νόσου και με αντιφλεγμονώδη και αντιυπερτασική δράση, ελάττωση της κακής χοληστερίνης LDL και του καρδιαγγειακού κινδύνου.

Επίσης, η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ που είναι πλούσιο σε φλαβονοειδή και έχει αντιοξειδωτική δράση, συμβάλλει στην ελάττωση του καρδιαγγειακού κινδύνου. Μια δεκάχρονη μελέτη που δημοσιεύθηκε στο έγκυρο ιατρικό περιοδικό «Journal of American Medical Association» (JAMA) περιέγραψε ότι οι ασθενείς που ακολούθησαν τη μεσογειακή

διατροφή και έναν υγιεινό τρόπο ζωής με άσκηση, είχαν κατά 50% μείωση των θανάτων από καρδιαγγειακά.

Η μεσογειακή δίαιτα προστατεύει από την εξέλιξη του σακχαρώδη διαβήτη, αλλά και από την εμφάνιση νέων περιπτώσεων με ελάττωση του κινδύνου κατά 83%. Επίσης, η δίαιτα αυτή έχει συνδεθεί με απώλεια βάρους κατά 3,8 kg περισσότερο απ' ό,τι στη δίαιτα με χαμηλά λιπαρά. Άνθρωποι που ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή έχουν χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση των νόσων Parkinson και Alzheimer. Η μελέτη της μεσογειακής διατροφής έχει αποδείξει σε κλινικές έρευνες ότι η υψηλή πρόσληψη φυτικών ινών και η χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος σχετίζονται με χαμηλότερη νοσηρότητα και μικρότερη συχνότητα εγκεφαλικών επεισοδίων, υπέρτασης και καρδιαγγειακών.

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.

Πολλές έρευνες τα τελευταία χρόνια έχουν αναδείξει τα πολλαπλά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό της μεσογειακής διατροφής. Μια νέα μεγάλη ισπανική επιστημονική έρευνα αποκαλύπτει μια νέα ιδιαίτερα εντυπωσιακή ιδιότητα αυτής της διατροφής. Σύμφωνα με τους

ερευνητές η μεσογειακή διατροφή και γενικότερα η συχνή κατανάλωση περισσότερων φρούτων, λαχανικών, ψαριών και οσπρίων, αλλά και λιγότερων επεξεργασμένων κρεάτων και γλυκών, μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης κατάθλιψης.

Η νέα μελέτη επιβεβαιώνει ότι η υγιεινή διατροφή επηρεάζει θετικά την κατάθλιψη και γενικότερα τις ψυχικές παθήσεις, κάτι που έχουν δείξει και παλαιότερες έρευνες. Μάλιστα, δεν χρειάζεται καν να είναι κάποιος αυστηρός με την (όποια) υγιεινή διατροφή του για να αποκομίσει οφέλη για την ψυχική υγεία του γενικά και ειδικότερα για την κατάθλιψη.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την Αλμουδένα Σάντσες-Βιγιέγκας του Πανεπιστημίου της Λας Πάλμας στα Μεγάλα Κανάρια, μελέτησαν στοιχεία για πάνω από 15.000 άτομα, που δεν είχαν κατάθλιψη στην αρχή της έρευνας. Μετά από μια δεκαετία, 1.550 από τους συμμετέχοντες είχαν διαγνωστεί με κατάθλιψη ή είχαν πάρει αντικαταθλιπτικά φάρμακα.

Οι επιστήμονες μελέτησαν την επίπτωση που είχαν στην ψυχική κατάσταση των συμμετεχόντων τρία διαφορετικά είδη υγιεινής διατροφής, η μεσογειακή, η φυτοφαγική και η εναλλακτική. Η βασική διαπίστωση ήταν ότι και οι τρεις αυτές υγιείς δίαιτες μπορούν να μειώσουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης, χωρίς αισθητές διαφορές μεταξύ τους.

Έτσι, όσοι ακολουθούσαν -όχι κατ' ανάγκη φανατικά- την Μεσογειακή διατροφή, είχαν 25% έως 30% μικρότερο κίνδυνο κατάθλιψης, σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν καθόλου «μεσογειακά». Ο βιολογικός μηχανισμός που εξηγεί αυτή την προστατευτική δράση, πιθανώς σχετίζεται με τις αυξημένες βιταμίνες και τα μέταλλα που παίρνει κανείς, όταν τρώει με υγιεινό

τρόπο, πράγμα που ωφελεί τον εγκέφαλό του και, κατ' επέκταση, τον ψυχισμό του.



Παραδοσιακά ελληνικά πιάτα.

Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα είναι ένα παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Πολλές από τις διατροφικές συνήθειες της χώρας προέρχονται από τις επιταγές νηστείας του ελληνικού ορθόδοξου ημερολογίου, η οποία συνεπάγεται την αποχή από όλα τα ζωικά προϊόντα και τα ψάρια (αλλά όχι τα θαλασσινά που δεν έχουν αίμα) για το μισό περίπου έτος. Ως επακόλουθο, 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. Οι βασικές ζωικές πρωτεΐνες της ελληνικής διατροφής είναι το αρνί και το κατσικάκι, το χοιρινό (ιδίως σε αγροτικές κοινότητες), τα πουλερικά και ενίοτε το κυνήγι. Φυσικά, το ψάρι και τα θαλασσινά αποτελούν δημιουργικό κομμάτι της ελληνικής διατροφής. Τα εμβληματικά ελληνικά πιάτα με προϊόντα της θάλασσας είναι τα ολόκληρα ψητά ψάρια, το χταπόδι στη σχάρα και αμέτρητες συνταγές για θαλασσινά και ψάρια της κατσαρόλας, στο φούρνο, γεμιστά κ.λπ., συχνά σε συνδυασμό με λαχανικά και φασόλια.



Στην πραγματικότητα, πολλά πιάτα της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας χαρακτηρίζονται από συνδυασμούς λαχανικών, φασολιών ή ρυζιού με πιο «ακριβές» πρωτεΐνες. Αυτός ήταν ένας τρόπος διεύρυνσης του κελαριού σε καιρούς έλλειψης.

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», όπου το κρασί και άλλα αλκοολούχα ποτά παίζουν σημαντικό ρόλο. Είναι μέρος της ελληνικής κουλτούρας. Μικρά πιάτα από γευστικά φαγητά, που διαφέρουν στο χρώμα, την υφή, τη θερμοκρασία και τα μπαχαρικά, προσφέρονται σε όλους και συνοδεύονται πάντα από ποτό.



Εντέλει, η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα και μαγειρική είναι υγιεινές, φιλικές και γευστικές, επειδή το εξαιρετικό παρθένο ελληνικό ελαιόλαδο παίζει σημαντικό ρόλο, ως το κύριο μαγειρικό λίπος και ντρέσινγκ (ωμό) στα περισσότερα ελληνικά πιάτα, ακόμα και σε πολλά γλυκά.

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 συγκαταλέγονται στα πιο συνηθισμένα παραδοσιακά ελληνικά γλυκά.



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 ζάχαρης.



Πίτες



Οι πίτες, το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα λαϊκή διατροφικής παράδοσης, εκφράζουν με ακρίβεια το ελληνικό γαστρονομικό πνεύμα της απλότητας. Είναι γευστικά αριστουργήματα, από απλά και λιτά υλικά, που συνδυάζουν τη σοφία της μαγειρικής οικονομίας με την υψηλή

γαστρονομική αρετή. Η πίτα μπορεί να θρέψει οικονομικά ολόκληρη οικογένεια, να αποτελέσει ιδανικό σνακ για κάθε στιγμή και να συμπληρώσει άψογα ένα γιορτινό τραπέζι.

Η πίτα διαμέσου των αιώνων

Σύμφωνα με εικονογραφήσεις πήλινων αγγείων που βρίσκονται σε μουσεία, υποθέτουμε πως πρωτοπόροι στην παρασκευή πίτας υπήρξαν οι Καρχηδόνιοι, οι οποίοι συνδύαζαν μια μορφή ζύμης με διάφορα υλικά, όπως χορταρικά, θαλασσινά ή κρέας.

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, σίκαλη, 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.

Η πίτα στην Ελλάδα



Σήμερα οι τυρόπιτες, οι κρεατόπιτες, οι χορτόπιτες, οι λαχανόπιτες και οι γλυκές κρεμόπιτες, που συνηθίζονται σε όλες τις περιοχές της χώρας μας, είναι παραλλαγές της αρχαιότατης πίτας, η οποία στην αρχή ήταν απλή και ψηνόταν πάνω σε καυτές πέτρες, σε αυτοσχέδιους φούρνους ή στα κάρβουνα. Η ελληνική πίτα, όπως την ξέρουμε σήμερα, είναι μια μίξη της ιταλικής γαλέτας με ένα είδος ψωμιού που έφτιαχναν στη Μικρά Ασία και έμοιαζε με πίτα. 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 σκηνιτών και των Σαρακατσαναίων.

Μαγειρική οικονομία

Οι χορτόπιτες, που είναι η πιο παραδοσιακή εκδοχή της πίτας, είχαν μηδαμινό κόστος για τα νοικοκυριά, αφού τα χόρτα μαζεύονταν από την εξοχή, ενώ το αλεύρι και το λάδι ήταν δικής τους παραγωγής. Αν τους περίσσευε κανένα αυγό από τις κότες τους ή λίγο τυρί από το δικό τους, τα ρίχνανε κι αυτά στην πίτα να γίνει πιο νόστιμη. Στην προ-ψυγείου εποχή, οι πίτες ήταν και ένας ιδανικός τρόπος για τη συντήρηση των υλικών της γέμισης, που προστατευμένα μέσα στο φύλλο διατηρούνταν για μεγαλύτερο διάστημα.

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.

Διατροφικά

Οι πίτες, έχοντας ως βάση το σιτάρι και το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο, αποτελούν υπόδειγμα υγιεινής ελληνικής διατροφής. Το είδος της πίτας, οι πρώτες ύλες και ο τρόπος παρασκευής επηρεάζουν τη διατροφική της αξία. Οι χορτόπιτες είναι αυτές που έχουν τα περισσότερα ευεργετικά συστατικά, αφού τα άγρια χόρτα είναι πλούσια σε βιταμίνες, φυτικές ίνες, αντιοξειδωτικά και φλαβονοειδή. Ιδίως οι νηστίσιμες χορτόπιτες με τοπικά και εποχικά υλικά, χωρίς κορεσμένα ή υδρογονωμένα λιπαρά, που παρασκευάζονται με αλεύρι ολικής άλεσης και ισορροπημένη ποσότητα ελαιολάδου, αποτελούν μια εξαιρετική επιλογή για ισορροπημένη διατροφή. Σημαντικό είναι να μη μαγειρευτεί η γέμιση, έτσι ώστε να διατηρηθούν τα θρεπτικά συστατικά και να μην αλλοιωθεί η χημική δομή του ελαιολάδου. Ένα κομμάτι τέτοιας πίτας είναι εξαιρετική επιλογή για πρωινό, σνακ ή και για ελαφρύ γεύμα συνδυασμένο με σαλάτα εποχής.



Οι πιο γνωστές και αντιπροσωπευτικές του είδους πίτες είναι οι εξής:

Σπανακόπιτα, κρεατόπιτα, πρασόπιτα, τσουκνιδόπιτα, στριφτή πίτα, μπατζίνα, αλλά και οι γλυκές κολοκυθόπιτα, γαλατόπιτα και ρυζόπιτα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΣΥΓΧΡΟΝΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Η δική μας έρευνα

Βάσει της δικής μας έρευνας, σε ένα αρκετά αντιπροσωπευτικό δείγμα με εκπροσώπους τόσο από νεαρές όσο και από πιο ώριμες ηλικίες, οι σύγχρονοι Έλληνες είναι μοιρασμένοι ανάμεσα σε αυτά που είχαν μάθει να τρώνε όταν μαγείρευε η γιαγιά τους και σε αυτά από τα οποία «βομβαρδίζονται» καθημερινά ή γνώρισαν όσο σπούδαζαν, πχ, στο εξωτερικό. Βέβαια, οι διατροφικές συνήθειες εξαρτώνται και από την ηλικία: όσο πιο νέοι, τόσο μικρότερη σχέση έχει η διατροφή τους με τη Μεσογειακή. Στις μεγαλύτερες ηλικίες τα πράγματα είναι πιο αισιόδοξα.



Οι περισσότεροι μαγειρεύουν στο σπίτι κάτι παραδοσιακά ελληνικό το μεσημέρι, όμως το βράδυ καταφεύγουν στην εύκολη και γρήγορη λύση του έτοιμου φαγητού, το οποίο είναι γεμάτο λιπαρά, υδατάνθρακες και ζάχαρη. Τρώνε κόκκινο κρέας πάνω από τρεις φορές την εβδομάδα, σαλάτα περίπου τρεις φορές την εβδομάδα, και πολύ συχνά ζυμαρικά. Ευτυχώς προτιμούν στην πλειοψηφία τους το ελαιόλαδο για το μαγείρεμα του φαγητού, καταφεύγουν όμως σε μαργαρίνες και άλλα έλαια για τα γλυκά τους ή όταν θέλουν να τηγανίσουν. Τρώνε αρκετά τηγανητά, λιγότερα φρούτα και ωμά λαχανικά από όσα προβλέπει η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής και οι ξηροί καρποί που καταναλώνουν είναι συνήθως ψημένοι και αλατισμένοι.



Επίσημες έρευνες

Φως στη συμπεριφορά του ελληνικού κοινού σε θέματα διατροφής έριξε η έρευνα «Διατροφικές Στάσεις, Αντιλήψεις και Συνήθειες των Ελλήνων Πολιτών», που πραγματοποιήθηκε τον περασμένο Οκτώβριο για λογαριασμό της Γενικής Γραμματείας Καταναλωτή, 2.023 άτομα, ηλικίας από 15 ετών και άνω, από όλη τη χώρα απάντησαν σε ερωτήσεις σχετικά με τις διατροφικές τους συνήθειες, τη στάση τους απέναντι στη Μεσογειακή διατροφή, τη στάση τους απέναντι στην κατανάλωση και τη συντήρηση των τροφίμων, την παρασκευή των γευμάτων καθώς και ορισμένα ζητήματα που σχετίζονται με τη δημόσια υγεία.

Τα συμπεράσματα απέχουν πολύ από το ιδανικό μοντέλο διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, δείχνουν ότι 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.

Παράδοξο μοιάζει να είναι ότι παρόλο που μόνο το 27% δηλώνει ότι το φαγητό αποτελεί απόλαυση, από το 57% των ερωτηθέντων που τρώνε εκτός σπιτιού, οι 2 στους 3 δείχνουν να προτιμούν τις ταβέρνες και τις ψησταριές. Ταυτόχρονα, το 33% που παραγγέλλει έτοιμο φαγητό από έξω, «λαχταρά» περισσότερο σουβλάκια (64%) και πίτσες (42%).



Κάπως πιο αισιόδοξα δείχνουν να είναι τα πράγματα όσον αφορά στην Μεσογειακή διατροφή, αφού όχι μόνο 7 στους δέκα ερωτηθέντες γνωρίζουν τις βασικές κατηγορίες τροφίμων της, αλλά και καταναλώνουν καθημερινά μέρη αυτών των κατηγοριών. Πιο συγκεκριμένα, οι 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 πραγματοποιείται 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.



Διατροφή των Ελλήνων εφήβων



Απογοητευτικότερα, δυστυχώς, δείχνουν να είναι τα αποτελέσματα των διατροφικών συνηθειών του μαθητικού-φοιτητικού πληθυσμού καθώς και οι στάσεις των γονέων σε αυτές.

"Μαλωμένοι" με τη μεσογειακή διατροφή

Ο τομέας Υγείας γνωστού εκπαιδευτικού ομίλου, πραγματοποίησε πρόσφατα έρευνα σε γυμνάσια και λύκεια της Αθήνας για τις διατροφικές συνήθειες των εφήβων σήμερα. Τα αποτελέσματα της έρευνας που ακολουθούν, έδειξαν ότι η διατροφή των εφήβων δεν έχει καμιά σχέση με τη Μεσογειακή Διατροφή και ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής στους Έλληνες... καλά κρατεί!

Η έρευνα έδειξε ότι μόλις το 10 % λαμβάνει πρωινό και τις 7 (ή 6) ημέρες της εβδομάδας, ενώ το 52% επιλέγει ως βασικό ρόφημα στο πρωινό τον καφέ.

Ακόμη,

- Το 97% καταναλώνει δεκατιανό (κολατσιό), ενώ το 60% από το συγκεκριμένο ποσοστό επιλέγει να αγοράσει κάτι από το κυλικείο του σχολείου και μόλις το 11% καταναλώνει κάτι που προετοιμάστηκε στο σπίτι!
- Το 20% δήλωσε πως το γεύμα του περιλαμβάνει κρέας καθημερινά και το 60% 3 με 4 φορές εβδομαδιαίως!
- Τα όσπρια για ένα ποσοστό του 20% είναι κάτι... άγνωστο αφού περιλαμβάνονται στο γεύμα τους 1 φορά το μήνα.
- Τα ζυμαρικά για το 69% αποτελεί γεύμα για τις 3 ή 4 φορές της εβδομάδας!
- Μόλις και μετά... βίας, υφίσταται η καθημερινή κατανάλωση φρούτων και λαχανικών, αφού συστηματικοί καταναλωτές δηλώνουν μόλις το 3%.

- Για το 50%, τα γλυκά αποτελούν «απαραίτητο» συμπλήρωμα του γεύματος 3 με 4 φορές την εβδομάδα!
- Το 15% λέει "ναι" στην κατανάλωση αλκοόλ 3 με 4 φορές εβδομαδιαίως.
- Παρόλο που το 93% των εφήβων προτιμά το σπιτικό φαγητό, το 18% δεν έχει την δυνατότητα να το απολαύσει γιατί δεν... υπάρχει!

Φαγητό και οικογενειακή ζωή



Είναι γεγονός πως λόγω του φορτωμένου προγράμματος και των αυξημένων υποχρεώσεων η οικογένεια πλέον σπάνια μαζεύεται σε απαρτία για να μοιραστεί την ίδια ώρα γευμάτων. Οι γονείς τείνουν να τρώνε μια φορά την ημέρα, αργά μετά τη δουλειά. Τα ίδια τα παιδιά τρώνε συχνά με τη συντροφιά του ενός ή κανενός γονέα και τότε συντροφιά τους γίνεται η τηλεόραση ή ο υπολογιστής.

Φαίνεται, ωστόσο, ότι η καθημερινή αυτή συνάθροιση γύρω από ένα τραπέζι είναι ωφέλιμη, όχι μόνο για τις διατροφικές μας συνήθειες και την υγεία μας, αλλά και για τους συναισθηματικούς μας δεσμούς, την ψυχική μας ισορροπία και συμπεριφορά μέσα στην οικογένεια.

Τα παιδιά διαμορφώνουν τις διατροφικές τους συνήθειες μέσω της μίμησης. Άρα, όταν η οικογένεια τρώει μαζί τα παιδιά μπορούν να υιοθετήσουν ισορροπημένες συνήθειες και να αυξήσουν την ποικιλία τροφίμων, που συνήθως σημαίνει να δοκιμάσουν περισσότερη σαλάτα και λαχανικά! Ταυτόχρονα οι γονείς μπορούν να ελέγξουν την ποιότητα αλλά και την ποσότητα των γευμάτων των παιδιών. Τα οικογενειακά γεύματα μπορούν έτσι να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της παιδικής παχυσαρκίας.

Επίσημα στοιχεία ερευνών όπως αυτά της μελέτης του Πανεπιστημίου της Μινεσότα (EAT-Eating Among Teenegers, 1999-2010) δείχνουν πώς οι έφηβοι αναζητούν την 'ασφάλεια' του οικογενειακού τραπεζιού γιατί έτσι νιώθουν πιο σίγουροι για τις διατροφικές τους συνήθειες. Συγκεκριμένα, τα παιδιά που έτρωγαν 1-3 γεύματα μαζί με την οικογένεια την εβδομάδα είχαν μεγαλύτερη κατανάλωση σε φρούτα, λαχανικά, όσπρια, τροφές πλούσιες σε ασβέστιο, σίδηρο και φυτικές ίνες. Στην αντίθετη περίπτωση παρατηρείται μια αυξημένη κατανάλωση σε αναψυκτικά, αλκοόλ, και γεύματα πλούσια σε λιπαρά και ζάχαρη.

Η ίδια μελέτη έδειξε ότι 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.

Άλλες έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που τρώνε οικογενειακά σχεδόν όλες τις ημέρες της εβδομάδας, έχουν 45% περισσότερες πιθανότητες να προσεγγίσουν τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για κατανάλωση 400 γρ. φρούτων και λαχανικών ημερησίως.

Στη χώρα μας πρόσφατα αποτελέσματα της μελέτης GRECO (Greek Childhood Obesity Study, 2012) δείχνουν ότι όσο πιο πολύ ασχολούνται οι γονείς και συμμετέχουν στα γεύματα των παιδιών τόσο και καλύτερες διατροφικές συνήθειες παρουσιάζουν τα ίδια, καθώς και μικρότερα ποσοστά παχυσαρκίας. 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!

Στην πράξη, τα οικογενειακά γεύματα δεν χρειάζεται να είναι πολύπλοκα και χρονοβόρα. Αρκεί να περιέχουν ποικιλία πιάτων ώστε οι μικρότεροι της οικογένειας να δοκιμάζουν καινούργιες γεύσεις. Μια καλή συχνότητα κατανάλωσης σε άπαχα κόκκινα κρέατα είναι 1-2 φορές την εβδομάδα και 1-2 λευκό κρέας. 3 φορές την εβδομάδα πιάτα με λαδερά ή όσπρια και σίγουρα 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρι! Όλα αυτά σερβίρονται σωστά πάντα με μία πηγή αμύλου (ρύζι, μακαρόνι, πατάτα, ψωμί) και κάθε γεύμα περιέχει μια γενναιόδωρη ποσότητα σαλάτας ή λαχανικών! Μιλάμε λοιπόν για πολύχρωμα πιάτα που τραβούν το ενδιαφέρον και ανοίγουν την όρεξη των μικρών και μεγάλων της οικογένειας!



Εκτός από τα διατροφικά οφέλη, τα οικογενειακά γεύματα ενισχύουν τους δεσμούς των μελών της οικογένειας και αποτελούν την ευκαιρία οικογενειακών συζητήσεων. Κατά τη διάρκεια των οικογενειακών γευμάτων, τα παιδιά έχουν την ευκαιρία:

- Να βιώσουν την αίσθηση της ασφάλειας και της σταθερότητας και ότι ανήκουν σε μια στενή και δεμένη ομάδα με την οποία μπορούν να μοιραστούν τόσο τις επιτυχίες όσο και τις ανησυχίες τους
- Να επικοινωνήσουν με τους γονείς τους, να μοιραστούν τα νέα της ημέρας, να ανταλλάξουν γνώμες και εμπειρίες
- Να βελτιώσουν το λεξιλόγιό τους και την ικανότητά τους να συντάσσουν ολοκληρωμένες

προτάσεις, ικανότητες που αναπτύσσονται και εμπλουτίζονται μέσα από το διάλογο που έχουν μεταξύ τους τα μέλη της οικογένειας καθώς τρώνε.

- Να μάθουν την αξία και τις αρχές του διαλόγου μέσω της παρατήρησης των γονιών τους και της εξάσκησης
- Να μοιράζονται ευθύνες και να αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους όσον αφορά το πρακτικό μέρος του οικογενειακού τραπέζιου (π.χ. στρώσιμο του τραπεζιού, πλύσιμο των πιάτων μετά κλπ.).
- Να μάθουν καλούς τρόπους σχετικά με τη συμπεριφορά τους στο τραπέζι.

Τα οφέλη για τους γονείς είναι ότι με το οικογενειακό τραπέζι θα μπορέσουν:

- Να περάσουν χρόνο με τα παιδιά τους και να τους δείξουν ότι αποτελούν προτεραιότητά τους
- Να ανακαλύψουν τι αρέσει και τι όχι στα παιδιά τους, να τα γνωρίσουν καλύτερα σε μια σχέση αλληλεπιδραστική
- Να μάθουν εκείνοι από αυτά και εκείνα από αυτούς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Έχει αφήσει τη σφραγίδα της στην παγκόσμια επιστημονική κοινότητα. Εύκολη, με χαρακτηριστικά που δείχνουν το δέσιμο των ανθρώπων με τη φύση, η Κρητική διατροφή έχει αποδειχθεί επιστημονικά το κατεξοχήν υγιεινό μοντέλο διατροφής.

Το μυστικό της επιτυχίας της Κρητικής Διατροφής βασίζεται σε υγιεινούς συνδυασμούς τροφών και όχι αποκλειστικά στην κατανάλωση του ελαιόλαδου. Οι Κρητικοί συνήθιζαν να τρώνε πολλά λαχανικά, όσπρια, πλήρη δημητριακά, φρούτα και ασκούσαν πάρα πολύ. Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι οι άνθρωποι που ζούσαν στο νησί στη δεκαετία του 50 ήταν αδύνατοι, λυγεροί και είχαν ελάχιστα περιστατικά καρδιοπαθειών. Οι ανάγκες αλλά και ο τρόπος ζωής τους, τους ανάγκαζε να δουλεύουν αρκετές ώρες στα χωράφια, να περπατάνε μέχρι και 15 χιλιόμετρα την ημέρα και να κάνουν διάφορες χειρωνακτικές εργασίες, γεγονός το οποίο τους διατηρούσε σε συνεχή δραστηριότητα. Κρέας έτρωγαν σπάνια, μόνο στις μεγάλες γιορτές. Η διατροφή τους ήταν κατά βάση φυτοφαγική, πλούσια σε φυσικούς υδατάνθρακες, ενώ παράλληλα περιλάμβανε καθημερινά μία γκάμα υγιεινών λιπών που προέρχονταν από αγνό παρθένο ελαιόλαδο, ωμούς ξηρούς καρπούς, κλπ. Σύμφωνα με έρευνες, το κορεσμένο λίπος του διαιτολογίου τους ήταν λιγότερο από το 6% της συνολικής πρόσληψης λίπους.

Γενικές αρχές της Κρητικής Διατροφής



- Η ποικιλία των τροφών.
- Η κατανάλωση πολλών λαχανικών, δημητριακών, κηπευτικών και οσπρίων, τροφές που προάγουν την υγεία, προλαμβάνουν διάφορες ασθένειες και παρατείνουν τη ζωή
- Η χρήση βοτάνων στην μαγειρική αλλά και η κατανάλωση αφεψημάτων από βότανα της περιοχής. Η μαλοτύρα (τσάι του βουνού από τον Ψηλορείτη) θεωρείται ιδιαίτερα πλούσια σε αντιοξειδωτικά, όπως επίσης και το σταμναγκάθι, το οποίο τρώγεται ελάχιστα μαγειρεμένο
- 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 ιστορία της Κρητικής Διατροφής



Η ιστορία της κρητικής διατροφής και της κρητικής κουζίνας χάνεται στα βάθη του χρόνου. Αποτελεί τη συνέχεια μιας παράδοσης που ξεκινά από τη μινωική εποχή και φτάνει ως τις μέρες μας. Από τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών φαίνεται πως και οι αρχαίοι Κρήτες, οι Μινωίτες, κατανάλωναν πριν από 4000 χρόνια τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνει και ο σημερινός Κρητικός. Στα ανάκτορα της μινωικής εποχής βρέθηκαν τα μεγάλα πιθάκια για το λάδι της ελιάς, τους δημητριακούς καρπούς, τα όσπρια και το μέλι. Και στις διάφορες εικονογραφικές μαρτυρίες βλέπουμε τον απίθανο κόσμο των κρητικών φυτών και βοτάνων.

Καθώς περνούσαν οι αιώνες η κρητική κουζίνα συγκέντρωνε τη γνώση και την εμπειρία που μεταδιδόταν από γενιά σε γενιά, έτσι που ο Αθηναίος, Έλληνας συγγραφέας των ρωμαϊκών χρόνων, να μας πληροφορεί για δύο εξαιρετικά περίπλοκα και γευστικά γλυκά που παρασκευάζονται στην αρχαία Κρήτη με πετιμέζι και μέλι, με ξηρούς καρπούς, σησάμι και σπόρια παπαρούνας.

Στα βυζαντινά χρόνια οι Κρητικοί διατηρούν τις συνήθειες τους και η κουζίνα των αστικών οικογενειών αρέσκεται σε πολύπλοκα εδέσματα, τα οποία πρόσφεραν εξαιρετική γεύση. Ο αγροτικός πληθυσμός εξακολουθεί να στηρίζει την επιβίωση του στη φύση: στα χόρτα, στους καρπούς, στα όσπρια, στην ελιά και το λάδι. Όλα αυτά όμως, τα πλούτιζε με τη δύναμη της γόνιμης φαντασίας. Μπορούσε να μαγειρέψει τα προϊόντα του με πολλούς τρόπους και να τα κάνει γευστικά και νόστιμα.

Αυτή η συνήθεια τον βοήθησε πολύ να επιβιώσει κάτω από εξαιρετικά αντίξοες συνθήκες, όταν το νησί κατακτήθηκε διαδοχικά από τους Άραβες (824-961), τους Ενετούς (1204-1669) και τους

Τούρκους(1669-1898). Οι κατακτητές άλλαζαν αλλά δεν άλλαζε η ψυχή, η θρησκεία, η γλώσσα και... η κουζίνα του Κρητικού!

Αυτή η συνέχεια δημιούργησε μια παράδοση που αποδεικνύεται σήμερα πολύτιμη μια και η διεθνής επιστημονική κοινότητα κάνει λόγο όχι μόνο για την κρητική κουζίνα αλλά και για το "θαύμα της κρητικής διατροφής"!

Η μαγειρική στην Κρήτη



Η μαγειρική τέχνη στην Κρήτη κινείται με απλούς τρόπους και μέσα :

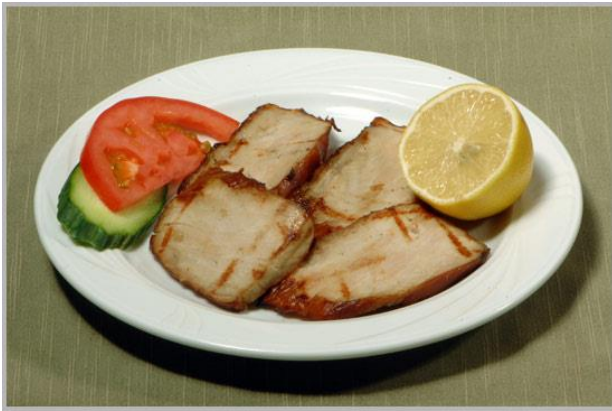
Οι συνδυασμοί είναι λιτοί και ευρηματικοί. Τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται είναι πάντα εδώδιμα και εποχιακά. Στόχος η μέγιστη αξιοποίηση τους και η γευστική ανάδειξη της ατομικότητάς τους.

Το ελαιόλαδο είναι η μία και μοναδική λιπαρή ουσία που χρησιμοποιείται από τα Μινωικά χρόνια έως σήμερα. Η ελιά υπήρχε στην Κρήτη από το 3.000π.χ.

Τα άγρια χόρτα τρώγονται συνήθως ωμά ή βραστά. Τα όσπρια καταναλώνονται συνήθως κατά τη διάρκεια των μεγάλων νηστειών.



Το κρέας προέρχεται συνήθως από κατσίκια, πουλερικά και κατά τη διάρκεια του χειμώνα από χοιρινά. Τα κατσίκια ακόμα και σήμερα είναι ελεύθερης βοσκής.



Τα ψάρια, τα μαλάκια κλπ. θεωρούνται θαυμάσια εδέσματα.

Τα μπαχαρικά δηλώνουν πάντα διακριτικά την παρουσία τους.

Τα ψωμιά που χρησιμοποιούνται στο καθημερινό φαγητό περιέχουν τουλάχιστον 2 ειδών αλεύρι: σταρένιο και κρίθινο.



Κύριες γλυκαντικές ουσίες ήταν και είναι το πετιμέζι και το θυμαρίσιο μέλι.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα στην Κρητική διατροφή σαφώς και κατέχουν σημαντικότερη θέση και από το κρέας και από το ψάρι.



Σε καμία άλλη κουζίνα του κόσμου τα σαλιγκάρια δεν κατέχουν τη θέση που κατέχουν στην κρητική.



Τα αρωματικά βότανα αξιοποιούνται κυρίως σε διάφορα αφεψήματα και λιγότερο ως αρωματικές ουσίες σε μαγειρικές κατασκευές.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Η ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΒΡΕΤΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



Η Αγγλική κουζίνα έχει τη φήμη της άχρωμης και άνοστης κουζίνας, με κακούς γευστικούς συνδυασμούς, μιας κουζίνας χωρίς πάθος, χωρίς το κάτι ξεχωριστό.

Είναι όμως έτσι;

Η κουζίνα της Γηραιάς Αλβιόνας έχει δεχτεί επιρροές από τις κουζίνες όλων των λαών που την κατοίκησαν, και οι συνδυασμοί που χρησιμοποιεί είναι «διαφορετικοί» και ίσως και ετερόκλητοι για τα δικά μας δεδομένα.

Η νήσος κατοικήθηκε από Κέλτες, Βίκινγκς, Ρωμαίους, Νορμανδούς, Σάξονες που έφτασαν εκεί σαν κατακτητές, όμως παρέμειναν και κατοίκησαν αυτή την περίεργη χώρα. Ας μην ξεχνάμε, επιπλέον, πως η Αγγλία είναι χώρα ναυτική και μάλιστα για μεγάλες χρονικές περιόδους κυριαρχούσε στο ναυτικό εμπόριο, με τα γρήγορα ιστιοφόρα που ταξίδευαν στην Ανατολή φέρνοντας πίσω τσάι και μπαχαρικά.

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. Είναι χαρακτηριστικό, ότι π.χ. το κοτόπουλο με το κάρυ πλέον θεωρείται κλασικό Αγγλικό πιάτο, ενώ είναι σαφέστατα ξενόφερτο.

Έτσι, η Βρετανία ποτέ στην ουσία δεν στερήθηκε υλικών, και συνδυασμών, κάποιοι μάλιστα θα ήταν αυτό που οι ίδιοι θα χαρακτήριζαν ως far-fetched δηλαδή παρατραβηγμένοι.

Τα κλασικά οικογενειακά Αγγλικά γεύματα είναι ιεροτελεστία. Ξεκινούν από τη λεπτομέρεια των ασπροούχων (τραπεζομάντηλα και πετσέτες) που πάντα είναι διακριτικά αλλά περίτεχνα, έτσι ώστε να κάνουν την ατμόσφαιρα άνετη και ευχάριστη, αλλά να μην κλέβουν την παράσταση από τον πρωταγωνιστή που είναι το φαγητό και το ποτό. Τα σερβίτσια πρέπει να είναι από περίτεχνες και φίνες πορσελάνες και τα ποτήρια από καλό κρύσταλλο.

Συνήθως ξεκινούν με ένα- δύο απλά ορεκτικά, προχωράνε σε ένα κυρίως γεύμα που συνοδεύεται από σαλάτα ενώ συχνά υπάρχει και μια παραδοσιακή πίτα και βέβαια κρασί ή ακόμα καλύτερα κάποια Βρετανική μύρα (ale).

Στη συνέχεια ακολουθεί το επιδόρπιο που συνοδεύεται από κάποιο σέρι, ενώ το τέλος σηματοδοτείται από το σερβίρισμα του απαραίτητου τσαγιού και κάποιου μπράντι με πούρα για τους κυρίους.

Παραδοσιακές Βρετανικές γεύσεις

Sunday Roast (Το ψητό της Κυριακής)



Στην Αγγλία, το παραδοσιακό Κυριακάτικο γεύμα λέγεται Sunday roast, δηλαδή "ψητό της Κυριακής". Πρόκειται για κρέας ψημένο στο φούρνο (συνήθως μοσχάρι ή αρνί, σπανιότερα κοτόπουλο ή χοιρινό), σερβιρισμένο με πατάτες φούρνου και τουλάχιστον δύο ψητά ή βραστά λαχανικά, όπως καρότο, αρακά, παστινάκι, γουλί, μπρόκολο, φασολάκια, κουνουπίδι κ.λπ. Λέγεται ότι η προέλευσή του είναι από τη βόρεια Αγγλία, και συγκεκριμένα από την επαρχία του York (Yorkshire), όπου οι νοικοκυρές έβαζαν το ψητό στο φούρνο πριν πάνε στην εκκλησία και το έβρισκαν έτοιμο για σερβίρισμα όταν επέστρεφαν, εξ' ου και η συσχέτιση με την ημέρα της Κυριακής.

Εκτός από το κρέας και τα λαχανικά, απαραίτητο συστατικό είναι το Yorkshire pudding, ένα συνήθως στρογγυλό, ενίοτε πλακέ, αφράτο ψωμάκι που σερβίρεται μέσα στο πιάτο, και η gravy, μια νερούλη σως από το ζωμό του κρέατος, με την οποία περιχύνουν το φαγητό. Με το μοσχάρι σερβίρεται επίσης μια καυτερή σάλτσα από ρίζα χρένου που λέγεται horseradish sauce, ενώ με το αρνί σερβίρεται σάλτσα δυόσμου, αγγλιστί mint sauce.

Beef Wellington



Το Beef Wellington είναι ένα αγαπημένο πιάτο της αγγλικής κουζίνας και συναντάται σε ακριβά συνήθως εστιατόρια. Είναι ένα κομμάτι μοσχαρίσιου φιλέτου τυλιγμένο μέσα σε ζύμη και ανάμεσα απλώνεται πάστα μανιταριών. Το πιάτο αυτό φτιάχτηκε για πρώτη φορά από τον προσωπικό chef του Arthur Wellesley, του ιου Δούκα του Wellington, που έζησε από το 1769 μέχρι το 1852 και έμεινε γνωστός στην ιστορία ως ο «ήρωας του Βατερλό».

Fish and chips



Φυσικά ένα από τα πιο δημοφιλή και αγαπητά πιάτα της αγγλικής κουζίνας που την έκανε γνωστή σε όλο τον κόσμο. Το fish and chips βέβαια, δεν είναι ένα πιάτο που φτιάχνεται συχνά στα αγγλικά σπίτια, αλλά περισσότερο τρώγεται σαν street food. 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 μπόλακι πουρέ αρακά.

Fish pie



Ένα εύκολο και αγαπητό πιάτο των αγγλικών οικογενειών είναι η «ψαρόπιτα». Η πίτα περιέχει πάντα λευκό ψάρι (συνήθως μπακαλιάρo), λευκή σάλτσα ή λιωμένο τυρί τσένταρ. Γαρίδες και βραστά αυγά προστίθενται επίσης, στην πίτα η οποία ψήνεται στον 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)



Η Shepherd's pie ή γνωστή και ως Cottage pie, είναι μια πίτα με κρέας («του βοσκού»), χωρίς ζύμη ή φύλλο, με μια στρώση από πουρέ πατάτας, αντίστοιχη της Fish pie. Ο όρος «cottage pie» προήλθε το 1791, όταν η πατάτα ήταν το φαγητό των φτωχών (δηλαδή των αγροτών εκείνη την εποχή). Στις πρώτες συνταγές, λέγεται ότι χρησιμοποιούνταν τα υπολείμματα των κρεάτων από τις προηγούμενες μέρες, τα οποία καλύπτονταν με πουρέ πατάτας. Ο όρος «shepherd's pie» πάλι, εμφανίστηκε το 1877, σαν συνώνυμο του «cottage pie», για τις πίτες που είχαν κυρίως μοσχάρι.

Haggis



Αν και το haggis δεν ανακαλύφθηκε στη Σκωτία, είναι το εθνικό της πιάτο. Το haggis μοιάζει με μεγάλο παραγεμισμένο λουκάνικο, από στομάχι αρνιού γεμισμένο με εντόσθια, κρεμμύδι, μπαχαρικά και βρώμη. Σερβίρεται μαζί με μια σος από ούισκι και πουρέ πατάτας.

Steak and kidney pie



Αυτή τη φορά μιλάμε για κανονική πίτα, με φύλλο. 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. Η πρώτη συνταγή συναντάται το 1870 στο Sussex.

Το αγγλικό πρωινό



Είναι πληθωρικό, είναι νόστιμο, είναι (υπερβολικά) θρεπτικό. 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 μααραθούν 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.

Ιστορία του αγγλικού πρωινού

1. Το πλήρες αγγλικό πρωινό γεννήθηκε περίπου το 1840. Αλλά τα συστατικά του δεν ήταν ακόμα «θεσμοθετημένα» και μπορούσε να περιλαμβάνει από ψητή μπριζόλα και βρασμένα σύκα, μέχρι γλώσσα μοσχαριού, νεφρά, μάγουλα τηγανητά και τηγανητό ψωμί.
2. Η Isabella Beeton στο βιβλίο «The Book of Household Management» του 1861, αναφέρει χαρακτηριστικά σχετικά με το αγγλικό πρωινό: «Η παρακάτω λίστα με ζεστά γεύματα ίσως φανεί χρήσιμη στους αναγνώστες που θέλουν να γνωρίζουν τι πρέπει να περιλαμβάνει ένα κλασικό αγγλικό πρόγευμα: ψητό ψάρι όπως σκουμπρί, ρέγγα και μπακαλιάρο, ψητό κρέας όπως παϊδάκια, rump stake, νεφρά, λουκάνικα, ψητό bacon ή ζαμπόν. Αυγά ποσέ, ομελέτα, βραστά ή τηγανητά. Ακόμα μπορεί να συνοδεύεται από muffins, τοστ, βούτυρο και μαρμελάδα.
3. Η αγάπη για το πλούσιο English breakfast όπως ήταν λογικό, μετριάστηκε κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, εξαιτίας της έλλειψης bacon και αυγών. Μετά το τέλος του πολέμου όμως, το English breakfast επανήλθε στα σπίτια και συνηθιζόταν να καταναλώνεται κυρίως το Σαββατοκύριακο. Για παράδειγμα, το 1948, οι διπλάσιοι από αυτούς που έτρωγαν πρωινό τις καθημερινές, ετοίμαζαν πρωινό την Κυριακή.
4. Η έννοια του «μεγάλου» και πλούσιου αγγλικού πρωινού, κυριάρχησε κυρίως, τη δεκαετία του '50. Το 1952 συγκεκριμένα, ο ιστορικός γεύσης Arnold Palmer έγραφε: «τα αυγά με bacon για πρωινό έχουν για πολλούς κάτι από την ιερότητα της αγγλικής σημαίας».
5. Αν και το 1956, ο μισός αγγλικός πληθυσμός μαγείρευε και έτρωγε κάθε μέρα πρωινό, ακόμα κι αν αυτό ήταν απλά ένα βραστό αυγό, μέχρι το 1976 το ποσοστό είχε πέσει μόλις στο 20%.
6. Το 2012 ιδρύθηκε ένας Οργανισμός για το Αγγλικό Πρωινό (English Breakfast Society) με σκοπό την επαναφορά της πρότερης δόξας του αγγλικού πρωινού και τη διάδοση της γοητείας του σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης.

Τράιφλ (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. Η δε σύλληψη της ιδέας εξαιρετικά αστεία, ενώ ο άνθρωπος ο οποίος ευθύνεται για το πιο διαδεδομένο φαγητό στον κόσμο μάλλον δεν του πέραγε ποτέ απ' το μυαλό ότι η έμπνευση αυτή θα αποτελούσε την ταυτότητα του σύγχρονου κόσμου.

Ενώ η βασική πρώτη ύλη για το σάντουιτς το ψωμί, πρωτοεμφανίστηκε μόλις τη Νεολιθική εποχή, ως ολοκληρωμένη μορφή που γνωρίζουμε σήμερα εμφανίστηκε και έγινε πολύ δημοφιλές στην Αγγλία του 18ου αιώνα αρχικά ανάμεσα στους κόλπους της αριστοκρατίας.

Αν και η πατρότητα του αμφισβητείται, νονός του ονόματος φέρεται ο John Montagu, 4th Earl of Sandwich. Οι φήμες θέλουν τον εν λόγω ευγενή δεινό χαρτοπαίχτη. Μη θέλοντας λοιπόν ούτε να σηκωθεί από το χαρτοπαιχτικό τραπέζι, ούτε να χάσει το γεύμα του, ούτε και να λαδώσει τα χέρια του, μια και τότε οι Άγγλοι δεν είχαν ανακαλύψει ακόμα τα πιρούνια, ζήτησε μία ωραία πρωία από τον υπηρέτη του το γεύμα του κλεισμένο ανάμεσα σε δυο φέτες ψωμί.

Η άλλη εκδοχή τον θέλει πολυάσχολο με πολιτικές και στρατιωτικές ενασχολήσεις και μην έχοντας χρόνο έτρωγε στο γραφείο του sandwich. Αυτή του η συνήθεια έγινε ιδιαίτερος δημοφιλής στους κύκλους της αριστοκρατίας που μεταξύ νυχτερινών οиноποσιών και χαρτοπαιξίας ζητούσαν να φάνε κάτι «όπως κι ο Sandwich».

Το 19ο αιώνα στην Αγγλία η φήμη του sandwich εξαπλώθηκε στην εργατική τάξη κατά τη διάρκεια της βιομηχανικής επανάστασης, όπου το ζητούμενο ήταν γρήγορο, εύκολα μεταφερόμενο και φθηνό γεύμα.

Τα Cornish Pasties



Σύμφωνα με ιστορικά στοιχεία τα Cornish Pasties, η βρετανική εκδοχή της ατομικής πίτας, πρωτοεμφανίστηκαν στην Κορνουάλλη το 14^ο αιώνα.

Αρχικά περιείχε φθηνά υλικά όπως πατάτα και κρεμμύδι, χωρίς το κρέας που προστέθηκε αργότερα, όταν οι άνθρωποι στράφηκαν περισσότερο στην κρεατοφαγία. Αποτελούσε ένα καλό, θρεπτικό και εύκολο στη μεταφορά γεύμα για τους πεινασμένους εργάτες.

Το 19^ο αιώνα, όμως, οι ανθρακωρύχοι της Κορνουάλλης ανέδειξαν το pasty σε σπουδαίο κομμάτι της διατροφής τους, καθώς θεωρήθηκε ιδανικός τρόπος να διατηρείται το κρέας και τα λαχανικά που ήθελαν να φάνε στο ορυχείο. Κάποιοι ισχυρίζονται ότι αρχικά οι ανθρακωρύχοι έτρωγαν μόνο τη γέμιση και πετούσαν τη ζύμη, η οποία θεωρείτο επικίνδυνη λόγω του ότι την είχαν πιάσει με άπλυτα χέρια. Σύμφωνα με άλλους αυτό είναι μύθος και το pasty τρωγόταν ολόκληρο, τυλιγμένο σε χαρτί που πετιόταν.

Τα βρετανικά τυριά



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.'

Farmhouse Cheddar

Πολλά αγγλικά αγροκτήματα εξακολουθούν να παράγουν τυρί με παραδοσιακό τρόπο. Έτσι είναι και η περίπτωση του Farmhouse Cheddar. Η παραγωγή του, γίνεται σύμφωνα με τις ίδιες κατευθυντήριες γραμμές που χρησιμοποιούνται από τον 16ο αιώνα. Αφού παρασκευάσουν το τυρί, το τυλίγουν σε ύφασμα και το αποθηκεύουν σε ένα υγρό σπήλαιο, όπου θα ωριμάσει σε σταθερή θερμοκρασία για τουλάχιστον 6 μήνες.

Red Leicester

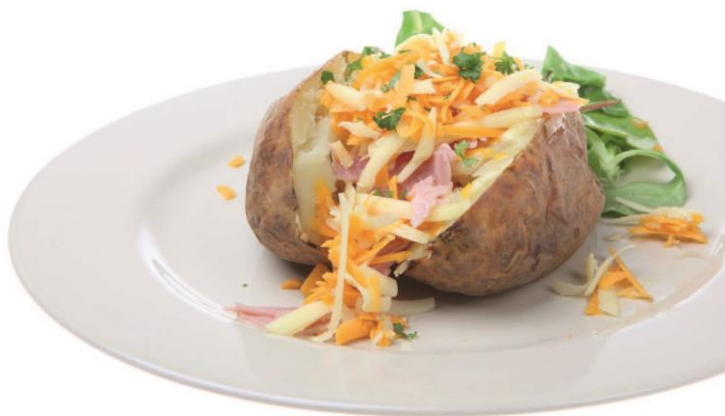
Ένα από τα πιο γνωστά τυριά της Βρετανίας είναι το Leicestershire, που φτιάχνεται με αγελαδινό γάλα. Το πορτοκαλί χρώμα του οφείλεται στο εκχύλισμα annatto, που προστίθεται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Μπορεί να σερβιριστεί με ψωμί ή ως μέρος μιας πιατέλας τυριών. Λιώνει όμορφα και φέρνει χρώμα σε σάλτσες και σούπες. Στις παλιές παμπ του Leicestershire County, ήταν παράδοση να σερβίρεται σε χοντρές φέτες ψωμί, μουσκεμένες σε γάλα και αλειμμένες με μουστάρδα και στη συνέχεια ψηνόταν μέχρι να λιώσει το τυρί.

Blue Wensleydale

Μοναδικό στο είδος του, αυτό το τυρί γίνεται στις κοιλάδες Yorkshire. Προέρχεται από τις μονές Cistercian του 11ου αιώνα. Η λεπτή τέχνη της παρασκευής τυριού που αναπτύχθηκε από τους μοναχούς έχει περάσει ιστορικά στους τοπικούς αγρότες, οι οποίοι το παράγουν για περισσότερα από 300 χρόνια στις δικές τους φάρμες. Το τυρί Wensleydale, φτιαγμένο με αγελαδινό γάλα έχει ένα γκριζωπό φλοιό, κρεμώδες εσωτερικό και μπλε «φλέβες». Είναι νόστιμο και ιδανικό για ένα πλούσιο γεύμα.

Άλλα στοιχεία της Βρετανικής διατροφής

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 gravy είναι μια πολύ διαδεδομένη σάλτσα, η οποία συνοδεύει κρέας και λαχανικά. Υπάρχουν πολλά είδη gravy, συνήθως όμως έχει να κάνει με ζωμό κρέατος και λιωμένα λαχανικά.



Το τσάι



Ήδη από τον 18ο αιώνα οι Άγγλοι θεωρούνται ο λαός με τα μεγαλύτερα ποσοστά κατανάλωσης τσαγιού στον κόσμο. Ενδεικτικά, σήμερα ένας μέσος Άγγλος καταναλώνει 3,5 κιλά τσάι το χρόνο ή 6-7 κούπες τσάι καθημερινά.

Πώς όμως συνδέεται η Αγγλία με το τσάι, προϊόν που κατά κανόνα παράγεται στην Ασία; Το εντυπωσιακό είναι ότι οι Άγγλοι ήταν ίσως οι τελευταίοι που το γνώρισαν. Το δοκίμασαν μόλις το 1839, όταν το πρώτο φορτίο τσαγιού έφτασε στο Λονδίνο από τις αγγλικές αποικίες στην Ινδία. Από τότε αποτέλεσε βασικό προϊόν του αγγλικού εμπορίου. Χαρακτηριστικό επίσης είναι το γεγονός ότι οι Άγγλοι επέβαλαν τον λεγόμενο 'φόρο του τσαγιού' στους αποίκους τους στην Αμερική, γεγονός που προκάλούσε τη δυσφορία των κατοίκων, ιδιαίτερα των πλουσιότερων, οι οποίοι ήθελαν να ξεφύγουν από την οικονομική της κηδεμονία. Ως αποτέλεσμα, οι Αμερικάνοι όχι μόνο σταμάτησαν να αγοράζουν τσάι, αλλά κατέστρεψαν και μεγάλα φορτία τσαγιού, πετώντας τα στην θάλασσα, στο λιμάνι της Βοστόνης στις 16 Δεκεμβρίου 1773.



Στην Αγγλία πλασαρίστηκε ως ένα υγιεινό ποτό αλλά η ανταπόκριση του κόσμου στο νέο προϊόν ξεπέρασε κάθε προσδοκία. Το τσάι έγινε πάθος, στυλ, μόδα. Η βασίλισσα Άννα το έκανε το απαραίτητο πρωινό της ρόφημα. Οι βρετανικές εισαγωγές σε τσάι από 50 τόνους το 1700 ανήλθαν σε 15.000 τόνους το 1800.

Κατά τον 19ο αιώνα το τσάι είχε εξαπλωθεί σε ολόκληρο το Ηνωμένο Βασίλειο και οι Άγγλοι άρχισαν να οργανώνουν τους κήπους του τσαγιού ('tea gardens'), δηλαδή συγκεντρώσεις σε δημόσιους πανέμορφους κήπους, όπου έπιναν τσάι και χαλάρωναν. Επίσης διεξήγαγαν 'tea dances', χορούς δηλαδή, όπου μαζεύονταν σε διάφορους χώρους για να χορέψουν και να πιουν τσάι σε πορσελάνινα φλιτζάνια συνοδεία υπέροχων μουσικών, πυροτεχνημάτων και καλού φαγητού. Τα 'tea gardens' σταδιακά άρχισαν να φθίνουν κατά τη διάρκεια του Δεύτερου Παγκοσμίου πολέμου, αλλά τα 'tea dances' εξακολουθούν ακόμα και σήμερα να διεξάγονται σε ολόκληρο το Ηνωμένο Βασίλειο.

Στα πλούσια σπίτια του δεκάτου ογδόου αιώνα, η κατανάλωση τσαγιού ήταν μια μεγάλη τελετή. Τα πολύτιμα φύλλα φυλάσσονταν συχνά κλειδωμένα σε ένα κουτί τσαγιού (caddy), για το οποίο υπήρχε πάντα μόνο ένα κλειδί. Μία ή δύο φορές την εβδομάδα, ξεκλείδωνε η κυρία του σπιτιού το κουτί για να σερβίρει τσάι ως οικογενειακό κέρασμα, ή για να εντυπωσιάσει έναν σημαντικό φιλοξενούμενο.

Εξίσου μεγάλη σημασία έπαιζαν τα πορσελάνινα φλιτζάνια στα οποία σερβίρονταν το τσάι, μιας και υποδηλώνονταν ο πλούτος και η τάξη της οικογένειας, ενώ έδιναν στο όλο τελετουργικό μια νότα επισημότητας. Άντρες και γυναίκες σχημάτιζαν ουρές στα πολυάριθμα

μικρά στέκια του Λονδίνου για να πουν το απογευματινό τους τσάι σε φλιτζάνια από πορσελάνη ή περιφέρονταν στις μικρές γωνιές των κήπων που θύμιζαν κινέζικο κιόσκι, απολαμβάνοντας τσάι και κέικ. 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.

Το απογευματινό τσάι (Afternoon tea)



Το απογευματινό τσάι συνήθως σερβίρεται μεταξύ 3-5 μ.μ. και θεωρείται ως ένα από τα βασικά γεύματα της ημέρας μαζί με το βραδινό. Οι Άγγλοι, όπου κι αν βρίσκονται, φροντίζουν να κάνουν το διάλειμμά τους για να πάρουν το απογευματινό τους τσάι.

Δεν είναι τυχαίο που οι ταξιδιωτικοί οδηγοί του Λονδίνου διαφημίζουν το απογευματινό τσάι μεγάλων ξενοδοχείων, όπως του the Ritz, ή εμπορικών κέντρων, όπως του Fortnum & Mason, ως ένα από τα αξιοθέατα της πόλης.

Οι βασικές επιλογές είναι το κλασικό αγγλικό τσάι γνωστό ως English Breakfast, τα κινέζικα Lapsang Souchong ή Earl Grey ή τσάι γιασεμιού, τα ινδικά Assam ή Darjeeling, τσάι Κεϋλάνης. Ωστόσο, οι επιλογές δεν περιορίζονται μόνο στα παραπάνω. Συνοδευτικά του τσαγιού είναι τα μικρά στρογγυλά ψωμάκια που λέγονται scones, πάνω στα οποία απλώνονται μαρμελάδα φράουλα ή ένα είδος κρέμας (clotted cream), μικρά σάντουιτς σε διάφορες γεύσεις με

χαρακτηριστικά εκείνα με τις λεπτές φέτες αγγουριού και διάφορα γλυκά όπως κέικ, μικρές τάρτες, μπισκότα κ.α.

Συνήθως ένα τόσο πλούσιο γεύμα για τους εργαζόμενους, κυρίως, θεωρείται χρονοβόρο, γι' αυτό και είναι επιλογή πολλών για το σαββατοκύριακο. Τις καθημερινές το απογευματινό τσάι είναι πιο λιτό, πάντα όμως με κάποιο συνοδευτικό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

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.

Σε όλη τη Βρετανία βρίσκει κανείς όχι μόνο καταψύκτες με έτοιμα γεύματα στα Super Markets, αλλά και αλυσίδες καταστημάτων με εξειδίκευση σε αυτό ακριβώς και μόνο, τα κατεψυγμένα γεύματα. Μπορεί κανείς να βρει τα πάντα προ-μαγειρεμένα και κατεψυγμένα και να τα αποψύξει για λίγα λεπτά μέσα στη συσκευασία τους στο φούρνο μικροκυμάτων. Αυτή η λύση δεν είναι για τους Βρετανούς λύση ανάγκης: είναι για έναν πολύ μεγάλο αριθμό ανθρώπων καθημερινή συνήθεια. Από φοιτητές μέχρι ηλικιωμένους που δεν μπορούν να μαγειρέψουν πια, το κατεψυγμένο γεύμα είναι αυτό που σίγουρα θα βρει κανείς στην κατάψυξη των Βρετανών.

Άλλη μεγάλη αγάπη των Βρετανών είναι το κάρι. Με προέλευση από τη Βρετανική αποικία της Ινδίας, το κάρι είναι πλέον τόσο διαδεδομένο που τείνει να θεωρείται παραδοσιακό βρετανικό φαγητό. Το κάρι συνοδεύει κοτόπουλο, αρνί και μοσχάρι μαζί με τα αγαπημένα για τους Βρετανούς λαχανικά –πατάτες, καρότα, αρακά.

Το πασίγνωστο αγγλικό πρωινό έχει αντικατασταθεί από ένα μπουλ γάλα με δημητριακά και καφέ. Η παράδοση συνεχίζεται περισσότερο από τους τουρίστες που απολαμβάνουν το παλαιού τύπου πρωινό σε παμπ και ξενοδοχεία.

Τα ίδια τα γεύματα της ημέρας έχουν αλλάξει. Στις μέρες μας το τυπικό αγγλικό μεσημεριανό για τον εργαζόμενο Βρετανό είναι το σάντουιτς. Χρησιμοποιείται πάντα ψωμί του τοστ και οι σύγχρονοι Άγγλοι είτε το φτιάχνουν στο σπίτι (packed lunch), είτε το αγοράζουν από

καταστήματα ή μηχανήματα αυτόματης πώλησης. Συνήθως συμπληρώνουν το γεύμα με πατατάκια, αναψυκτικό και ίσως ένα μήλο ή μπανάνα. Παλιότερα το γεύμα θα τελείωνε με τσάι, όμως ο σύγχρονος Βρετανός πίνει πολύ καφέ, με ιδιαίτερη δε αγάπη για όλα τα ξενόφερτα περίεργα είδη καφέ. Γενικά σήμερα τα σάντουιτς τα βρίσκουμε σε χιλιάδες παραλλαγές για όλα τα γούστα. Η λατρεία για σάντουιτς όχι μόνο δεν φθίνει με τον καιρό στην Αγγλία, αλλά δείχνει να εξαπλώνεται. Ακόμα και σπουδαίοι σεφ με αστέρια Michelin φτιάχνουν σάντουιτς με όλων των ειδών τα υλικά, ακόμα και με αστακό.

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. Η πλειοψηφία των νεαρών μητέρων, ειδικά χαμηλού μορφωτικού επιπέδου, δεν ξέρει να μαγειρεύει, με αποτέλεσμα να ταΐζουν τα μικρά παιδάκια τους με μπέργκερ και πατάτες τηγανιτές ή φαγητό που παραγγέλνουν απ' έξω.



Στα παλιά χρόνια οι παμπ σέρβιραν μόνο μπίρα, αργότερα τη συνόδευαν με κάποιο κρύο σάντουιτς και μετά τη δεκαετία του '60, άρχισε να γίνεται μόδα το φαγητό της παμπ. Πλέον στις παμπ βρίσκει κανείς ζεστά γεύματα, συνήθως ένα περιορισμένο μενού με κρέας τηγανισμένο σε πολύ λίπος συνοδευόμενου από διάφορες σάλτσες και πατάτες. Οι μοντέρνες παμπ σερβίρουν συνήθως και το παραδοσιακό Κυριακάτικο Ψητό, με μικρές παραλλαγές ανα περιοχή και ανα σεφ. Εννοείται ότι το φαγητό συνοδεύεται από μπίρα, της οποίας είναι λάτρεις οι Βρετανοί. Μπορούν να πουν μπίρα από τις 10 το πρωί και να συνεχίσουν μέχρι το

βράδυ. Η πώλησή της, και γενικά του αλκοόλ, απαγορεύεται μετά τις 11, γι' αυτό και σπεύδουν να πιουν όσο περισσότερο μπορούν μέχρι εκείνη την ώρα, ως μέρος της κουλτούρας τους.



Γενικά οι Βρετανοί τρώνε πολύ έξω ή παραγγέλνουν 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. Γνωστοί σεφ της Βρετανίας έχουν οργανώσει εκστρατείες για τη διάδοση της σαλάτας αλλά και της σπιτικής μαγειρικής γενικότερα, με σκοπό μια πιο υγιεινή διατροφή σε μια χώρα που τρέφεται πολύ ανθυγιεινά! Στόχος τους είναι επίσης και η μείωση στην κατανάλωση από το βρετανικό λαό των παχυντικών και ανθυγιεινών σνακς που είναι ευρύτατα διαδεδομένα (πατατάκια, μπισκότα, σοκολάτες, διάφορα τυποποιημένα γλυκά).



Συνέπειες της σύγχρονης κακής διατροφής

Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, η κατανάλωση πρόχειρου φαγητού και η εν γένει φτωχή σε βιταμίνες και θρεπτικά συστατικά σύγχρονη 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.

Τον περασμένο χρόνο το 10,7 τοις εκατό των θανάτων στην Αγγλία συνδέθηκε με το κάπνισμα, ενώ το 10,8 τοις εκατό με την κακή διατροφή. Επίσης, 57 τοις εκατό από το 1999 μέχρι σήμερα έχουν αυξηθεί οι θάνατοι από κύρωση του ήπατος, λόγω του αλκοόλ.

Αύξηση παρουσιάζει στη Βρετανία και ο σακχαρώδης διαβήτης, και αν και οι θάνατοι που οφείλονταν στην ασθένεια έχουν μειωθεί, αντίθετα έχουν αυξηθεί τα χρόνια που οι άνθρωποι ζουν βασανιζόμενοι από κακή υγεία.

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.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΩΣ ΣΤΟΙΧΕΙΟ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ, ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΗΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΖΩΗΣ

Η επιρροή της διατροφής στην ανθρώπινη υγεία και συμπεριφορά έχει συζητηθεί από τα πανάρχαια χρόνια. Ωστόσο, μόνο σχετικά πρόσφατα έχει αναδυθεί μια συστηματική βάση θεωρίας που λαμβάνει υπ' όψιν της την κουλτούρα της επιλογής, της απόκτησης, της ετοιμασίας και της κατανάλωσης του φαγητού ως σημαντικά κοινωνικά φαινόμενα.

Η πρόσφατη θεωρία έχει ασχοληθεί λιγότερο με την περιγραφή απ' ό,τι με την ερμηνεία της κοινωνίας μέσω των συμβολικών νοημάτων που περιέχονται στη διατροφή και τις διατροφικές συνήθειες, των πρακτικών λειτουργιών των διατροφικών τελετουργιών στις οποίες όλοι συμμετέχουμε, των οικονομικών και οικολογικών επιπτώσεων των διατροφικών συνηθειών, και της χρήσης τροφής για κοινωνική έκφραση ή πνευματική ταυτότητα.

Από τη δεκαετία του '80, συγκεκριμένα, μια έντονη αντιπαράθεση έχει εξελιχθεί στις κοινωνικές επιστήμες, υποστηριζόμενη από την έκρηξη της εθνογραφικής καταγραφής. Αυτά τα ενδιαφέροντα δεν είναι με κανένα τρόπο απλή αφηρημένη θεωρία, αντανakλούν τη συνειδητοποίηση ότι 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.

Συχνά η ίδια η κοινωνική μας ζωή επηρεάζεται από την εμφάνισή μας και τα κιλά μας, και άρα το τί και πόσο τρώμε μας καθιστά αποδεκτούς από περισσότερους ή λιγότερους ανθρώπους. Στις σύγχρονες κοινωνίες, τα ψυχολογικά προβλήματα που δημιουργεί ο τρόπος ζωής αντανakλάται 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 προσαγές 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. Εδώ θα εξετάσουμε τις 5 κύριες θρησκείες και τις διατροφικές οδηγίες που περιέχουν στα ιερά τους βιβλία.

Ιουδαϊσμός. Η Παλαιά Διαθήκη, και πιο συγκεκριμένα τα βιβλία λευιτικό, αριθμοί, δευτερονόμιο και τορά, θεωρούν κάποια ζώα της στεριάς ως ακάθαρτα και για το λόγο αυτό τα

αποκλείουν από τη διατροφή των πιστών. Τέτοια παραδείγματα είναι το χοιρινό και ζώα που δεν διαιρούν την οπλή όπως ο λαγός, η καμήλα και το γουρούνι. Ακόμη απαγορεύονται τα θαλασσινά και ο συνδυασμός κρέατος και γαλακτοκομικών στο ίδιο γεύμα.

Βουδισμός. Αρκετοί βουδιστές είναι χορτοφάγοι, αλλά κάποιοι τρώνε και ψάρι. Έχει τη φιλοσοφία της οικολογικής ισορροπίας, δεδομένου ότι τα φρούτα και τα λαχανικά υπάρχουν σε σχετική αφθονία στη φύση. Οι περισσότεροι απέχουν από τα κρεατικά και το βοδινό. Πριν την εορτή της γέννησης, του φωτισμού και του θανάτου του Βούδα είναι περίοδοι νηστείας και ξεκούρασης. Οι μοναχοί νηστεύουν πλήρως κάποιες μέρες της σελήνης και μετά τα μεσάνυχτα αποφεύγουν τις στερεές τροφές.

Οι **ινδουιστές** απέχουν από οποιαδήποτε τροφή καθυστερεί την πνευματική και σωματική ανάπτυξη. Το κρέας δεν απαγορεύεται, αν και υπάρχουν περιορισμοί όπως το χοιρινό, οι καμήλες, οι πάπιες, τα πουλερικά και τα θαλασσινά. Για τον ινδουισμό, η αγελάδα θεωρείται ιερό ζώο. Πολλοί ινδουιστές είναι αυστηροί χορτοφάγοι. Τα προϊόντα της αγελάδας, όπως το γάλα και το τυρί, θεωρούνται αγνά και μπορούν να καταναλώνονται από τους πιστούς. Η νηστεία είναι στοιχείο του ινδουισμού και συνοδεύει την προετοιμασία για μεγάλα γεγονότα, όπως οι γάμοι και οι κηδείες.

Μουσουλμανισμός. Ο όρος χαλάλ αναφέρεται σε όλα τα επιτρεπόμενα τρόφιμα, ενώ το χαράμ σε εκείνα που απαγορεύονται. Αποθαρρύνεται η πρόσληψη καφέ, τσαγιού και αλκοολούχων. Η νηστεία των μουσουλμάνων συνίσταται στην πλήρη αποχή από το φαγητό από την ανατολή μέχρι τη δύση του ηλίου και καθιερωμένες νηστείες είναι η Δευτέρα και η Πέμπτη, 6 μέρες Σουράλ και ένα μήνα το γνωστό ραμαζάνι. Η νηστεία για τους μουσουλμάνους συνοδεύεται απαραίτητως από προσευχή και φιλανθρωπίες. Η νηστεία διακόπτεται μετά τη δύση του ηλίου με γεύμα που καλείται ιφτάρ και περιλαμβάνει την λήψη χουρμάδων και νερού ή γλυκών αφεψημάτων.

Η ανατολική ορθόδοξη χριστιανική πίστη. Σύμφωνα με το ευαγγέλιο, που είναι ο λόγος του Θεού, δεν απαγορεύεται κάποια τροφή γιατί ο Θεός όλα τα δημιούργησε για να τα προσφέρει στον άνθρωπο. Ωστόσο, η ζωή πρέπει να έχει σαν βάση το μέτρο και την οικολογική ισορροπία. Η νηστεία κατέχει κεντρική θέση στη ζωή της Εκκλησίας και προετοιμάζει τους πιστούς για τις μεγάλες εορτές της Γέννησης του Χριστού, της Ανάστασης και της Κοιμήσεως της Θεοτόκου. Κάθε Τετάρτη και Παρασκευή είναι οι καθιερωμένες μέρες νηστείας, εκτός αν

συμπίπτουν με κάποια μεγάλη εορτή αγίου, θεομητορική (για την Παναγία) ή δεσποτική (για το Χριστό) εορτή. Ο Χριστός ευλόγησε το ψωμί και το κρασί και έκανε το θαύμα του πολλαπλασιασμού των άρτων και των ψαριών.

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.

Αυτό είναι το συμπέρασμα μιας νέας επιστημονικής μελέτης από το Κοινό Κέντρο Ερευνών (JRC) της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, η οποία βασίστηκε σε στατιστικές που έγιναν σε έξι χώρες (Βρετανία, Γερμανία, Ολλανδία, Δανία, Φινλανδία και Ρουμανία). Η μελέτη συμπεριέλαβε τρόφιμα που πετιούνται από τα νοικοκυριά, από τις επιχειρήσεις εστίασης (εστιατόρια κ.α.), καθώς και από άλλους φορείς (π.χ. σχολεία). Αν και είναι δύσκολο να γίνει ακριβής υπολογισμός, ο τυπικός καταναλωτής στην ΕΕ πετάει στα σκουπίδια από 45 έως 153 κιλά τροφίμων το χρόνο.

Το περιβαλλοντικό «αποτύπωμα», όσον αφορά το νερό (επιφανειακό και υπόγειο), λόγω αυτής της απώλειας τροφίμων που θα μπορούσε να αποφευχθεί, εκτιμάται κατά μέσο όρο σε 27 λίτρα νερού ανά κεφαλή τη μέρα. Το άζωτο (λόγω λιπασμάτων) που περιέχεται στα τρόφιμα που κακώς πετιούνται, είναι 0,68 κιλά ανά κεφαλή το έτος.

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).



Αν και οι ποσότητες κρέατος που πετιούνται είναι μικρότερες σε σχέση με τα φρέσκα προϊόντα, παρόλα αυτά το οικολογικό «αποτύπωμα» του κατάλληλου για κατανάλωση κρέατος που πετιέται, είναι μεγαλύτερο, καθώς η παραγωγή του χρησιμοποιεί πολύ περισσότερους πόρους. Σύμφωνα με την έρευνα, μια μικρή μείωση στο κρέας που καταλήγει στα σκουπίδια, θα ισοδυναμούσε με μια αναλογικά μεγάλη μείωση στη σπατάλη πόρων όπως το νερό και το άζωτο.

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 σε όρους αξίας παραγωγής (33%) και ακαθάριστης προστιθέμενης αξίας (25%) και δεύτερη κατά σειρά σε όρους κύκλου εργασιών (21%).

Τρόφιμα και Χρηματιστηριακή Αγορά

Η οικονομική οργάνωση της αγοράς τροφίμων σίγουρα συντελεί στο να υπάρχει ανασφάλεια καθώς οι τιμές που δίδονταν προκαταβολικά στους αγρότες για την προβλεπόμενη παραγωγή τους έχουν μετατραπεί σε χρηματιστηριακό προϊόν στις αγορές τροφίμων.

Τις τελευταίες δεκαετίες, η επιθετική πίεση που άσκησε ο χρηματοπιστωτικός τομέας οδήγησε σε ανεξέλεγκτο στοιχηματισμό στις τιμές των βασικών τροφίμων. [τα αγροτικά προϊόντα «παίζονται» στο Χρηματιστήριο Παραγώγων]

Η επισιτιστική κρίση που προκάλεσαν τα κερδοσκοπικά παιχνίδια στην αγορά τροφίμων το 2008 έσπρωξαν περισσότερα από 100 εκατομμύρια άτομα στη φτώχεια και προκάλεσαν εκτεταμένες διαδηλώσεις σε δεκάδες χώρες. Η αλυσίδα των επιπτώσεων είναι εμφανής καθώς όταν οι τιμές των τροφίμων αυξάνονται, οι οικογένειες αναγκάζονται να πάρουν τα παιδιά τους από το σχολείο, να τρέφονται φθηνότερα και λιγότερο θρεπτικά.

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.

Στην εύκολη και στη φθηνότερη λύση του καφενείου, του τυροπιτάδικου, του σουβλατζίδικου ή του ουζερί καταφεύγουν, τα χρόνια της ύφεσης, οι άνεργοι προκειμένου να βρουν ξανά απασχόληση και μάλιστα από τη θέση του αφεντικού πια. Έτσι εξηγούνται οι ρυθμοί της ραγδαίας αύξησης του ανοίγματος επιχειρήσεων στον χώρο της εστίασης, των καφέ, καθώς και των πρόχειρων γευμάτων, σύμφωνα με τα επίσημα στατιστικά στοιχεία. Σε μία χώρα όπου η ύφεση τρέχει... για έξι χρόνια και η ανεργία καλπάζει, όσοι χάνουν τη δουλειά τους βρίσκουν ξανά απασχόληση στη γρήγορη και χαμηλού κόστους, αν και ρηχή, επιχειρηματικότητα. Είναι χαρακτηριστικό, όπως προκύπτει από το Γενικό Εμπορικό Μητρώο (ΓΕΜΗ) που τηρεί η Κεντρική Ένωση Επιμελητηρίων Ελλάδας, ότι ο αριθμός των εταιρειών εστίασης που άνοιξαν στη χώρα το 1ο μνηνο του 2013 αυξήθηκε κατά 53% σε σχέση με το 2011. Έφτασαν στα 2.836 από 1.853 που ήταν πριν από δύο χρόνια. Οι «λήξεις», δηλαδή οι επιχειρήσεις που έκλεισαν, ήταν 73 το 2013 και 398 το 2011.

Ανά είδος επιχείρησης ο μεγαλύτερος αριθμός που έχει ανοίξει είναι εκείνος της κατηγορίας «σουβλατζίδικα με σερβίρισμα» και ακολουθούν τα «σνακ μπαρ με σερβίρισμα». Με εντυπωσιακό ποσοστό αύξησης 93% καταγράφονται οι «συστάσεις» εταιρειών «ουζερί, τσιπουράδικου με σερβίρισμα», ενώ πάλι στη διετία κατά 81% ανέβηκαν τα ανοίγματα «καφεζαχαροπλαστέων με σερβίρισμα».



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».

ΠΗΓΕΣ- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.messinianchamber.gr/>

www.visitgreece.org

www.kathimerini.gr

www.wikipedia.com

<http://www.hygeia.gr/>

<http://www.tovima.gr/>

<http://www.newwinesofgreece.com/>

<http://www.slideshare.net>

<http://beautyguard.gr>

<http://sete.gr>

<http://www.slideshare.net>

www.hdiet.gr

www.nutripedia.gr

www.dietmed.gr

<http://www.acadimies.gr/>

Βιβλίο Διαιτολογίας Ευ Ζην

Περιοδικό WINE PLUS Τεύχος Δεκεμβρίου 2010

<http://www.in2life.gr/>

<http://www.boro.gr/>

www.elenikoui.gr

www.vita.gr

<http://www.winefest-dafnes.gr/>

<http://www.foodbites.eu/>

<http://www.clickatlife.gr/>

<http://www.lightlife.gr/>

<http://www.cornishpastyassociation.co.uk/>

The Great Cornish Food Book, published by Cornwall Food & Drink

<http://www.lifestyleoptions.gr/>

<http://resources.woodlands-junior.kent.sch.uk/>

www.jamieoliver.com

<http://www.telegraph.co.uk/>

<https://antispe.squat.gr>

<http://www.mednutrition.gr/>

<http://iobe.gr/>

www.euro2day.gr

www.dikaiologitika.gr

<http://www.eea.gr/>