2ο ΓΕΛ ΑΛΙΜΟΥ 2013-2014 Project 1 της Β’ τάξης

2014

**ΘΕΜΑ: ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΛΑΩΝ”**

**Ποιες είναι οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες των λαών και πώς σχετίζονται με την υγεία;**

ΑΛΙΜΟΣ 2014



**Συμμετέχοντες Μαθητές**

1η Ομάδα

Δελεβάντε Γιώργος

Δημητρέλη Σωτηρία

Κτιστάκης Βασίλης

Μιχελετάκη Μαρία

2η Ομάδα

Ακύλα Ειρήνη

Βαρσαμή Χρυσούλα

Βοϊκολάρη Ιωάννα

Ηλιάκη Μαρίνα

3η Ομάδα

Γκαραβέλος Γρηγόρης

Γκιώνη Νικολέτα

Κουντούσα Μαρίνα

Σοφαντζή Χριστιάνα

Χαλβατζή Αλίκη

4η Ομάδα

Μιράκα Χρυσούλα

Ξύδα Χριστίνα

Σοπίκου Πάολα

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Ξυραφίδου Ελισάβετ ΠΕ03

**ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

# Πρόλογος………………………………………………………………………..... 4

Εισαγωγή…………………………………………………………………………. 5

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ………….. 9

1.1. Οι διατροφικές συνήθειες των Αρχαίων Ελλήνων…………………..9

1.2. Βυζάντιο…………………………………………………………………10

1.3. Μεσαίωνας 5ος - 15ος αι. ……………………………………………11

1.4. Αναγέννηση 16ος - 17ος αι. ………………………………………….12

1.5. Μπαρόκ και Ροκοκό 17ος - 18ος αι. ………………………………..12

1.6. Αλλαγή του αιώνα 19ος και πρώτο μισό του 20ου αι. ……………..13

1.7 Η Νεώτερη Εποχή Δεύτερο μισό του 20ου αι. ……………………….13

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ

………………………………………………………………………………………14

2.1. Βιολογικοί καθοριστικοί παράγοντες της επιλογής τροφίμων ……..14

2.2. Οικονομικοί και φυσικοί καθοριστικοί παράγοντες της επιλογής

τροφίμων…………………………………………………………………16

2.3. Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες της επιλογής τροφίμων……..18

### 2.4. Ψυχολογικοί παράγοντες……………………………………………….21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΛΑΩΝ ΤΗΣ ΛΑΤΙΝΙΚΗΣ

ΑΜΕΡΙΚΗΣ, ΤΗΣ ΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ………………22

3.1. Διατροφικές συνήθειες στη Λατινική Αμερική…………….…………..22

3.2. Διατροφικές συνήθειες στην Ασία ……….…………………………….29

3.3. Διατροφικές συνήθειες στην Ευρώπη…………………………………49

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ………..53

4.1. Τι είναι η μεσογειακή διατροφή………………………………………..53

**4.2. Μια ολοκληρωμένη μέρα της Μεσογειακής Διατροφής……………..62**

4.3. Συμβουλές υγιεινής διατροφής………..……………………………….64

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

………………………………………………………………………………………65

5.1. Αποτελέσματα της έρευνας……………………………………………..65

5.2. Συμπεράσματα της έρευνας…………………………………………….74

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ…………………………………………………………76

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (Το ερωτηματολόγιο της έρευνας)………………………………77

# Πρόλογος

Από την αρχαία εποχή κιόλας οι άνθρωποι ασχολούνταν με τη μαγειρική προκειμένου να καλύψουν τις βασικές τους ανάγκες. Με την πάροδο των χρόνων όμως, αυτή η ενασχόληση τους απέκτησε και πολιτισμικό χαρακτήρα.

Γι’ αυτό το λόγο αποφασίσαμε να ενασχοληθούμε με την αναζήτηση των διατροφικών συνηθειών των διαφόρων λαών, να γνωρίσουμε τον πολιτισμό και τα έθιμά τους.

Η ερευνητική μας εργασία έχει ως σκοπό όχι μόνο την προσωπική μας ενημέρωση και των συμμαθητών μας για τα παραπάνω, αλλά και την ενημέρωσή μας για την υγιεινή διατροφή.

Την εργασία αυτή επιμεληθήκαμε η ομάδα μαθητών του Project 1 της Β΄ τάξης του 2ου ΓΕΛ Αλίμου.

**ΕΙΣΑΓΩΓΗ**

Κατά την πρώτη συνάντησή μας με την καθηγήτρια μας κ. Ξυραφίδου Ελισάβετ μας έθεσε το ζήτημα να επιλέξουμε μόνοι μας το θέμα με το οποίο θα ασχοληθούμε, έτσι ώστε να είναι ένα θέμα που να μας αφορά και να μας κινήσει το ενδιαφέρον για να δουλέψουμε με ενθουσιασμό.

Αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το διαχρονικό και πάντα επίκαιρο θέμα των διατροφικών συνηθειών των λαών και πώς αυτές σχετίζονται με την υγεία για να ενημερωθούμε για τους λαούς και τον πολιτισμό τους και να γνωρίσουμε τις πιο χαρακτηριστικές τους συνταγές μαγειρικής, τι εργαλεία χρησιμοποιούν για να μαγειρέψουν και να τραφούν, πώς οι συνήθειες διατροφής σχετίζονται με την επίδραση του περιβάλλοντος και του κλίματος και τέλος, πώς συνδέονται με την υγεία και την εμφάνιση συγκεκριμένων ασθενειών.

Επίσης, θελήσαμε να ενημερωθούμε για τη μεσογειακή διατροφή και τα οφέλη της, αφού όλοι αναγνωρίζουν παγκοσμίως ότι αποτελεί την πιο υγιεινή διατροφή και ότι είναι αυτή που θωρακίζει περισσότερο το ανθρώπινο σώμα από την εμφάνιση ασθενειών. Τέλος, θέλαμε να ενημερωθούμε για την πυραμίδα της υγιεινής διατροφής, τη συχνότητα κατανάλωσης συγκεκριμένων ειδών τροφής και ποιες από αυτές τις κατηγορίες τροφίμων πρέπει να περιλαμβάνονται στην καθημερινή μας διατροφή.

Στη συνέχεια με τη μέθοδο του καταιγισμού ιδεών αναπτύξαμε τα ερευνητικά ερωτήματα που θα μας απασχολήσουν και τα οποία καλύπτουν όλες τις εκφάνσεις αυτού του θέματος. Χωριστήκαμε σε ομάδες με τον τρόπο που επιλέξαμε εμείς, και η κάθε ομάδα ανέλαβε κάποια από τα υποθέματα των ερευνητικών ερωτημάτων, χωρίς να εμπλέκονται οι αρμοδιότητες των ομάδων.

Προσεγγίσαμε το ζήτημα των καθημερινών διατροφικών συνηθειών των λαών στην παρούσα ερευνητική εργασία διαθεματικά, συνδέοντας διδακτικούς στόχους μαθημάτων όπως η Ψυχολογία, η Βιολογία, η Ιστορία, η Πληροφορική, τα Καλλιτεχνικά, το Περιβάλλον, η Κοινωνιολογία και τα Μαθηματικά, για την επεξεργασία στατιστικών δεδομένων. Μέσω της διεπιστημονικής προσέγγισης του θέματος μας δόθηκε η δυνατότητα να αντιληφθούμε στην πράξη τη συμβολή των διδασκόμενων μαθημάτων στην κατανόηση του κόσμου και στην αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων και των μεγάλων ζητημάτων της ζωής σε τοπικό και παγκόσμιο επίπεδο.

Έτσι ασχοληθήκαμε με έναν εναλλακτικό τρόπο απόκτησης της νέας γνώσης, αφού χρησιμοποιήσαμε το διερευνητικό και διεπιστημονικό τρόπο μάθησης, αλλά και τη συνεργασία μας σε μικρές ομάδες, και μπορέσαμε να αναπτύξουμε δεξιότητες κριτικής σκέψης, ομαδικότητας, επικοινωνίας, συνεργασίας και διαχείρισης των συγκρούσεων.

Επίσης, αποφασίσαμε να πραγματοποιήσουμε έρευνα στο σχολείο μας για να δούμε το βαθμό ενημέρωσης των συμμαθητών μας για το ζήτημα της υγιεινής διατροφής και αν την εφαρμόζουν καθημερινά στη διατροφή τους, στο σχολείο και στο σπίτι τους. Για το λόγο αυτό δημιουργήσαμε ένα ερωτηματολόγιο που μοιράστηκε σε όλους τους μαθητές του σχολείου μας. Τα αποτελέσματα μας αποκάλυψαν τον βαθμό ενημέρωσης τους για το ζήτημα της υγιεινής διατροφής.

Τα ερευνητικά ερωτήματα που μας απασχόλησαν και για τα οποία αναζητήσαμε πληροφορίες είναι τα εξής:

1.Ποιες ήταν οι διατροφικές συνήθειες των λαών από την αρχαιότητα ως σήμερα;

2. Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων;

3. Ποιες είναι οι καθημερινές διατροφικές συνήθειες των λαών της Ευρώπης, της Αφρικής, της Ασίας και της Αμερικής;

4. Ποιες είναι οι πιο χαρακτηριστικές συνταγές μαγειρικής τους;

5. Ποια εργαλεία χρησιμοποιούν για να μαγειρέψουν και να τραφούν;

6. Πώς συνδέεται η διατροφή στις περιοχές αυτές με την εμφάνιση συγκεκριμένων ασθενειών;

7. Ποια είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής και ποια τα οφέλη της;

8. Ποια είναι η υγιεινή διατροφή και ποια είναι τα οφέλη της;

9. Ποια είναι η πυραμίδα της διατροφής και ποιες κατηγορίες τροφίμων πρέπει να περιλαμβάνονται στην καθημερινή μας διατροφή;

Στο πρώτο κεφάλαιο της παρούσας εργασίας κάναμε μια αναδρομή στην ιστορία της διατροφής των λαών, αρχίζοντας από την εποχή των αρχαίων Ελλήνων, περνώντας στο Βυζάντιο, τον Μεσαίωνα, την Αναγέννηση, την εποχή του Μπαρόκ και του Ροκοκό και τις αλλαγές που έγιναν από τον 19ο αι. έως σήμερα.

Στο δεύτερο κεφάλαιο είδαμε τους παράγοντες που διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων, είτε αυτοί είναι βιολογικοί, είτε κοινωνικοί, είτε οικονομικοί και κοινωνικοί, είτε ψυχολογικοί και πώς επηρεάζουν τις καθημερινές συνήθειες διατροφής είτε μόνιμα είτε παροδικά..

Στο τρίτο κεφάλαιο πληροφορηθήκαμε για τις διατροφικές συνήθειες των λαών της Λατινικής Αμερικής, της Ασίας και της Ευρώπης και είδαμε πιο συγκεκριμένα τις πιο χαρακτηριστικές συνταγές μαγειρικής κάποιων χωρών από αυτές τις ηπείρους, όπως είναι το Μεξικό, η Τουρκία, η Κίνα, η Βραζιλία, η Γαλλία και η Γερμανία, αλλά και άλλες.

Στο τέταρτο κεφάλαιο ασχοληθήκαμε με τη Μεσογειακή Διατροφή, ποια είναι, ποια είναι τα οφέλη της, πώς πρέπει να είναι μια ολοκληρωμένη μέρα της Μεσογειακής διατροφής και δίνουμε κάποιες συμβουλές για καθημερινή υγιεινή διατροφή.

Τέλος, στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα της έρευνας που πραγματοποιήσαμε στους μαθητές του σχολείου μας με τη χρήση στατιστικών στοιχείων και βγάζουμε τα συμπεράσματά μας για το βαθμό ενημέρωσής τους.

Επίσης, αποφασίσαμε να φτιάξουμε και κάποιο τέχνημα για το θέμα που μας απασχόλησε. Τα τέχνημα που δημιουργήσαμε ένα κολάζ φωτογραφιών σχετικές με κάποιες χαρακτηριστικές συνταγής διατροφής των λαών που ασχοληθήκαμε..

Κατά τη διαδικασία πραγματοποίησης της εργασίας αυτής αποκτήσαμε νέες εμπειρίες, καθώς εργαστήκαμε ομαδικά, όπου με τη δυναμική της αλληλεπίδρασης μπορέσαμε να αναπτύξουμε στάσεις και ικανότητες επικοινωνίας, συνεργασίας και διαχείρισης των συγκρούσεων, διαλεκτικής αντιπαράθεσης και δημοκρατικής συμπεριφοράς, κοινωνικής αλληλεγγύης και στήριξης των μελών της ομάδας, καθώς ανταλλάσσαμε πληροφορίες και αναζητούσαμε πηγές.

Με αυτόν τον τρόπο η συνεργασία μας σε μικρές ομάδες και η εναλλακτική προσέγγιση της μάθησης της γνώσης είχε κυρίαρχα τα στοιχεία της ενεργούς εμπλοκής μας, της επιλογής, της κριτικής και δημιουργικής σκέψης και της σύνδεσης των προσωπικών μας βιωμάτων με τη σχολική γνώση και αυτών με τις πραγματικές καταστάσεις ζωής.

### ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

**1.1. Οι διατροφικές συνήθειες των Αρχαίων Ελλήνων**

Πρωταρχικός σκοπός της αναζήτησης της τροφής εξακολουθούσε ακόμη να είναι η ανάγκη επιβίωσης. Μέσω αυτής της ανάγκης αναπτύχθηκε με τον καιρό η απόλαυση της τροφής. Η κλασσική Ελλάδα (800 π.Χ. - 400 μ.Χ.) ήταν το θεμέλιο της Ευρώπης και του δυτικού πολιτισμού. Η σκέψη μας, οι τρόποι μας και οι προσωπικότητες είναι ακόμη και σήμερα επηρεασμένες από τις αρχές που οι Έλληνες ανακάλυψαν και θεμελίωσαν από τον 6o αι. π.Χ.

Ο μεγάλος Έλληνας γιατρός και δάσκαλος της ιατρικής Ιπποκράτης (περίπου 460 - 377 π.Χ.) ήταν υποστηρικτής της σωστής διατροφής. Γνώριζε ήδη την σπουδαιότητα της διατροφής σε σχέση με την υγεία.

Οι Ρωμαίοι επίσης οι οποίοι ενσωμάτωσαν κατά τη ροή του χρόνου στην δική τους χώρα ολόκληρη την Ευρώπη, μέρος της βόρειας Αφρικής, κράτη από την Ανατολή ως την Ερυθρά θάλασσα και τον Περσικό κόλπο χρησιμοποιούσαν τους Έλληνες ως δασκάλους σ' όλες τις καλές τέχνες.

Στην κοντινή Ανατολή ανθίζει το εμπόριο και αναπτύσσονται μεγάλες μητροπόλεις που ασχολούνται μ' αυτό. Μαζί με το χρυσό και το μετάξι εμπορεύονται μπαχαρικά και τρόφιμα όλων των ειδών.

Οι διατροφικές συνήθειες των Αρχαίων Ελλήνων χαρακτηρίζονταν από λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τι οποίες διεξάγονταν η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη« μεσογειακή τριάδα » : σιτάρι, λάδι και κρασί.

Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά, και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού. Με το σιτάρι που χρησιμοποιείται σήμερα οι αρχαίοι τάιζαν τα ζώα. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα.

Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαιτέρως τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του ελαιόλαδου. Το φαγητό συνόδευε κρασί ( κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμεμειγμένο με νερό.

Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και το έργο του γραμματικού Αθηναίου από τη μία πλευρά, τα κεραμικά αγγεία και τα αγαλματίδια από ψημένο πηλό από την άλλη.

Η βελτίωση του ανθρώπινου είδους συνδέθηκε στενά με τη διατροφή του. Αναφέρεται ότι από τα χρόνια της προϊστορίας η αύξηση του ύψους και της διάρκειας ζωής συνδυάστηκαν με την πλουσιότερη διατροφή. Υποστηρίζεται επίσης ότι η κρεοφαγία και η μαγειρική συντέλεσαν τόσο στην κοινωνική οργάνωση, όσο και στην ανάπτυξη του πολιτισμού.

**1.2. Βυζάντιο**

Τα κύρια γεύματα των Βυζαντινών ήταν το πρόγ(ε)υμα ή πρόφαγον, το άριστον ή μεσημβρινόν (γεύμα), καθώς και ο δείπνος. Έτρωγαν χρησιμοποιώντας κυρίως τα χέρια, αφού το πιρούνι ήταν άγνωστο μέχρι το 10ο αιώνα και η χρήση του σπάνια στους επόμενους αιώνες.

Χρησιμοποιούσαν επίσης κοχλιάρια ή κουτάλια και μαχαίρια. Πριν και μετά το φαγητό έπλεναν τα χέρια τους, χρησιμοποιώντας το χέρνιβ(ι)ον (πήλινο ή μεταλλικό αγγείο). Οι γραπτές πηγές δίνουν πολλές πληροφορίες για τη διατροφή των Βυζαντινών. Βασική επιδίωξη ήταν η αυτάρκεια του νοικοκυριού και γι' αυτό κάθε οικογένεια καλλιεργούσε τα βασικά λαχανικά και εξέτρεφε κάποια ζώα (κυρίως πουλερικά).

Η διαδικασία παρασκευής της τροφής -η επιλογή υλικών, μεθόδων και σκευών- αποτελεί μία σημαντική παράμετρο του πολιτισμού μίας εποχής και η διερεύνηση της συνεργεί στην αναπαράσταση της καθημερινότητας ενός λαού, σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο. Η περίοδος του Βυζαντίου είναι μία σημαντική εποχή, όπου το ελληνικό στοιχείο αναδεικνύεται κυρίαρχο και παράλληλα συμβιώνει με σειρά άλλους λαούς, που είχαν πρόσβαση στη Μεσόγειο, αλλά και στην Κασπία και στη Μαύρη Θάλασσα.

Τα κυριότερα είδη διατροφής ήταν το ψωμί, το λάδι, οι ελιές και το τυρί. Η ποιότητα του ψωμιού παρουσίαζε ποικιλία και ήταν ανάλογη με τις οικονομικές δυνατότητες του καταναλωτή. Έτσι καλύτερος και ακριβότερος άρτος ήταν ο καθαρός άρτος ή ο σεμίδαλις. Φτιαγμένος από καθαρό ψιλοκοσκινισμένο σιτάρι ή από σιμιγδάλι, τον απολάμβαναν οι πλουσιότερες ομάδες του πληθυσμού. Οι υπόλοιποι αρκούνταν σε έναν υποδεέστερο τύπο ψωμιού, το μεσοκάθαρον ή της μέσης ή ακόμη και στους ρυπαρούς ή κυβαρούς άρτους, ζυμωμένους από άλλα, χαμηλής ποιότητας δημητριακά, και συνυφασμένους με τη φτώχεια. Ένδειξη απόλυτης φτώχειας ήταν η κατανάλωση ψωμιού από πίτουρα (πιτεράτον).

Η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα λαχανικά και τα όσπρια. Με δεδομένες δε τις μεγάλες περιόδους νηστείας που προβλέπει η Εκκλησία, και τις οποίες φαίνεται ότι τηρούσαν με αρκετή ευλάβεια οι Βυζαντινοί, οι τροφές αυτές καταναλώνονταν για μακρύ χρονικό διάστημα από το σύνολο του πληθυσμού. Δεν είναι πάντα εύκολο να ταυτίσουμε τα διάφορα είδη λαχανικών που αναφέρουν οι πηγές. Μεγάλη κατανάλωση είχαν τα λάχανα, τα πράσα, τα κρεμμύδια, τα τεύτλα, τα μαρούλια, τα ραδίκια, το καρότο, ο αρακάς, η ρόκα. Άγνωστες φυσικά ήταν οι πατάτες και οι ντομάτες, που έφτασαν στην Ευρώπη πολύ αργότερα.

Κύρια μέσα παρασκευής των φαγητών ήταν το ελαιόλαδο και τα ζωικά λίπη. Χρησιμοποιούσαν δε όλους τους γνωστούς σήμερα τρόπους μαγειρικής (ψήσιμο, βράσιμο, τηγάνισμα, αλεσμένα με μορφή πουρέ κ.λπ.). Για να προσδώσουν γεύση στο φαγητό πρόσθεταν διάφορα αρτύματα (ηδύσματα), όπως σάλτσες (που σερβίρονταν και σε ειδικά σκεύη, τα σαλτσάρια), αρωματικά φυτά (άνηθο, μάραθο, δενδρολίβανο, ρίγανη, κάπαρη) ακόμη και μπαχαρικά.

**1.3. Μεσαίωνας 5ος - 15ος αι.**

Όπως και στους Ρωμαίους έτσι και στους Ευρωπαίους του Μεσαίωνα αρέσει να ψάχνουν για σπάνιες γεύσεις κάτι το οποίο δεν είναι καθόλου αξιοπερίεργο. Από την Ρωμαϊκή εποχή και μετά δεν παρουσιάσθηκε καμία καινούρια και ουσιαστική επιρροή στην Ευρώπη που να έχει σχέση με την μαγειρική. Οι επιδρομές στις βόρειες περιοχές επέφεραν πολύ λίγες καινοτομίες στον κλάδο της μαγειρικής. Κατά τον Μεσαίωνα αποδείχθηκαν τα μοναστήρια πιστοί φύλακες της παράδοσης της Ρωμαϊκής τέχνης της μαγειρικής όπως και άλλων θησαυρών της παράδοσης. Οι μοναχοί δεν διέσωσαν μόνο χειρόγραφα αλλά και συνταγές τις οποίες φρόντιζαν να καλλιεργήσουν πλουσιοπάροχα. Οι Ιταλοί με το εμπόριό τους απόκτησαν μεγάλα πλούτη και εκλέπτυσαν την κουζίνα τους. Έτσι αναπτύχθηκε η πρώτη πραγματική τέχνη της μαγειρικής ενός δυτικού κράτους.

**1.4. Αναγέννηση 16ος - 17ος αι.**

Η μεγαλύτερη εποχή της κουλτούρας μετά την κλασσική αρχαιότητα αναπτύχθηκε μετά το 1500 και επεκτάθηκε σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Στην Φλωρεντία επικρατούσε ένα κλίμα πειραματισμού και έρευνας. Οι Φλωρεντίνοι έδωσαν ουσιαστική ώθηση στο δυτικό κόσμο η οποία επηρέασε και την Γαλλική κουλτούρα. Το 1651 δημοσίευσε ο Francois Pierre de la Varenne το βιβλίο Le Cuisinier Francais στο οποίο φαίνεται καθαρά η πορεία που διέσχισε η Γαλλική κουζίνα από την εποχή του Μεσαίωνα.

**1.5. Μπαρόκ και Ροκοκό 17ος - 18ος αι.**

Κατά την διάρκεια της βασιλείας του Λουδοβίκου XV (1710 - 1744) η μαγειρική της Γαλλικής κουζίνας έφθασε στο αποκορύφωμά της. Πολλές καινούριες συνταγές πήραν το όνομα διάσημων ανθρώπων. Η λίστα των των οποίων το όνομα είναι συνδεδεμένο με μία συνταγή είναι ατελείωτη. Πολλοί μεγάλοι μάγειροι έγραψαν βιβλία μαγειρικής και υπηρέτησαν τον 17ο και18ο αι.στις μεγάλες αυλές ηγεμόνων σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Έτσι λειτουργούσαν σαν αγγελιοφόροι της κλασσικής Γαλλικής κουζίνας. Ακόμη και σήμερα άριστοι μάγειρες και συγγραφείς βιβλίων μαγειρικής μας έιναι γνωστοί χάρη στα έργα τους.

**1.6. Αλλαγή του αιώνα 19ος και πρώτο μισό του 20ου αι.**

Η Γαλλική επανάσταση επέφερε μία μεγάλη αλλαγή σ' ολόκληρη την ιστορία του πολιτισμού. Δεν άρχισε μόνο η εποχή της βιομηχανοποίησης και της τέχνης αλλά των ταξιδιών και του τουρισμού. Τα πρώτα καλά εστιατόρια άνοιξαν το 1765 στο Παρίσι και σ' άλλες μεγάλες πόλεις. Η καλή κουζίνα κατάφερε από τις αυλές των ηγεμόνων να φτάσει στα μεγάλα αστικά στρώματα. Όπως γενικά στην τέχνη έτσι και στην τέχνη της μαγειρικής υπήρχαν ειδήμονες που υπερείχαν από τους σύγχρονούς τους και άνοιξαν καινούριους ορίζοντες. Δύο μεγάλοι μάγειροι οι Marie-Antoini Careme και Auguste Escoffier, ήταν οι κύριες μορφές στην τέχνη της μαγειρικής του 19ου και των αρχών του 20ου αιώνα. Ο οδηγός μαγειρικής Le Guide culinaire εγχειρίδιο της κλασσικής κουζίνας του Auguste Escoffier είναι βασικό βιβλίο της σημερινής προετοιμασίας των φαγητών.

**1.7 Η Νεώτερη Εποχή Δεύτερο μισό του 20ου αι.**

Με τις διάφορες αλλαγές του ρυθμού ζωής έπρεπε να αλλάζει αναγκαστικά ο τρόπος διατροφής των ανθρώπων. Ταυτόχρονα τα μοντέρνα μέσα ταξιδιών έκαναν τις αποστάσεις πάνω στη γη όπως και μεταξύ των διάφορων πολιτισμών μικρότερες. Η μοντέρνα κουζίνα βασίζεται στις αρχές της παλιάς και λαμβάνει σήμερα υπόψη τις γνώσεις της φυσιολογίας της διατροφής, όπως και τις γευστικές απαιτήσεις της διεθνής κουζίνας.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ**

Η λήψη τροφής εξασφαλίζει την επιβίωση σε κάθε ζωντανό οργανισμό, ανθρώπινο και μη, καθώς εμπλουτίζει τον οργανισμό με ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Ωστόσο, κάθε άνθρωπος, χώρα ή λαός διαμορφώνει τις δικές του γευστικές προτιμήσεις, δεχόμενος την επιρροή μιας πληθώρας παραγόντων. Έτσι, αποκτά συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες και διαμορφώνει τη διαιτητική του συμπεριφορά.

Το βασικό κίνητρο κατανάλωσης τροφής είναι, φυσικά, η πείνα. Ωστόσο, το τι επιλέγουμε να φάμε δεν καθορίζεται αποκλειστικά από φυσιολογικές ή διατροφολογικές ανάγκες. Στους παράγοντες που επηρεάζουν την επιλογή των τροφίμων περιλαμβάνονται, μεταξύ άλλων:

* Βιολογικοί καθοριστικοί παράγοντες, όπως η πείνα, η όρεξη και η γεύση
* Οικονομικοί καθοριστικοί παράγοντες, όπως το κόστος, το εισόδημα, η διαθεσιμότητα
* Φυσικοί καθοριστικοί παράγοντες, όπως η πρόσβαση, η εκπαίδευση, οι δεξιότητες (π.χ. το μαγείρεμα) και ο χρόνος
* Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες, όπως η κουλτούρα, η οικογένεια, οι συνομήλικοι και τα μοτίβα γευμάτων
* Ψυχολογικοί καθοριστικοί παράγοντες, όπως η διάθεση, το στρες και η ενοχή
* Συμπεριφορές, πεποιθήσεις και γνώσεις γύρω από τα τρόφιμα

**2.1. Βιολογικοί καθοριστικοί παράγοντες της επιλογής τροφίμων**

**Πείνα και κορεσμός**

Είναι γνωστό ότι ο υποθάλαμος ρυθμίζει την όρεξή μας για φαγητό. Οι μέσοι κοιλιακοί πυρήνες ρυθμίζουν την όρεξη  ενώ οι πλάγιοι τον κορεσμό. Σημαντικό επίσης είναι ότι η πτώση της γλυκόζης στο αίμα, διεγείρει τα νευρικά κέντρα της πείνας, ενώ η υπεργλυκαιμία διεγείρει τους μέσους κοιλιακούς πυρήνες και προκαλεί το αίσθημα του κορεσμού. Επίσης οι συσπάσεις του κενού του στομάχου σε συνδυασμό με την διέγερση του πνευμονογαστρικού νεύρου προκαλούν το αίσθημα της πείνας. Είναι γνωστό ακόμα ότι η πτώση της θερμοκρασίας του περιβάλλοντος προκαλεί αύξηση του αισθήματος της πείνας αλλά και του μεταβολισμού, σε αντίθεση με την αύξηση της θερμοκρασίας που μειώνει την όρεξη αλλά και το μεταβολισμό μας.

Βασικοί καθοριστικοί παράγοντες της επιλογής τροφίμων είναι οι φυσιολογικές μας ανάγκες. Οι άνθρωποι έχουν ανάγκη από ενέργεια και θρεπτικά στοιχεία για να επιβιώσουν και ανταποκρίνονται στα αισθήματα πείνας και κορεσμού (ικανοποίηση της όρεξης, απουσία πείνας στο διάστημα μεταξύ δύο περιστάσεων κατανάλωσης τροφής). Το κεντρικό νευρικό σύστημα είναι υπεύθυνο για τον έλεγχο της ισορροπίας ανάμεσα στην πείνα, τη διέγερση της όρεξης και την πρόσληψη τροφής.

**Γευστικότητα**

Η γευστικότητα είναι ανάλογη με την ευχαρίστηση που βιώνει κανείς όταν τρώει μια συγκεκριμένη τροφή. Εξαρτάται από τις αισθητηριακές ιδιότητες της τροφής, όπως η γεύση, η μυρωδιά, η υφή και η εμφάνιση. Τα γλυκά και πλούσια σε λιπαρά τρόφιμα αποτελούν ακαταμάχητα αισθητηριακά θέλγητρα. Επομένως, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η τροφή δεν αντιμετωπίζεται αποκλειστικά ως πηγή θρέψης, αλλά συχνά καταναλώνεται προς χάριν της αξίας της ευχαρίστησης που μεταδίδει.

**Αισθητηριακές πτυχές**

Η «γεύση» αναφέρεται διαρκώς ως βασικός παράγοντας επιρροής στη διατροφική συμπεριφορά. Στην πραγματικότητα, η «γεύση» αποτελεί το σύνολο των αισθητηριακών ερεθισμάτων που παράγονται με την πρόσληψη μιας τροφής. Αυτό δεν περιλαμβάνει μόνο τη γεύση σαν γεύση, αλλά και τη μυρωδιά, την εμφάνιση και την υφή ενός τροφίμου. Πιστεύεται ότι αυτές οι αισθητηριακές πτυχές επηρεάζουν, ιδιαιτέρως, την αυθόρμητη επιλογή των τροφίμων.   
  
 Από πολύ μικρή ηλικία, η γεύση και η οικειότητα επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας απέναντι στα τρόφιμα. Η προτίμηση για τα γλυκά και η αποστροφή προς τα πικρά θεωρούνται έμφυτα ανθρώπινα χαρακτηριστικά, που υπάρχουν από τη γέννησή μας. Οι γευστικές προτιμήσεις και οι αντιπάθειες για συγκεκριμένες τροφές αναπτύσσονται μέσα από εμπειρίες και επηρεάζονται από τις στάσεις, τις πεποιθήσεις και τις προσδοκίες μας.

**Υγεία**

Η κατάσταση της υγείας ενός ανθρώπου επηρεάζει άμεσα την επιλογή του φαγητού, την παρασκευή αλλά και την ποσότητα πρόσληψης. Ο Δυτικός κόσμος υποφέρει από καρδιακά προβλήματα (χοληστερίνη, τριγλυκερίδια), διαβήτη , αναιμία, παχυσαρκία, κ.α. Όλα αυτά με τη βοήθεια ενός διαιτολόγου μπορούν να μειωθούν αλλά και να υιοθετηθεί ένας υγιεινός τρόπος ζωής εφόρου ζωής. Ωστόσο δεν είναι μόνο τα προβλήματα υγείας ικανά να επηρεάσουν το φαγητό μας, είναι και οι διάφορες δυσανεξίες και αλλεργίες σε τρόφιμα όπως η λακτόζη, το ψάρι, οι ξηροί καρποί κ.α. εδώ ο κάθε άνθρωπος περιορίζει ή ακόμα και απέχει από τις τροφές αυτές γιατί υπάρχει κίνδυνος ακόμα και θανάτου.

**2.2. Οικονομικοί και φυσικοί καθοριστικοί παράγοντες της επιλογής τροφίμων**

**Φυσικό περιβάλλον**

Ο άνθρωπος επηρεάζεται  από το τι μπορεί να βρει άμεσα στο περιβάλλον που ζει, έτσι η διαθεσιμότητα των τροφίμων εξαρτάται από το κλίμα, τη γεωμορφολογία του τόπου, τη μεταφορά και την εμπορία τροφίμων, αλλά και την οικονομία του κάθε κράτους.

**Κόστος και προσβασιμότητα**

Είναι φανερό ότι η διατροφή του κάθε ανθρώπου επηρεάζεται από την οικονομική του άνεση. Όσο περισσότερα χρήματα μπορεί να διαθέσει τόσο καλύτερη ποιότητα τροφής αλλά και προϊόντα μπορεί να αγοράσει. Για παράδειγμα τα βιολογικά προϊόντα παρουσιάζουν μια άνθιση την εποχή που ζούμε και κοστίζουν πολύ περισσότερο από τα συμβατικής καλλιέργειας. Το φρέσκο ψάρι είναι πολύ πιο ακριβό από το κατεψυγμένο αλλά και το κονσερβοποιημένο , και φυσικά έχει περισσότερες θρεπτικές ουσίες και βιταμίνες και καθόλου συντηρητικά. Το ίδιο συμβαίνει με τα κρεατικά αλλά και με τα φρούτα και τα λαχανικά. Κάποιος λοιπόν που μπορεί να διαθέσει ένα μέρος από το εισόδημά του χωρίς να στερηθεί κάτι άλλο, εξασφαλίζει μια καλύτερη και πιο υγιεινή διατροφή από κάποιον άλλον που λόγω οικονομικής στενότητα καταφεύγει σε τυποποιημένα προϊόντα.

Ωστόσο, η πρόσβαση σε περισσότερα χρήματα δεν ισοδυναμεί αυτόματα με ένα διαιτολόγιο καλύτερης ποιότητας, αλλά η ποικιλία των τροφίμων, μεταξύ των οποίων γίνεται η επιλογή, μεγαλώνει.

Η προσβασιμότητα σε καταστήματα είναι άλλος ένας σημαντικός φυσικός παράγοντας που επηρεάζει την επιλογή τροφίμων και εξαρτάται από πόρους, όπως τα μεταφορικά μέσα και η γεωγραφική τοποθεσία. Οι υγιεινές τροφές τείνουν να είναι πιο ακριβές όταν διατίθενται μέσα σε μικρές και μεγάλες πόλεις σε σύγκριση με τα σουπερμάρκετ των προαστίων. Ωστόσο, η βελτίωση της πρόσβασης δεν ενισχύει από μόνη της την αγορά περισσότερων φρούτων και λαχανικών, των οποίων η τιμή εξακολουθεί να θεωρείται απαγορευτική.

**Μόρφωση και γνώση**

Σύμφωνα με μελέτες, το επίπεδο μόρφωσης μπορεί να επηρεάσει τη διατροφική συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής. Αντίθετα, οι γνώσεις σχετικά με τη διατροφή και οι καλές διατροφικές συνήθειες δεν συσχετίζονται πάντα. Ο λόγος είναι ότι η γνώση γύρω από την υγεία δεν οδηγεί άμεσα στη δράση, όταν οι άνθρωποι δεν είναι βέβαιοι για το πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις γνώσεις τους. Επιπλέον, οι πληροφορίες που διαδίδονται σχετικά με τη διατροφή προέρχονται από διάφορες πηγές, με αποτέλεσμα να θεωρούνται αντικρουόμενες ή αναξιόπιστες, γεγονός που αποθαρρύνει την κινητοποίηση για αλλαγή. Κατά συνέπεια, είναι σημαντικό τα μηνύματα που λαμβάνονται από τα διάφορα μέσα ενημέρωσης, τις συσκευασίες τροφίμων και, φυσικά, τους επαγγελματίες στο χώρο της υγείας να είναι ακριβή και συνεπή.

**2.3. Κοινωνικοί καθοριστικοί παράγοντες της επιλογής τροφίμων**

**Επιρροή της κοινωνικής τάξης**

Ουσιαστικά οι κοινωνικές και πολιτιστικές συγκυρίες διαμορφώνουν και περιορίζουν το είδος των τροφίμων που καταναλώνουμε. Σύμφωνα με πληθυσμιακές μελέτες, υπάρχουν σαφείς διαφορές μεταξύ των κοινωνικών τάξεων όσον αφορά τα τρόφιμα και την πρόσληψη θρεπτικών στοιχείων. Οι φτωχές δίαιτες ενδεχομένως να οδηγούν σε υποκατανάλωση (μικροθρεπτική ανεπάρκεια) και υπερκατανάλωση θρεπτικών στοιχείων (η υπερβολική κατανάλωση ενέργειας που καταλήγει σε υπερβολικό βάρος και παχυσαρκία): προβλήματα που αντιμετωπίζουν διαφορετικοί τομείς της κοινωνίας και απαιτούν διαφορετικά επίπεδα ειδίκευσης και μεθόδων παρέμβασης.

**Πολιτιστικές επιρροές**

Οι πολιτιστικές επιρροές έχουν ως αποτέλεσμα τη διαφοροποίηση των συνηθειών κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφίμων και των παραδοσιακών τρόπων παρασκευής και, σε ορισμένες περιπτώσεις, πιθανόν να οδηγούν σε περιορισμούς, όπως ο αποκλεισμός του κρέατος και του γάλακτος από τη διατροφή. Ωστόσο, οι πολιτιστικές επιρροές επιδέχονται αλλαγή: με αφορμή τη μετακόμισή τους σε μια ξένη χώρα, οι άνθρωποι υιοθετούν συχνά συγκεκριμένες διατροφικές συνήθειες της τοπικής κουλτούρας.

**Θρησκεία**

Η κάθε θρησκεία έχει την δική της φιλοσοφία και μέρος αυτής είναι και η διατροφή. Για παράδειγμα οι Ινδουϊστές απαγορεύεται να τρώνε βοδινό γιατί θεωρείτε ιερό ζώο. Η μουσουλμανική θρησκεία απαγορεύει το χοιρινό γιατί το θεωρεί βρόμικο κρέας. Επίσης, το κόκκινο κρασί απαγορεύεται στους  μουσουλμάνους, ενώ οι χριστιανοί το θεωρούν αίμα Χριστού. Στο χριστιανισμό υπάρχουν περίοδοι νηστείας όπου οι χριστιανοί πρέπει να αποφεύγουν συγκεκριμένα τρόφιμα για κάποιες μέρες, ενώ οι μουσουλμάνοι έχουν την περίοδο του Ραμαζανίου κατά την οποία δεν πρέπει να τρώνε τίποτα από την ανατολή έως την δύση του ηλίου. Βλέπουμε λοιπόν πως η θρησκεία επηρεάζει άμεσα τα ήθη και τα έθιμα του κάθε τόπου και λαού.

**Κοινωνικό πλαίσιο**

Οι κοινωνικές επιρροές στην πρόσληψη τροφής αφορούν στον αντίκτυπο που έχει ένα ή περισσότερα άτομα στη διατροφική συμπεριφορά των άλλων, άμεσα (με την αγορά τροφίμων), έμμεσα (μαθαίνοντας από τη συμπεριφορά συνομηλίκων), συνειδητά (μετάδοση πεποιθήσεων) ή ασυνείδητα. Ακόμα κι όταν τρώει κανείς μόνος, η επιλογή της τροφής επηρεάζεται από κοινωνικούς παράγοντες, καθώς οι συμπεριφορές και οι συνήθειες αναπτύσσονται μέσα από την αλληλεπίδραση με άλλους. Ωστόσο, ο προσδιορισμός του αριθμού των κοινωνικών επιρροών στην πρόσληψη τροφής είναι δύσκολος, καθώς η επίδραση που έχει κανείς στη διατροφική συμπεριφορά των άλλων δεν περιορίζεται σε ένα είδος και το άτομο δεν έχει απαραίτητα συνείδηση των κοινωνικών επιρροών που ασκούνται στη διατροφική του συμπεριφορά.

Η κοινωνική υποστήριξη μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στις επιλογές τροφίμων και στην υγιεινή διατροφική αλλαγή. Η κοινωνική υποστήριξη μέσα από το ίδιο το σπίτι και από συναδέλφους έχει συνδεθεί θετικά με τη βελτίωση της κατανάλωσης φρούτων και λαχανικών και με το προπαρασκευαστικό στάδιο της βελτίωσης των διατροφικών συνηθειών, αντίστοιχα. Η κοινωνική υποστήριξη πιθανόν να ενισχύει την προώθηση της υγείας, δίνοντας έμφαση στην αίσθηση ένταξης σε μια ομάδα και βοηθώντας το άτομο ώστε να είναι πιο ικανό και αυτόνομο.

Η σημασία της οικογένειας στις διατροφικές αποφάσεις είναι ευρέως αναγνωρισμένη. Σύμφωνα με έρευνες, η διαμόρφωση των διατροφικών επιλογών πραγματοποιείται στο σπίτι. Καθώς η οικογένεια και οι φίλοι μπορούν να αποτελέσουν πηγή ενθάρρυνσης για την πραγματοποίηση και τη διατήρηση της διατροφικής αλλαγής, η υιοθέτηση διατροφικών στρατηγικών αποδεκτών από αυτούς ίσως ωφελήσει το άτομο, ενώ ταυτόχρονα θα έχει επίδραση στις διατροφικές συνήθειες των άλλων.

#### Κοινωνικό περιβάλλον

Αν και το μεγαλύτερο μέρος της τροφής καταναλώνεται στο σπίτι, ένα αυξανόμενο μέρος της καταναλώνεται εκτός σπιτιού, π.χ. σε σχολεία, στην εργασία και σε εστιατόρια. Ο χώρος όπου καταναλώνεται η τροφή μπορεί να επηρεάσει την επιλογή των τροφίμων, κάτι που εξαρτάται κυρίως από το είδος των τροφίμων που προσφέρονται. Η διαθεσιμότητα υγιεινών τροφίμων στο σπίτι και «έξω από το σπίτι» αυξάνει την κατανάλωσή τους. Ωστόσο, η πρόσβαση σε υγιεινές εναλλακτικές λύσεις τροφών είναι περιορισμένη σε πολλά εργασιακά/σχολικά περιβάλλοντα. Αυτό έχει ιδιαίτερη σημασία για όσους έχουν ακανόνιστα ωράρια ή ιδιαίτερες προτιμήσεις, π.χ. χορτοφάγοι. Καθώς η πλειονότητα των ενήλικων γυναικών και ανδρών εργάζονται, η επίδραση της εργασίας στη συμπεριφορά που σχετίζεται με την υγεία, όπως οι επιλογές των τροφίμων, αποτελεί ένα σημαντικό τομέα διερεύνησης.

### Μοτίβα γευμάτων

Οι περιστάσεις στις οποίες οι άνθρωποι τρώνε κάθε μέρα είναι πολλές και τα κίνητρα για κάθε τέτοια περίσταση δεν είναι τα ίδια. Οι περισσότερες μελέτες διερευνούν τους παράγοντες που επηρεάζουν τις επιλογές τροφίμων από συνήθεια, αλλά πιθανόν να ήταν χρήσιμο να διερευνηθεί το τι είναι αυτό που επηρεάζει τις επιλογές τροφίμων στις διάφορες περιστάσεις κατανάλωσης τροφών.

Αντικείμενο ευρείας αντιπαράθεσης είναι οι επιδράσεις της κατανάλωσης σνακ στην υγεία. Η σύνθεση των σνακ μπορεί να αποτελεί σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της ικανότητας του ατόμου να προσαρμόζει την κατανάλωση προκειμένου να καλύψει τις ενεργειακές του ανάγκες.

### 2.4. Ψυχολογικοί παράγοντες

#### Στρες

Το ψυχολογικό στρες είναι κοινό χαρακτηριστικό της σύγχρονης ζωής και μπορεί να αλλάξει συμπεριφορές που επηρεάζουν την υγεία, όπως είναι η φυσική δραστηριότητα, το κάπνισμα και η επιλογή τροφίμων.

Η επίδραση του στρες στην επιλογή τροφίμων είναι σύνθετη, ειδικά εξαιτίας των διαφόρων τύπων στρες που μπορεί να βιώσει κανείς. Η επίδραση του στρες στην πρόσληψη τροφής εξαρτάται από το άτομο, τον παράγοντα που προκαλεί το στρες και τις συνθήκες. Γενικά, κάποια άτομα τρώνε περισσότερο από το κανονικό, ενώ κάποια άλλα λιγότερο, όταν βιώνουν καταστάσεις στρες.

Οι προτεινόμενοι μηχανισμοί για τις προκληθείσες από το στρες αλλαγές στην κατανάλωση τροφής και την επιλογή των τροφίμων είναι διαφορές σε επίπεδο κινήτρων (μειωμένη ανησυχία σχετικά με τον έλεγχο βάρους), φυσιολογικές (μειωμένη όρεξη που προκαλείται από τις σχετιζόμενες με το στρες διεργασίες) και πρακτικές αλλαγές στις ευκαιρίες κατανάλωσης τροφής, τη διαθεσιμότητα των τροφίμων και την προετοιμασία των γευμάτων.   
 Επίσης, σύμφωνα με μελέτες, αν το εργασιακό στρες είναι παρατεταμένο ή συχνό, τότε πιθανόν να προκύψουν ανεπιθύμητες διατροφικές αλλαγές, ενισχύοντας την πιθανότητα αύξησης του βάρους και, κατά συνέπεια, του καρδιαγγειακού κινδύνου.

#### Διάθεση

Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που υπέδειξε τη θεραπευτική δύναμη της τροφής, ωστόσο, μόνο από το Μεσαίωνα και μετά, η τροφή θεωρείται εργαλείο μεταβολής του ψυχισμού και της διάθεσης. Σήμερα, είναι κοινώς αποδεκτό ότι η τροφή επηρεάζει τη διάθεσή μας και ότι η διάθεση επηρεάζει έντονα την επιλογή των τροφίμων.

Ενδιαφέρον είναι ότι η επίδραση της τροφής στη διάθεση φαίνεται να σχετίζεται εν μέρει με συμπεριφορές απέναντι σε συγκεκριμένες τροφές. Η αμφίθυμη σχέση με το φαγητό είναι μια πάλη που βιώνουν πολλοί: θέλουν να το απολαύσουν αλλά έχουν επίγνωση της επίδρασής του στο βάρος τους. Άτομα που κάνουν δίαιτα, άτομα με μεγάλη αυτοσυγκράτηση και μερικές γυναίκες αναφέρουν ότι νιώθουν τύψεις επειδή δεν τρώνε ό,τι θεωρούν ότι θα έπρεπε. Εξάλλου, οι προσπάθειες περιορισμού της κατανάλωσης συγκεκριμένων τροφών ενδεχομένως να αυξάνει την επιθυμία για αυτές, με αποτέλεσμα τη σφοδρή επιθυμία για φαγητό.

Αναφέρεται ότι οι γυναίκες νιώθουν πιο συχνά, σε σχέση με τους άντρες, σφοδρή επιθυμία για φαγητό. Φαίνεται ότι η καταθλιπτική διάθεση επηρεάζει τη σοβαρότητα αυτών των σφοδρών επιθυμιών. Επίσης, η σφοδρή επιθυμία για φαγητό είναι πιο συνηθισμένη στην προεμμηνορροϊκή περίοδο, φάση κατά την οποία η συνολική πρόσληψη τροφής αυξάνεται και παράλληλα αλλάζει ο βασικός μεταβολικός ρυθμός.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΛΑΩΝ ΤΗΣ ΛΑΤΙΝΙΚΗΣ ΑΜΕΡΙΚΗΣ, ΤΗΣ ΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΡΩΠΗΣ**

**3.1. Διατροφικές συνήθειες της Λατινικής Αμερικής**

Λατινική Αμερική ονομάζεται το νότιο τμήμα της αμερικανικής ηπείρου, δηλαδή οι χώρες που βρίσκονται νότια του Μεξικού. Ανακαλύφθηκε από τον Αμέρικο Βεσπούτσι (Amerigo Vespucci, 1454 - 1512 μΧ), στην υπηρεσία της Ισπανίας. Κατοικούμενη τότε από τους λεγόμενους Προκολομβιανούς πολιτισμούς (Ίνκας, Μάγιας, Αζτέκοι και άλλοι), η Νότια ή Λατινική Αμερική εξερευνήθηκε, αποικήθηκε και κατακτήθηκε, για εκατονταετίες από τους Ισπανούς και τους Πορτογάλους, οι οποίοι με αιματηρούς πολέμους εξάλειψαν τελείως τους Προκολομβιανούς πληθυσμούς και δημιούργησαν μια σειρά από νέα κράτη. Ως αποτέλεσμα, οι σημερινοί Νοτιοαμερικανοί μιλούν κυρίως ισπανικά ή πορτογαλικά, διατηρώντας την ιβηρική κουλτούρα.

**Τυπικά πιάτα λατινικής Αμερικής**

* Αργεντινή: Τα «carnes asadas» είναι ίσως τα πιο γνωστά και είναι τεράστια κρέατα πολύ καλά ψημένα.



* Μεξικό: Τα cas, bourritos ή enchiladas που έχουν χαρακτηριστική βάση τις πιπεριές τσίλι και γενικότερα ότι κυκλοφορεί σε καυτερή γεύση.
* Χιλή: Τυπικό πιάτο θεωρούνται οι empanadas που είναι μικρά τυροπιτάκια στο φούρνο ή στο τηγάνι με κάθε είδους γέμιση όπως το τυρί, το κρέας ή τα ϕρούτα.
* Κούβα: Το congri θεωρείται από τα πιο διαδεδομένα πιάτα και αποτελείται από ρύζι και κόκκινα ή μαύρα φασόλια.
* Δομινικανή Δημοκρατία: Σούπα λαχανικών, οσπρίων και διαφόρων κρεατικών και ονομάζεται sancocho.



Κάποια γαστρονομικά πιάτα είναι το καλαμπόκι, σάλτσες με μπαχαρικά, δροσιστικά ποτά όπως το pisco, το κακάο και τα νερά με γεύσεις φρούτων που ονομάζονται «agues frescas».

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΗ ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ

Οι τροφές που επιλέγουν οι άνθρωποι από το φάσμα που τους προσφέρεται στο περιβάλλον του, οι τρόποι με τους οποίους ετοιμάζουν τις τροφές αυτές για κατανάλωση, ρίχνουν άπλετο φως σε πολλές άλλες πλευρές των κοινωνιών που ζουν. Η τροφή ικανοποιεί μια πρωταρχική ανθρώπινη ανάγκη και αποτελεί βασικό συστατικό της πολιτισμικής ταυτότητας.

Στην Πάμπα, την τεράστια υγρή πεδιάδα της Αργεντινής, συνηθίζεται το ψήσιμο μοσχαρίσιου και αρνίσιου κρέατος που θυμίζει γενναιοδωρία και αφθονία. Ενώ το βράσιμο της τροφής συνηθίζεται στην Κ. Αμερική και είναι δείγμα έλλειψης και λιτότητας. Το ψητό κρέας, επομένως, συμβολίζει την άμεση αφομοίωση της ζωτικότητας και της φύσης του ζώου, ενώ ο άντρας αποκτά κοινωνική αναγνώριση όταν αρχίζει να καλλιεργεί το βασικό συστατικό όλων των τροφίμων τους, το καλαμπόκι στα πέντε χρώματά του: κίτρινο, κόκκινο, άσπρο, μαύρο και πολύχρωμο. Η γυναίκα πάλι καταξιώνεται όταν μάθει να μαγειρεύει.

Αν και η γεύση παραμένει κάτι υποκειμενικό εντυπώνεται από την γέννηση του ατόμου με τη σφραγίδα του πολιτισμού.

Ο κάκτος νατάλ που χαρακτηρίζει το μεξικανικό τοπίο κοσμεί τα πιάτα του Ανάουκ ως σαλάτα (αφαιρούμε τα αγκάθια των μικρών φύλλων, τα ξεφλουδίζουμε, τα κόβουμε σε λωρίδες, τα βράζουμε με λίγη σόδα και αλάτι και τα σερβίρουμε κρύα με λεμόνι, ταμπάσκο και την μεξικανική καυτερή σάλτσα.

Τυπικό παράδειγμα στις Άνδεις το ρύζι αντικαθιστάται με κίνουα, ένα αλεύρι που φτιάχνουν έναν πηχτό χυλό με λίγο ασβέστη που το ονομάζουν χούτεχα. Καθημερινό σχεδόν πιάτο κάθε φτωχού αποτελεί το πιάτο με μαύρα φασόλια. Ακόμα η πεντάδα του καλαμποκιού, του κουκιού, της καυτερής πιπεριάς, της κολοκύθας και του κακάο αποτελεί τη βάση του λατινοαμερικάνικου διαιτολογίου και υγιεινού φαγητού. Η πατάτα είναι το πιο πολύτιμο δώρο που έκανε το Περού στον κόσμο. Η πατάτα έπαιξε το μεγαλύτερο ρόλο στην ανάπτυξη της Ευρώπης.

ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



Ο όρος Μεξικάνικη Κουζίνα χρησιμοποιείται για τα είδη φαγητών που προέρχονται από το Μεξικό. Η Μεξικάνικη κουζίνα είναι γνωστή για τις ποικίλες γεύσεις της, το πολύχρωμο στολισμό των πιάτων της και τη ποικιλία των συστατικών και των καρυκευμάτων, πολλά από τα οποία είναι βασικά προϊόντα της χώρας

Τα κύρια εμπορεύματα της Μεξικάνικης κουζίνας είναι κυρίως το καλαμπόκι και τα φασόλια. Το καλαμπόκι είναι το παραδοσιακό βασικό προϊόν του Μεξικού και η χρήση του είναι ευρεία. Τρώγεται ακατέργαστο ακριβώς όπως είναι και ως συστατικό πολλών πιάτων. Η μεγαλύτερη μάζα καλαμποκιού όμως, χρησιμοποιείται για να φτιαχτεί η 'masa', η ζύμη δηλαδή για τις ταμάλες, τις τορτίγιες και πολλά άλλα φαγητά που βασίζονται στο καλαμπόκι. Τα γλυκοκολόκυθα και οι πιπεριές παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στη Μεξικάνικη Κουζίνα.

Τα πιο σημαντικά και συχνά καρυκεύματα στη Μεξικάνικη κουζίνα είναι η σκόνη τσίλι, το κύμινο, η ρίγανη, το κόλιανδρο, το επασότε (epazote), η κανέλα και το κακάο. Το τσιπότλε (chipotle), ένα καπνιστό τσίλι φτιαγμένο από το φυτό χαλαπένιο (jalapeño), είναι επίσης διαδεδομένο στη Μεξικάνικη κουζίνα. Πολλά Μεξικάνικα πιάτα περιλαμβάνουν σκόρδο και κρεμμύδια.

Όπως το καλαμπόκι, έτσι και το ρύζι είναι το πιο διαδεδομένο σιτηρό στη Μεξικάνικη διατροφή. Σύμφωνα με τη συγγραφέα Karen Hursh Graber, η πρώτη εισαγωγή ρυζιού στην Ισπανία από τη Βόρεια Αφρική τον 4ο αιώνα οδήγησε στην Ισπανική εισαγωγή ρυζιού στο Μεξικό, στο λιμάνι της Veracruz το 1520. Αυτό, κατα πώς λέει η Graber, ήταν η απαρχή για τη δημιουργία μιας από τις καλύτερες κουζίνες του κόσμου.

**Ιστορία**

Όταν οι κατακτητές έφτασαν στη πρωτεύουσα των Αζτέκων την Τενοτστιτλάν (σημερινή Πόλη του Μεξικού), ανακάλυψαν ότι η διατροφή των ανθρώπων αποτελείτο κυρίως από πιάτα που είχαν ως βάση το καλαμπόκι με επιπλέον τσίλι και βότανα, συνήθως συμπληρωμένα με φασόλια και τομάτες ή κάκτους! Η διατροφή των ιθαγενών του Προκολομβιανού Μεξικό συμπεριλάμβανε σοκολάτα, βανίλια, τοματίνια, αβοκάντο, γκουάβα, παπάγια, σαπότε (sapote), μαμέι (mamey), ανανά, γουανάμπανα, χίκαμα (jícama), γλυκοκολόκυθο, γλυκοπατάτα, φυστίκια, ατσιότε (achiote), ουιτλακότσε (huitlacoche), γαλοπούλα και ψάρια. Το 1520 όταν οι Ισπανοί κατακτητές εισέβαλλαν στο Μεξικό, εισήγαγαν μια ποικιλία ζώων, όπως βοοειδή, κοτόπουλα, κατσίκες, πρόβατα και γουρούνια. Το ρύζι, το σιτάρι και το κριθάρι μπήκαν επίσης στο Μεξικό, όπως και το λάδι, το κρασί, τα αμύγδαλα, ο μαϊντανός και πολλά μπαχαρικά. Η εισαχθείσα Ισπανική κουζίνα τελικά ενσωματώθηκε στην κουζίνα των ιθαγενών.

**Η κουζίνα των χωρικών**

Το Μεξικάνικο φαγητό ποικίλει ανά την περιφέρεια, λόγω του ότι μεταξύ των ιθαγενών κατοίκων υπάρχουν διαφορές που αφορούν το κλίμα, τη γεωγραφική θέση ακόμα και το έθνος και λόγω του ότι ο κάθε πληθυσμός επηρεάστηκε σε διαφορετικό βαθμό από τους Ισπανούς κατακτητές. Έτσι, το Βόρειο Μεξικό είναι γνωστό για το μοσχάρι, τη κατσίκα και τη παραγωγή του σε οστρακοειδή και κρεατικά, κυρίως σε 'arrachera' (μπριζόλα από πλευρά μοσχαριού).

Οι έξι περιοχές του Μεξικό διαφέρουν αρκετά στις κουζίνες τους. Στο Γιουκατάν, για παράδειγμα υπάρχει μια μοναδική, φυσική γλύκα (αντί για κάψιμο) στα πιάτα με ασυνήθιστη την αγάπη των κατοίκων στη χρήση του 'ατσιότε'. Αντίθετα, η περιοχή Οαχάκα, είναι γνωστή για τις πεντανόστιμες ταμάλες και τα tlayudas ενώ οι ορεινές δυτικές περιοχές (Χαλίσκο κ.α.) είναι γνωστά για τη κατσίκα που φτιάχνουν (κατσίκα σε καυτερή σάλτσα ντομάτας).

Η κουζίνα του κεντρικού Μεξικό είναι αρκετά επηρεασμένη από την υπόλοιπη χώρα, αλλά έχει μοναδικά πιάτα όπως barbacoa, pozole, menudo και carnitas.

Το Νοτιοανατολικό Μεξικό, αντίθετα, είναι γνωστό για τα πικάντικα λαχανικά και τα πιάτα κοτόπουλου που σερβίρει. Η κουζίνα του έχει μια σημαντική επιρροή από τη Καραϊβική εξαιτίας της τοποθεσίας του. Το θαλασσινό φαγητό φτιάχνεται κυρίως σε πολιτείες που συνορεύουν με τον Ειρηνικό Ωκεανό ή τον κόλπο του Μεξικό.

Στο Γιουκατάν, οι Μάγια για χιλιάδες χρόνια ήταν μελισσοκόμοι. Το μέλι είναι σημαντικό συστατικό σε πολλά Μεξικάνικα πιάτα, όπως το rosca de miel, είδος κέικ αλλά και στα ροφήματα, όπως το balché.

Στα χωριά ή στις χαρακτηριστικές αμμώδεις περιοχές του Μεξικό, υπάρχουν ακόμα πιο εξωτικά πιάτα, μαγειρεμένα με το τρόπο των Αζτέκων ή των Μάγια με συστατικά που ποικίλλουν από ιγκουάνα, κροταλία, ελάφι, ουρακοτάγκο, κατσαρίδα, αβγά μυρμηγκιών και άλλα είδη εντόμων.

Πρόσφατα, κι άλλες κουζίνες του κόσμου απέκτησαν δημοτικότητα στο Μεξικό, υιοθετώντας όμως μια Μεξικάνικη μορφή. Για παράδειγμα, το σούσι στο Μεξικό φτιάχνεται συχνά με σάλτσες μάνγκο και σερβίρεται με σάλτσα τσίλι και σόγιας, ή και με πιπεριές.

## [Ιστορία της Βραζιλιάνικης Κουζίνας](http://greenchef.gr/2012/05/%ce%b9%cf%83%cf%84%ce%bf%cf%81%ce%af%ce%b1-%cf%84%ce%b7%cf%82-%ce%b2%cf%81%ce%b1%ce%b6%ce%b9%ce%bb%ce%b9%ce%ac%ce%bd%ce%b9%ce%ba%ce%b7%cf%82-%ce%ba%ce%bf%cf%85%ce%b6%ce%af%ce%bd%ce%b1%cf%82/)

**Ινδιάνοι, Αφρικανοί, Άραβες, Πορτογάλοι** και άλλοι **Ευρωπαίοι, Ασιάτες**, όλες αυτές οι φυλές απαρτίζουν το **λαό** της **Βραζιλίας**.

Αυτός είναι ο λόγος της ποικιλομορφίας της  **Βραζιλιάνικης κουζίνας**, στη **Βραζιλία** συναντάμε συνταγές με ρίζες από το **Λίβανο**, την **Ιταλία**, την **Κίνα** και από πολλές άλλες χώρες ακόμα και από την **Ελλάδα**.

[](http://greenchef.gr/wp-content/uploads/2012/05/%CE%92%CF%81%CE%B1%CE%B6%CE%B9%CE%BB%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%B7_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1-1.gif)

Κάθε φυλή με την **κουλτούρα** της και της δικές της **διατροφικές συνήθειες**.

[](http://greenchef.gr/wp-content/uploads/2012/05/%CE%B2%CF%81%CE%B1%CE%B6%CE%B9%CE%BB%CE%B9%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%B7_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1.jpg)  
Τα **μπαχαρικά** από τους **Πορτογάλους**, ο **κόλιανδρος** από τους **Άραβες**, οι **Ινδιάνοι** με τα ντόπια **προϊόντα** [**κακάο, καυτερές πιπεριές, γλυκοπατάτες** κ.α.] και φυσικά οι **Αφρικανοί** που διαμόρφωσαν την τελική μορφή της **Βραζιλιάνικης κουζίνας**, ένα από τα προϊόντα που έφεραν στη **Βραζιλιάνικη κουζίνα** ήταν το **λάδι του κοκκοφοίνικα** που με το **άρωμα** του δίνει χαρακτηριστική **γεύση** στα **φαγητά**.

Ανάλογα με την περιοχή αλλάζουν και οι **διατροφικές συνήθειες**, σε άλλα μέρη επικρατούν οι επιρροές των **Ινδιάνων** σε άλλες των **Αφρικανών** ή των **Ευρωπαίων**.

Υπάρχει ένα **φαγητό** όμως που είναι πολύ αγαπημένο από όλους, η **feijoada** (**φεζοάδα**). Δημιουργήθηκε από τους σκλάβους που μαγείρευαν ότι αποφάγια τους έδιναν οι λευκοί με **φασόλια** που είχαν άφθονα. Και φυσικά δεν πρέπει να ξεχνάμε το **εθνικό ποτό** των **Βραζιλιάνων** την **cashaca** (**κασάσα**) που γίνεται από **ζαχαροκάλαμο**, και το **εθνικό κοκτέιλ** τους την **caipirinha** (**καϊπιρίνια**) που γίνεται με **cashaca**, **λάϊμ** και **ζάχαρη**.

**3.2. Διατροφικές συνήθειες στην Ασία**

Αναλύοντας τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων σε διάφορες χώρες και συγκρίνοντας τα στοιχεία αυτά με ιατρικά στοιχεία όπως το προσδόκιμο ζωής, τις συχνότητες παχυσαρκίας, καρκίνου και χοληστερίνης μπορούμε να εξάγουμε χρήσιμα συμπεράσματα για το τι δέον γενέσθαι με τη διατροφή μας.

Στη δυτική Ευρώπη και στην Αμερική, η διατροφή είναι πλούσια σε λιπαρά και πρωτεΐνη. Και μπορεί το προσδόκιμο ζωής να είναι από τα υψηλότερα στον κόσμο, ωστόσο, η παχυσαρκία και η ανάπτυξη καρκίνου του εντέρου έχουν πολύ υψηλές συχνότητες. Ένα άλλο χαρακτηριστικό της Δυτικής κουζίνας είναι ο υψηλός βαθμός επεξεργασίας των τροφίμων κάτι που σημαίνει συντηρητικά, πλαστικές συσκευασίες, πρόσθετες ύλες, επεξεργασμένη ζάχαρη και λιπαρά. Αντίθετα, οι ασιατικές χώρες και ειδικότερα οι Ιαπωνία, έχουν πολύ υψηλό προσδόκιμο ζωής και πολύ καλούς δείκτες υγείας του πληθυσμού. Μια από τις εξηγήσεις που δίνονται για αυτό είναι η διατροφή.

Στις ασιατικές χώρες, η διατροφή στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό σε φυσικές τροφές και είναι πολύ περισσότερο «πράσινη» από τη δυτική. Η γιαπωνέζικη κουζίνα αποτελείται από πληθώρα οπωροκηπευτικών, φρέσκο ψάρι και προϊόντα σόγιας. Αντί για καφέ, οι Ιάπωνες πίνουν τσάι ενώ αποφεύγουν το κόκκινο κρέας, τη ζάχαρη και τα επεξεργασμένα τρόφιμα. Τα καθημερινά τους γεύματα είναι γεμάτα λάχανο, μπρόκολα, κουνουπίδια, λαχανάκια Βρυξελών, ραπανάκια, κάρδαμο κ.α. Οι ποσότητες που καταναλώνουν οι Ιάπωνες είναι περίπου πενταπλάσιες από ότι στις ΗΠΑ.

Ένα άλλο «μυστικό» της Ιαπωνικής κουζίνας είναι το μίζο, ένα προϊόν ζύμωσης της σόγιας που είναι κοινό συστατικό στις σούπες, τις σάλτσες και τα ντρέσινγκ στις σαλάτες. Το πράσινο τσάι είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά με πολλαπλές ευεργετικές ιδιότητες. Εκτός από την ενίσχυση του οργανισμού κατά μολύνσεων, έχει συνδεθεί με μείωση της αρτηριακής πίεσης και αντικαρκινικές δράσεις.

Ένα τελευταίο μυστικό της ιαπωνικής κουζίνας είναι τα υδρόβια φύκη που αν και προσφάτως έχουν κάνει την εμφάνιση τους και στις δυτικές κουζίνες στην Ιαπωνία χρησιμοποιούνται εδώ και αιώνες. Τα φύκη συνήθως τυλίγουν κομμάτια σούσι, χρησιμοποιούνται σε σούπες οι σαλάτες. Δεν είναι να απορεί κανείς λοιπόν που οι δείκτες παχυσαρκίας, καρκίνου και χοληστερίνης είναι πολύ χαμηλότεροι στην Ιαπωνία και στις ασιατικές χώρες. Αντίθετα με τις δυτικές κουλτούρες που η λέξη φαγητό είναι συχνά συνώνυμο της διασκέδασης, στην Ιαπωνία είναι συνώνυμο της θεραπείας.

Η Ασία είναι η μεγαλύτερη και από τις έξι ηπείρους της Γης. Καταλαμβάνει έκταση 43,82 εκατομμύρια τετραγωνικά χιλιόμετρα, δηλαδή καταλαμβάνει περίπου το ένα τρίτο από τη συνολική επιφάνεια της ξηράς του πλανήτη. Είναι επίσης η ήπειρος με τους περισσότερους κατοίκους, περίπου 2,2 δισεκατομμύρια. Στα δυτικά είναι ενωμένη με την ευρωπαϊκή χερσόνησο. Τα φυσικά σύνορα με την Ευρώπη είναι τα Ουράλια όρη, η Κασπία θάλασσα, το όρος του Καυκάσου, η Μαύρη θάλασσα και ο Ελλήσποντος. Από την Αφρική η Ασία χωρίζεται από τη διώρυγα του Σουέζ και την Ερυθρά θάλασσα. Στα νότια βρέχεται από τον Ινδικό ωκεανό, στα ανατολικά από τον Ειρηνικό ωκεανό, ενώ ο Βερίγγειος Πορθμός τη χωρίζει από την Αμερικανική ήπειρο και συγκεκριμένα από την Αλάσκα. Στα βόρεια βρέχεται από το βόρειο παγωμένο ωκεανό. Η Ασία είναι η πατρίδα των περισσότερων φυτών που καλλιεργούνται στον κόσμο. Στην παραγωγή ρυζιού είναι πρώτη στον κόσμο και παράγει το 90%, της παγκόσμιας παραγωγής. Το ρύζι άλλωστε αποτελεί και τη βασική πηγή διατροφής των ασιατών. Έχει επίσης τη μεγαλύτερη παραγωγή στον κόσμο σε τσάι. Είναι σε όλο τον κόσμο γνωστή η ασυναγώνιστη ποιότητα του κινέζικου τσαγιού. Παράγει ακόμη, καουτσούκ, καπνό κλπ.

Η κτηνοτροφία στην Ασία θα μπορούσε να αποτελέσει έναν από τους πιο σημαντικούς παραγωγικούς πόρους. Χαρακτηριστικά μπορούμε να αναφέρουμε ότι υπάρχουν περίπου 300 εκατομμύρια αγελάδων, που σημαίνει ότι στην Ασία υπάρχουν τα 32% περίπου του συνόλου. των βοοειδών που εκτρέφονται στον κόσμο. Από αυτά τα 160 εκατομμύρια υπάρχουν στις Ινδίες. Στην Ασία εκτρέφονται τα 40% των χοιρινών που εκτρέφονται σε όλο του κόσμο, το 52% από τις κατσίκες, το 30% από τις καμήλες, το 98% από τα βουβάλια, το 21% των προβάτων και το 20% των αλόγων. Έτσι, ενώ πραγματικά υπάρχουν τεράστιοι αριθμοί ζώων, που θα μπορούσαν να αποτελέσουν και πηγή εσόδων για τον πληθυσμό και πηγή διατροφής, μένουν, για θρησκευτικούς λόγους ανεκμετάλλευτα. Αυτό που είναι από πολύ παλιά αναπτυγμένο στην Ασία είναι η σηροτροφία και ιδιαίτερα στην Κίνα που έχει παράδοση αρκετών χιλιάδων χρόνων. Άλλωστε από την Κίνα έφεραν στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία οι χριστιανοί καλόγεροι το μυστικό της καλλιέργειας και της επεξεργασίας του μεταξιού. Σημαντικά αναπτυγμένη είναι και η αλιεία, ιδιαίτερα στα νησιά και στις νότιες και ανατολικές ακτές της ηπείρου. Μεγάλη οικονομική σημασία έχει η αλιεία για την Ιαπωνία, που κατέχει και τη δεύτερη θέση στον κόσμο στην παραγωγή αλιευτικών προϊόντων.

**Ποικιλία και ισορροπία**

Εύκολα παρατηρεί κανείς, ότι η ασιατική διατροφή είναι πλήρης, καθώς συνδυάζει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπος, παρέχοντας μεγάλη ποικιλία βιταμινών, ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών.

Η Ασία προσφέρει ποικιλία παρασκευασμάτων και γαστρονομικών συνηθειών. Με έμφαση στα λαχανικά, στο ρύζι και τα noodles, η ασιατική παραδοσιακή κουζίνα είναι ιδιαίτερα νόστιμη και υγιεινή .Εύκολα λοιπόν παρατηρεί κανείς, ότι η ασιατική διατροφή είναι πλήρης, καθώς συνδυάζει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπος, παρέχοντας μεγάλη ποικιλία βιταμινών, ιχνοστοιχείων και αντιοξειδωτικών.

Τα υλικά των πιάτων της ασιατικής κουζίνας, συνθέτουν ισορροπημένα διατροφικά γεύματα με έμφαση κυρίως στα:

* ρύζι,
* noodles,
* φρέσκα λαχανικά,
* άπαχα κρέατα όπως το (ψάρι, το κοτόπουλο, το μοσχάρι, η πάπια)
* παραδοσιακά μπαχαρικά και βότανα.
* το σησαμέλαιο (για το μαγείρεμα)
* σόγια
* Μπαμπού
* Τσίλι
* Ξύδι ρυζιού
* Κόλιανδρο
* Γαρύφαλλο
* Γάλα καρύδας
* Φασολάκια
* Μανιτάρια

Τα noodles και το ρύζι που αποτελούν τη βάση της ασιατικής κουζίνας. Τόσο το ρύζι, όσο και τα noodles είναι και μία καλή επιλογή υγιεινού fast food, που μπορεί να καταναλωθεί εκτός σπιτιού με συστατικά της επιλογής σας, ώστε να συνδυάσετε τη γεύση με την ισορροπημένη διατροφή.

1. ***Το ρύζι*** συνοδεύει σχεδόν κάθε γεύμα και μαγειρεύεται κυρίως στον ατμό. Στην Ιαπωνία και Κίνα χρησιμοποιείται ρύζι με μικρούς κόκκους, οι οποίοι κολλάνε μεταξύ τους κατά το μαγείρεμα, ενώ στην Ταϋλάνδη χρησιμοποιούν μακρύκοκκο, το οποίο είναι από τη φύση του αρωματικό ή προσθέτουν καρυκεύματα για να κάνουν έντονη τη γεύση του. Το ρύζι επίσης χρησιμοποιείται για την παρασκευή αλκοολούχων ποτών, κρασιού (σάκε) και μπύρας.

******

1. ***Τα noodles*** μοιάζουν με τον φιδέ και παρασκευάζονται από σιτάρι, ρύζι ή πατάτα , αβγό, είτε από αλεύρι που προκύπτει από πράσινα φασόλια, είτε από πατάτα. Πιο διαδεδομένες είναι οι πρώτες δύο κατηγορίες. Κυρίως καταναλώνονται με τη μορφή σούπας σε ή κυρίως πιάτου με συνδυασμό λαχανικών, καρυκευμάτων όπως το κάρυ, σως όπως η σάλτσα σόγιας και κάποιου κρέατος.
2. ***Κρεατικά ή θαλασσινά*** ως πηγή πρωτεΐνης Η κύρια πηγή πρωτεΐνης, υψηλής βιολογικής αξίας, είναι τα θαλασσινά και τα άπαχα κρεατικά. Όσον αφορά τα θαλασσινά, χρησιμοποιούν ψάρια, μαλάκια και οστρακοειδή, τα οποία καταναλώνονται ωμά, βραστά, ψητά, τηγανητά, σε σούπες είτε και ως κύριο συστατικό του γεύματος. Τα κρέατα που χρησιμοποιούν είναι κυρίως το κοτόπουλο και το μοσχάρι, τα οποία τα βράζουν για σούπα, τα ψήνουν σε σχάρα ή πιο σπάνια τα τηγανίζουν. Συνοδεύονται συνήθως από λαχανικά ψητά ή βραστά, ρύζι ή noodles, καρυκεύματα και κάποια σάλτσα. Τα κρέατα της ασιατικής κουζίνας (ψάρι, θαλασσινά, μοσχάρι, κοτόπουλο, πάπια), κόβονται συνήθως σε μικρά κομμάτια για να ψήνονται γρήγορα. Για χορτοφάγους ή ανθρώπους που νηστεύουν, υπάρχει το τόφου, το οποίο είναι ένα φυτικό τυρί φτιαγμένο από φασόλια σόγιας, που αποτελεί σημαντική πηγή πρωτεϊνών.
3. ***Το σούσι*** είναι ένα ιδιαίτερα δημοφιλές πιάτο βασισμένο στο ψάρι και ταυτόχρονα θρεπτικό αποτελεί το σούσι, το εθνικό φαγητό της Ιαπωνίας. Είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής χωρίς όμως να περιέχει πολλές θερμίδες και λιπαρά, στοιχεία που το καθιστούν κατάλληλο για κατανάλωση από ανθρώπους που προσπαθούν να μειώσουν το σωματικό τους βάρος.  Τα φύκια αποτελούν βασικό συστατικό του εδέσματος.
4. ***Τα φρέσκα λαχανικά***, που αποτελούν βασικό συστατικό των ασιατικών πιάτων. Ποικιλία λαχανικών για χρώμα και γεύση Είτε φρέσκα, είτe μαγειρεμένα, αποτελούν συστατικό σχεδόν όλων των γευμάτων και καταναλώνονται με βάση την εποχικότητα. Τα πιο διαδεδομένα είναι το κινέζικο λάχανο, το κρεμμύδι, το σπανάκι, το καλαμπόκι, οι φύτρες φασολιού, τα κινέζικα μανιτάρια και το μπρόκολο. Χρησιμοποιούνται βραστά σε σούπες με καρυκεύματα, ως συνοδευτικό στα κρεατικά και τα θαλασσινά αλλά και στα πιάτα με noodles και ρύζι. Για παράδειγμα, χρησιμοποιούνται ευρέως το σκόρδο και το κρεμμύδι, τα μανιτάρια, το μπρόκολο καθώς και άλλα πολλά λαχανικά.
5. ***Τα μπαχαρικά*** δίνουν έντονη γεύση στα γεύματα της ασιατικής κουζίνας και θεωρούνται θησαυρός! Χρησιμοποιούν κόλιανδρο, κάρυ, σκόρδο, βασιλικό, τσίλι, λευκό πιπέρι και τζίντζερ, τα οποία είναι γνωστά για τις αντιοξειδωτικές, αντιμικροβιακές και τονωτικές ιδιότητές τους. Τα μπαχαρικά και τα βότανα που προστίθενται στην ασιατική κουζίνα, πέρα από την ξεχωριστή γεύση, προσδίδουν ισχυρά αντιοξειδωτικά συστατικά. Το πιο γνωστό από αυτά είναι το τζίντζερ ή πιπερόριζα.

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Το μαγείρεμα είναι συνήθως πολύ σύντομο. Ένα παραδοσιακό σκεύος είναι το wok, το οποίο βοηθά σε ένα υγιεινό μαγείρεμα. Σησαμέλαιο στο wok και το ανακάτεμα ξεκινά.

Από τα έλαια που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα, πιο συχνό είναι το σησαμέλαιο, το οποίο είναι πολυακόρεστο και λόγω της χημικής του δομής, πολύ ανθεκτικό σε υψηλές θερμοκρασίες. Σε συνδυασμό με το παραδοσιακό σκεύος wok, συντελεί στην αποφυγή παραγωγής ανεπιθύμητων ουσιών κατά το μαγείρεμα, καθώς o κοίλος πυθμένας του έχει την ιδιότητα να διατηρεί την ίδια υψηλή θερμοκρασία σε ολόκληρο το σκεύος, με αποτέλεσμα το γρήγορο και ομοιόμορφο μαγείρεμα, χρησιμοποιώντας την ελάχιστη ποσότητα λαδιού.

Ο μειωμένος χρόνος μαγειρέματος βοηθά στη διατήρηση κατά ένα μεγάλο ποσοστό των θρεπτικών συστατικών των τροφών. Έτσι, το μαγείρεμα γίνεται γρήγορα και ομοιόμορφα. Επιπλέον, η συνεχής ανάδευση στο wok, έχει σαν αποτέλεσμα να διατηρείται μεγάλο ποσοστό των θρεπτικών συστατικών των λαχανικών που μαγειρεύονται.



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

* Γρήγορο τηγάνισμα
* Τηγάνισμα μέσα σε πολύ λάδι
* Στον ατμό
* Κόκκινο ψήσιμο (με πολύ σόγια και νερό)
* Βρασμένα
* Στην σχάρα
* Ψητά
* Ωμά υλικά
* Μαγειρεμένο κάτω από το σημείο βρασμού
* Σιγανό ψήσιμο στην κατσαρόλα

**Τα πιο περίεργα ασιατικά φαγητά**

Η Ασία, εκτός από μεγάλους πολιτισμούς έχει αναπτύξει και μια ιδιαίτερη κουζίνα. Αν και αρκετές από τις ασιατικές λιχουδιές είναι σχετικά «κοντά» στις ευρωπαϊκές γεύσεις, όπως η ψητή πάπια, αρκετά από τα πιο παραδοσιακά φαγητά ασιατικών χωρών φαντάζουν ακόμα ξένα. Βέβαια, εάν έχει καταφέρει το ωμό ψάρι να γίνει trendy στην Ευρώπη, γιατί όχι και τα έμβρυα πάπιας;

Φυτά, ζώα, λαχανικά, ψάρια, έντομα, ερπετά και μαλάκια που οι δυτικές κουζίνες θεωρούν διατροφικά ταμπού αξιοποιούνται και θεωρούνται μάλιστα λιχουδιές σπάνιες από την κουζίνα της Κίνας. Να ένας μικρός κατάλογος: πτερύγιο καρχαρία σούπα, φωλιές πουλιών, φίδια, αστερίες της θάλασσας, μέδουσες, αγγούρια της θάλασσας (sea cucumbers), ακρίδες, σαρανταποδαρούσες, πόδια πάπιας και κότας, αυτιά γουρουνιού, σκορπιοί.

* Φρέσκο... σάπιο λάχανο (Kimchi). Το kimchi είναι ένα παραδοσιακό κορεάτικο συνοδευτικό, το οποίο όμως μπορεί να το συναντήσετε και σε άλλες ασιατικές κουζίνες. Φτιάχνεται από λαχανικά και έχει μια πικάντικη γεύση. Γιατί όμως βρίσκεται κάτι τέτοιο στην συγκεκριμένη λίστα; Γιατί το kimchi στην ουσία πρόκειται για σάπιο λάχανο!



* Noodles… σοκολάτας! Τα noodles ασφαλώς και θα τα γνωρίζεται, ως τα ζυμαρικά σήμα κατατεθέν της ασιατικής κουζίνας. Συνήθως σερβίρονται με λαχανικά και κρέας ή ψαρικά, αλλά τώρα υπάρχουν και με… σοκολάτα! Τα noodles της Lotte είναι κυριολεκτικά μια μερίδα noodles με σοκολάτα.



* Σούσι με αυγοτάραχο και αυγά ορτυκιού. Μπορεί να έχετε φάει ορτύκια σε κάποιο γκουρμέ εστιατόριο και πιθανόν να έχετε δοκιμάσει αυγά άλλων πτηνών, πέραν της κότας. Πώς σας φαίνεται ο συνδυασμός ωμού αυγού ορτυκιού, τυλιγμένο σε φύκια και σερβιρισμένο πάνω σε αυγοτάραχο; Δύσκολα θα το έχετε δοκιμάσει, γιατί δεν θα το δείτε στο μενού κανενός εστιατορίου στην Ιαπωνία, εκτός εάν είστε «γνώστης».
* Φωλιά-σούπα. Η κινέζικη σούπα έχει σαν βάση της τις φωλιές των πουλιών swiftlet. Τα συγκεκριμένα πτηνά φτιάχνουν τις φωλιές τους σε πλαγιές βουνών και σπηλιές από… σάλιο. Αν έχετε απορία τι γεύση έχουν, η απάντηση είναι σχεδόν καμία, αφού οι φωλιές χρησιμοποιούνται περισσότερο για να δώσουν υφή στη συγκεκριμένη σούπα, παρά γεύση!
* Ο βασιλιάς των φρούτων. Το Durian είναι ο λεγόμενος «βασιλιάς των φρούτων» στην Ασία και όχι χωρίς λόγο. Το αγκαθωτό εξωτερικό του φρούτου προϊδεάζει για το τι κρύβεται μέσα. Το ντούριαν έχει μια χαρακτηριστική μυρωδιά η οποία είναι τόσο έντονη, ώστε να μην επιτρέπεται σε δημόσιους χώρους και ξενοδοχεία. Η μυρωδιά έχει παρομοιαστεί με αυτή ενός υπονόμου.
* Θαλασσινά «αγγουράκια» Τα συγκεκριμένα θαλασσινά είναι μεζές στην Ιαπωνία, την Κίνα και τις Φιλιππίνες για πολλούς αιώνες. Αφού τα συλλέξουν από την θάλασσα τα ξεραίνουν για να διατηρηθούν και ύστερα τα βράζουν και μουλιάζουν για αρκετές μέρες. Επειδή δεν έχουν ιδιαίτερη γεύση, είτε αποξηραμένα, είτε φρέσκα, τα πρωτόγονα θαλασσινά χρησιμοποιούνται σαν βάση σε αρκετές σούπες.
* Έμβρυο πάπιας! Μπορεί να έχετε φάει φουα γκρα και πάπια Πεκίνου, αλλά έχετε φάει έμβρυο πάπιας; Τα αυγά τοποθετούνται σε θερμοκοιτίδες, έτσι ώστε να αναπτυχθεί το έμβρυο μέχρι να βγάλει φτερά και πούπουλα. Τότε σερβίρεται ολόκληρο το αυγό, με το σχεδόν ώριμο έμβρυο, σαν μεζές. Θα το βρείτε σε πλανόδιους στο Βιετνάμ και τις Φιλιππίνες με την ονομασία «μπαλούτ».
* Αυγά… εκατό ετών! Οι Κινέζοι επινόησαν μια μέθοδο διατήρησης αυγών με ένα μίγμα πυλού. Το αποτέλεσμα όμως αυτής της επεξεργασίας είναι ο κρόκος του αυγού να παίρνει μαύρο χρώμα, το οποίο υποτίθεται ότι ενισχύει την γεύση του ασπραδιού, που έχει γίνει διαφανές και παχύρευστο. Πώς προτιμάτε λοιπόν τα αυγά σας, τηγανητά, ψητά ή βραστά;
* «Βρώμικο» τόφου. Το τοφού είναι ιδιαίτερα αγαπητό στις ασιατικές χώρες και χρησιμοποιείται σε μια ευρεία γκάμα φαγητών. Αναμφίβολα όμως ξεχωρίζει το «βρώμικο» τόφου, το οποίο είναι δημοφιλές στην Ταϊβάν, Κίνα και Ινδονησία. Λέγεται «βρωμερό» για τον απλούστατο λόγο ότι μυρίζει άσχημα. Τόσο άσχημα μάλιστα που ακόμα και στην Ταϊβάν, όπου αποτελεί βάση της τοπικής κουζίνας, δεν είναι απόλυτα πεπεισμένοι για τις χάρες του.

**Ασιατική κουζίνα: Πολλές χώρες...πολλές γεύσεις**

Η Ασιάτικη Κουζίνα περιλαμβάνει τα μαγειρικά στυλ και συνήθειες των ανθρώπων και των πολιτισμών της Ασίας. Μπορούμε, αναλόγως την χώρα, να τα χωρίσουμε σε κουζίνες της:

* **Νότια Ασία (Κίνα,Κορέα,Ιαπωνία)**
* **Ανατολική Ασία(Βιετνάμ,Ινδονησία,Σιγκαπούρη)**
* **Κεντρική Ασία (Πακιστάν,Ινδία,Μπαγκλαντές)**

Όταν όμως στη καθημερινότητά μας χρησιμοποιούμε τον όρο «Ασιατικοί Κουζίνα», αναφερόμαστε στην μαγειρική της *Ανατολικής* και *Νοτιοανατολικής* *Ασίας* και πιο συγκεκριμένα, στην Ελλάδα, εννοούμε την Κίνα, την Ιαπωνία και την Ταϊλάνδη .

ΤΕΣΣΕΡΙΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

 Ξινή, γλυκιά ή καυτερή; Στην ασιατική μαγειρική, δίνεται βάση σε τέσσερις κύριες γεύσεις, τη ξινή, τη γλυκιά, τη πικρή και την αλμυρή, οι οποίες συνδυάζονται προσφέροντας σάλτσες δημοφιλείς όπως η γλυκόξινη. Η πιο Γνωστή βέβαια, είναι η σάλτσα *σόγιας*, η οποία χρησιμοποιείται κυρίως ως συνοδευτικό ξεχωριστά, ή ως συστατικό σε πιάτα με noodles ή κρέας. Παραδοσιακά, δεν συμπεριλαμβάνεται σε σούπες ή ρύζι. Άλλες γνωστές σάλτσες είναι:

* *Σως ψαριού* η οποία συνοδεύει θαλασσινά και κρεατικά
* Σετσουάν η οποία παράγεται από φασόλια
* Τεριάκι η οποία έχει ως βάση την σόγια
* Σάλτσα κάρυ.

Συνοψίζοντας, όλα τα συστατικά που χρησιμοποιούνται καθώς και οι τρόποι μαγειρέματος, αναδεικνύουν την διατροφική αξία της ασιατική κουζίνας και της προσδίδουν αντιοξειδωτικά στοιχεία. Δεν είναι τυχαίο το ότι αυτοί οι λαοί έχουν υψηλό προσδόκιμο επιβίωσης και καλούς δείκτες υγείας, όσον αφορά χρόνιες παθήσεις όπως η χοληστερόλη και ο καρκίνος.

**Τοπικές συνταγές**

**Κινέζικες φτερούγες από κοτόπουλο  
 [](http://www.syntages-mageirikhs.gr/media/k2/items/cache/fe392f78a62c6fc460cf8c2a182b395f_XL.jpg)**

Υλικά για 6 - 8 μερίδες  
\* 1 κιλό φτερούγες κοτόπουλου  (χωρίς τις μύτες)  
\* 1 σκελίδα σκόρδο  
\* 1 / 2 κουταλάκι κινέζικα  μπαχαρικά  
\* 3 κουταλιές της σούπας σόγια sauce  
\* 1 / 2 κουταλάκι τζίντζερ τριμμένο  
\* 3 κουταλιές της σούπας ξύδι (από μήλο ή κρασί)  
\* 2 κουταλιές της σούπας μέλι  
\* 1 κουταλιά της σούπας μαύρη ζάχαρη  
  
**Προετοιμασία:** Βάλτε τις φτερούγες σε ένα πυρέξ και μαρινάρετε χρησιμοποιώντας τα παραπάνω συστατικά για τουλάχιστον μισή ώρα. Βάλτε τις στο φούρνο και καλύψτε με  αλουμινόχαρτο και ψήστε για  1 / 2 ώρα. Γυρίστε τις και ψήστε για άλλη 1 / 2 ώρα. Ελέγξτε αν οι χυμοί έχουν εξατμιστεί και αν η ζάχαρη άρχισε να καραμελώνει και να σκουραίνει. Αφαιρέστε το αλουμινόχαρτο προσθέστε 2 κουταλιές της σούπας  ζεστό νερό βάλτε το πάλι  στο φούρνο ακάλυπτο και ψήστε για άλλα 5 - 10 λεπτά. Ελέγξτε και γυρίστε το κοτόπουλο   μέχρι οι χυμοί να εξατμιστούν . Αφήστε το κοτόπουλο με τους χυμούς να ξεκουραστεί για  5 λεπτά πριν το σερβίρετε.

**Κινέζικο τηγανητό κοτόπουλο και ρύζι  
 [](http://www.syntages-mageirikhs.gr/media/k2/items/cache/817a0b87c8b4a5b09390d4c2ae24ca96_XL.jpg)  
Υλικά για 4 μερίδες:**  
  
\* Μακρόσπερμο ρύζι  
\* 5 κρεμμυδάκια χλωρά  
\* 2 κόκκινες πιπεριές τσίλι  
\* 4 σκελίδες σκόρδο  
\* 2 στήθη κοτόπουλου σε λεπτές λωρίδες  
\* 2 ντομάτες  
\* 2 κουταλιές της σούπας Fish sauce  
\* 1 κουταλάκι του γλυκού Soya Sauce  
\* 1 λεμόνι (χυμός)  
\* 1 κουταλάκι κινέζικα μπαχαρικά   
  
**Προετοιμασία:** Βράστε το ρύζι τουλάχιστον 1 ώρα πριν και αφήστε το να κρυώσει. Θερμάνετε  ένα «wok» σε υψηλή θερμοκρασία  και τσιγαρίστε  το σκόρδο και στη συνέχεια προσθέστε το κοτόπουλο , ανακατέψτε  κατά διαστήματα μέχρι να ροδίσει. Προσθέστε το ρύζι και το υπόλοιπο των συστατικών και ανακατέψτε καλά σε δυνατή φωτιά. Προσθέστε Fish sauce, Soya Sauce και το λεμόνι. Σερβίρεται ζεστό.

**Αρνί, Rogan Josh**  
 **[](http://www.syntages-mageirikhs.gr/media/k2/items/cache/18cb4412b3fd96d4c2c15944894f7ea5_XL.jpg)**

Υλικά για 4 μερίδες:  
\* 350γρ Αρνί λαιμό φιλέτο, κομμένο σε κύβους  
\* 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο  
\* 1 κουτ. ψιλοκομμένο φρέσκο τζίντζερ  
\* 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο  
\* 1 - 2 κόκκινες πιπεριές, ψιλοκομμένες  
\* 2 κουτ. κύμινο τριμμένο  
\* 1 x 400 γρ ψιλοκομμένη ντομάτα ( κονσέρβα)  
\* 4 κουταλιές της σούπας τοματοπολτού  
\* Μια πρέζα κανέλα σκόνη  
\* 1 κουταλιά της σούπας λάδι  
\* Αλάτι και πιπέρι  
\* 1 / 2 φλιτζάνι γιαούρτι

**Προετοιμασία:** Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα και τσιγαρίστε το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει. Ανακατέψτε το τζίντζερ, το  σκόρδο, το τσίλι, το κύμινο και την κανέλα, τσιγαρίστε  για άλλα 2 λεπτά. Βάλτε  το αρνί στο μείγμα για 2 λεπτά. Προσθέστε την ψιλοκομμένη ντομάτα, τον τοματοπολτό και το αλάτι , καλύψτε το σκεύος  και σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά για 45. Προσθέστε το γιαούρτι με ένα κουτάλι και ανακατέψτε.

**ΤΟΥΡΚΙΑ**

Η τουρκική κουζίνα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής, κυρίως στη δυτική Ευρώπη, όπου ζει κι εργάζεται μεγάλος αριθμός Τούρκων μεταναστών.

Με καταφανείς τις επιρροές της οθωμανικής της κληρονομιάς, κύρια συστατικά της τουρκικής μαγειρικής θεωρούνται τα μπαχάρια, η πράσινη πιπεριά, η μελιτζάνα, το κρεμμύδι, το σκόρδο, η τομάτα, το αγγούρι, ο μαϊντανός, αλλά και οι ξηροί καρποί (αμύγδαλα, φουντούκια, φιστίκια κλπ).

Σημαντική θέση κατέχει στις διατροφικές συνήθειες των Τούρκων το ψωμί- από σιτάρι, καλαμπόκι ή αραβική πίτα- το κρέας (κυρίως αρνί και μοσχάρι) αλλά και τα περίφημα σιροπιαστά γλυκά της Ανατολής. Ένα γεύμα στην Τουρκία ξεκινά συνήθως με κάποιου είδους σούπα (corba).

Οι πιο συνηθισμένες είναι ο τραχανάς (tarhana corbasi) και οι συνήθως αλεσμένες φακές (mercimek corbasi). Ιδιαίτερα δημοφιλή είναι τα πιάτα λαχανικών, αλλά και τα ψητά κρέατα, με κυρίαρχο το κεμπάμπ (κυρίως το sis kebab, τον παστουρμά και το doner kebab, που μοιάζει με το γύρο, ενώ το lahmacun θεωρείται από τις Δυτικοευρωπαίους ως η τουρκική εκδοχή της πίτσας. Από ένα καλό τουρκικό τραπέζι δεν λείπουν οι μεζέδες- cacik (τζατζίκι), dolma (ντολμαδάκια) , borek, hummus (αραβικής προέλευσης σαλάτα-αλοιφή)- αλλά και το γλυκό συνήθως baklava (μπακλαβάς), revani (ρεβανί), helva (χαλβάς), kadayif (κανταΐφι), ενώ το δείπνο ακολουθεί τσάι ή καφές!

**Τα «βασικά» πιάτα της τουρκικής κουζίνας**

**1. Μεζέδες**

 Βασικά συστατικά του πολίτικου μεζέ είναι η λιωμένη μελιτζάνα, το χαλούμι, το καλαμάρι, η πάστα κόκκινης πιπεριάς με καρύδια, οι ελιές και το χταπόδι μεταξύ άλλων. Απαραίτητη συνοδεία για τον μεζέ είναι η γνωστή μας ρακή (στην Τουρκία μοιάζει περισσότερο με ούζο.

**2. Μπακλαβάς**

Ο τούρκικος αυθεντικός «baklava» είναι μικρά γλυκίσματα, που φτιάχνονται από υπέρλεπτα φύλλα αλευροζύμης γεμάτα με τριμμένα καρύδια και σιρόπι ή μέλι.

Ο μπακλαβάς κάνει θραύση και παρασκευάζεται σε όλο το χώρο της πρώην Οθωμανικής Αυτοκρατορίας (και στη χώρα μας), ωστόσο ο πραγματικά «κλασικός» μπακλαβάς είναι εκείνος με φιστίκι από το Gaziantep.

**3. Şalgam**

 Το Şalgam προέρχεται κυρίως από τα Άδανα και είναι αναρίθμητα τα τουρκικά μαγαζιά που το «εκθέτουν» σε μεγάλα βάζα στις προσόψεις τους –η γεύση του θυμίζει αρκετά χυμό από πικάντικο τουρσί. Τα βασικά του συστατικά είναι νερό, βιολετί καρότο, γογγύλι, αλάτι και πλιγούρι. Είναι ιδιαίτερα θρεπτικό, αφού περιέχει κάλλιο, ποτάσιο, σίδηρο και πολλή βιταμίνη C. Συνήθως συνοδεύει μια καλή μερίδα κεμπάπ ή χρησιμοποιείται ως γιατρικό μετά από ένα δυνατό hangover από πολλή ρακή.

**4. Sarma (Ντολμαδάκια)**

 Η λέξη «ντολμά» στα τουρκικά σημαίνει «γεμιστός». Το Sarma είναι μια αρκετά ευρεία κατηγορία εδώδιμων, που περιλαμβάνει τη γεμιστή πιπεριά, τη γεμιστή μελιτζάνα κλπ. Πιο συχνά ωστόσο, χρησιμοποιείται για το γεμιστό αμπελόφυλλο (ή λαχανόφυλλο, στις περιοχές των Λαζών στη Βόρεια Τουρκία).

Οι τούρκικοι ντολμάδες χωρίζονται σε δύο βασικές κατηγορίες: τους kiyma, που η γέμισή τους αποτελείται από κιμά, κρεμμύδι, κουκουνάρι, ρύζι με μπαχαρικά και ελαιόλαδο και σερβίρονται ζεστοί με γιαούρτι και τα κλασικά ντολμαδάκια, που είναι η ίδια συνταγή χωρίς κρέας, με κάποια έξτρα μπαχαρικά και καρυκεύματα, που σερβίρονται σε θερμοκρασία δωματίου (τα δικά μας ντολμαδάκια γιαλαντζί).

**5. Mantı**

To ή τα Manti (η λέξη δεν αλλάζει στον πληθυντικό), είναι κατά βάση μικρά ζυμαρικά που περιέχουν είτε κιμά είτε πατάτα, τυλιγμένα σε ζύμη, που βράζονται ή ετοιμάζονται στον ατμό και σκεπάζονται με μια γενναία κουταλιά γιαούρτι, λιωμένο βούτυρο και σκόρδο, με μικρά τρίμματα κόκκινης πιπεριάς για κορωνίδα.

Η καταγωγή του πιάτου αυτού χάνεται στις ρίζες του τουρκικού γένους, κοντά στη σημερινή Μογγολία, ενώ διαδόθηκε από αέναα κινούμενους νομάδες σε όλη την Κεντρική Ασία, οι οποίοι διατηρούσαν τα «υλικά» κατεψυγμένα ή ξερά και τα έβραζαν στα γρήγορα με την πρώτη ευκαιρία, ώστε να μπορούν να καταναλωθούν άμεσα. Η θεωρούμενη ως πρωτεύουσα του Mantı είναι το Kayseri της Κεντρικής Ανατολίας.

**6. Lahmacun**

 Αν και οι Τούρκοι το θεωρούν ως την εθνική τους εκδοχή για την πίτσα, η αλήθεια είναι πως προσιδιάζει περισσότερο στην κατηγορία των burritos. «Ανατολικό» πιάτο, που σερβίρεται σε όλη την ακτίνα της Μέσης Ανατολής και του Καυκάσου, το lahmacun είναι μία ωοειδούς σχήματος ελαφρά τραγανή ζύμη που έχει περαστεί με πικάντικη σως, συμπληρωμένη με κιμά και σερβίρεται με λαχανικά και μία φέτα λεμονιού.

**7. Κοκορέτσι**

 Το γνωστό μας κοκορέτσι είναι πραγματικά μια εξερεύνηση στο εσωτερικό του άτυχου ζώου που παρέχει την πρώτη ύλη για τη δημιουργία του. Επίσης με καταγωγή από τους τουρκογενείς πληθυσμούς της Κεντρικής Ασίας, το kokoreç κατά βάση αποτελείται από έντερα αρνιού ή κατσικιού, στην καλύτερη δυνατή περίπτωση σε ηλικία θηλασμού, τυλιγμένα σε εντόσθια και παραγεμισμένα με ψιλοκομμένες καρδιές, πνεύμονες και νεφρά, που στη συνέχεια τοποθετούνται σε σούβλα πάνω στα αναμμένα κάρβουνα.

Το αποτέλεσμα όλης αυτής της διαδικασίας κόβεται σε μικρά κομματάκια και σερβίρεται με λεμόνι, ελαιόλαδο, ρίγανη και αλατοπίπερο σε πλατιά ψωμάκια ή σε πιάτο με τουρσί και άλλες γαρνιτούρες.

**8. Hamsi**

Για το μέσο Istanbullu (Κωνσταντινουπολίτη) στην ερώτηση ποιο είναι το πιάτο χωρίς το οποίο δε θα μπορούσε να ζήσει, παραπάνω από τους μισούς θα απαντούσαν τις αντζούγιες της Μαύρης Θάλασσας ή αλλιώς το "hamsi". Αυτά τα μικροσκοπικά ψάρια είναι μόλις στο μέγεθος ενός δακτύλου και σερβίρονται τηγανιτά, χωρίς καθαρισμό (δηλαδή ολόκληρα με το κεφάλι) σε πιατέλα ή ανάμικτα με ρίζα σε ένα πιάτο που ονομάζεται «hamsili pilav» (σαρδελόρυζο). Η έλευση του φθινόπωρου φέρνει πτώση στη θερμοκρασία των νερών της Μαύρης Θάλασσας, άρα και την αρχή της εποχής του hamsi.

**9. Μύδια**

Μύδια θα βρείτε σχεδόν παντού στην Πόλη. Είναι λατρεμένος μεζές και δεν πρέπει να υπάρχει Τούρκος που να μη συμφωνεί σε αυτό. Σερβίρονται τηγανιτά και συνδυάζονται με σάλτσα σκόρδου, ή ακόμα καλύτερα, γεμιστά με πικάντικο ρύζι, κουκουνάρι και σπανιότερα με σταφίδες.

**10. Çiğ Köfte**

Çiğ Köfte θα πει «ωμός κεφτές», καθώς παλιότερα φτιαχνόταν από ωμό κιμά βοδινού ή αρνιού. Αυτή η πρακτική συνηθίζεται ακόμη στα νοτιοανατολικά, αλλά στη δυτική Τουρκία είναι πλέον παράνομο το να σερβίρει κανείς ωμό κιμά.

Στη θέση τους θα συναντήσετε την άλλη παραλλαγή τους, φτιαγμένη με πλιγούρι, ξερό και φρέσκο κρεμμύδι, μαϊντανό, πράσινο πιπέρι και (συνήθως) σάλτσα ντομάτας, σερβιρισμένη σε μαρούλι με μια φέτα λεμονιού.

**11.** **Κεμπάπ**

Το γνωστό σε όλους μας κεμπάπ (Kebap) πέρασε από την Μέση Ανατολή , στα Βαλκάνια , στην Κεντρική και Νότια Ασία και σε πολλές περιοχές της Ευρώπης και έγινε διεθνώς γνωστό και αγαπημένο πιάτο . Ουσιαστικά πρόκειται για μπιφτέκια με μπόλικα μπαχαρικά , πλασμένα μακρόστενα και ψημένα στο γκριλ ή στη σχάρα. Διαφέρει από το «ντονέρ κεμπάπ» που είναι ο γνωστός σε όλους μας «γύρος».

**Υλικά**

* 500 γρ κιμά ανάμεικτο μοσχάρι και αρνί ( ή μόνο μοσχάρι)
* 1 κρεμμύδι μικρό
* 2 σκελίδες σκόρδο
* 2 κουταλιές της σούπας μαϊντανό
* 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο δυόσμο
* 1 κουταλάκι γλυκού κύμινο
* 1 κουταλάκι γλυκού πάπρικα
* 1 σφηνάκι ξύδι
* 1 σφηνάκι παγωμένο νερό
* 1 κουταλιά της σούπας λάδι
* 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
* 1 πρέζα πιπέρι καγιέν ή μπούκοβο
* 1 πρέζα τριμμένο τζίντζερ
* αλάτι , πιπέρι φρεσκοτριμμένο
* καλαμάκια για σουβλάκια
* μαϊντανό για το γαρνίρισμα

**Πως το κάνουμε**

1. Σε ένα μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά για τα κεμπάπ και ζυμώνουμε δυνατά για 7-8 λεπτά.
2. Σκεπάζουμε το μπολ με μεμβράνη και το βάζουμε στο ψυγείο να σταθεί για 2 ώρες .
3. Πλάθουμε τα κεμπάπ ως εξής: Απλώνουμε μια μικρή ποσότητα κιμά στην παλάμη μας . Στην μέση πιέζουμε το καλαμάκι και το κλείνουμε πλάθοντάς το μακρόστενο.
4. Ψήνουμε στο γκριλ ή στη σχάρα για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά.
5. Σερβίρουμε με πιτούλες , ψημένες ντομάτες , γιαούρτι ή τζατζίκι . Γαρνίρουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

### [ΛΙΒΑΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ](http://www.gastrotourismos.gr/?section=2475&language=el_GR&itemid1494=2503&detail1494=1)

Η Λιβανέζικη κουζίνα έχει επιρροές από την Αραβική και την Τούρκικη κουζίνα και γενικότερα από φαγητά των χωρών της Ανατολής. Όπως και η Τούρκικη, η Λιβανέζικη κουζίνα συνδυάζει την Ευρωπαϊκή κουζίνα με τις πρώτες ύλες και τα μπαχαρικά της Ανατολής και θεωρείται ως η μοντέρνα εκδοχή της Αραβικής κουζίνας.

Φαλάφελ, Φάτους, Χούμους, Κίμπε, Ταμπουλέ, Κιουνάφε, Μουχαλεμπία, μερικά από τα κλασικά Λινανέζικα φαγητά και γλυκά. Τα κυριότερα συστατικά της λιβανέζικης κουζίνας, είναι το σουσάμι, τα φυστίκια, το πλιγούρι, το φύλλο ζύμης, τα ρεβίθια και το γιαούρτι. Έξω από τη χώρα, τα πιο γνωστά λιβανέζικα φαγητά είναι το **ταμπουλέ** – μία σαλάτα φτιαγμένη από πλιγούρι, μαϊντανό, δυόσμο και ντομάτες.

Το **φαλάφελ** – μικροί κεφτέδες από αλεσμένα ρεβίθια και το χούμους από λιωμένα ρεβίθια, μερικές φορές ανακατεμένα με ταχίνι. Αυτά τα τρία τυλίγονται συχνά σε μια στρογγυλή πίτα και το αποτέλεσμα ονομάζεται σάντουϊτς φαλάφελ. Και αυτά είναι όσα γνωρίζουν οι Ευρωπαίοι, για τη λιβανέζικη κουζίνα.

Στην πραγματικότητα πρόκειται, όπως και αυτές πολλών χωρών της Μέσης Ανατολής, για μία λεπτής γεύσης, κομψή κουζίνα. Το **κιμπέχ**, ένα από τα περίφημα πιάτα με κρέας, φτιάχνεται με αρνί. Τα πιο συχνά λαχανικά στη λιβανέζικη κουζίνα είναι η μελιτζάνα, τα κολοκυθάκια και οι ντομάτες. Αλλά χρησιμοποιείται και η μπάμια, καθώς και τα κουκιά και τα αγγούρια. Οι Λιβανέζοι λατρεύουν τα γλυκά, αρωματικά επιδόρπια και χρησιμοποιούν ανθόνερο και ροδόνερο, μέλι, ξηρούς καρπούς και μπαχαρικά.

**3.3. Διατροφικές συνήθειες στην Ευρώπη**

Η μαγειρική διαφέρει και είναι χαρακτηριστική για κάθε χώρα ανάλογα με το κλίμα, την θρησκεία, τα προϊόντα, τα ήθη και τα έθιμα της. Σαν κλασικά παραδείγματα θα μπορούσαμε να αναφέρουμε παραδείγματος χάριν ότι οι χώρες της Μεσογείου χρησιμοποιούν υλικά ίδια ή παρόμοια με τα δικά μας, καθώς έχουμε το ίδιο κλίμα-φρέσκα φρούτα, λαχανικά, θαλασσινά, αλλά κυρίως το αγνό παρθένο ελαιόλαδο. Οι βορειότερες χώρες κάνουν πιο βαριά φαγητά, γιατί το ψυχρό κλίμα απαιτεί περισσότερες θερμίδες στην διατροφή τους, ενώ το ελαιόλαδο καθώς δεν το παράγουν το χρησιμοποιούν λιγότερο.

**ΓΑΛΛΙΑ**

Η γαλλική κουζίνα χαρακτηρίζεται από τον αριστοτεχνικό συνδυασμό γεύσεων σε ένα απαράμιλλο γαστριμαργικό αποτέλεσμα, αυτό που οι Γάλλοι ονομάζουνε γκουρμέ.

Ένας φίνος ταξιδιωτικός προορισμός με παραδοσιακή κουζίνα που πολλοί λατρεύουν να μισούν. Μια σίγουρη και γευστική επιλογή είναι το Coq au Vin ή αλλιώς **κόκορας κρασάτος**. Επίσης εξαιρετική η υφή που αφήνει στην αίσθηση της γεύσης η **σούπα Μπουγιαμπέσα** (bouillabaisse), κλασική γαλλική σούπα με ψάρι.

**ΙΣΠΑΝΙΑ**

Η ισπανική κουζίνα πάντως εξελίχθηκε σε μία από τις πιο ενδιαφέρουσες του κόσμου. Ποια είναι όμως η ισπανική κουζίνα; Στο βαθμό που η γαστρονομική ταυτότητα μιας χώρας είναι συνυφασμένη με τις ποικίλες κλιματικές, γεωγραφικές και κυρίως ιστορικές ιδιαιτερότητες, μήπως θα έπρεπε να γίνεται λόγος για ισπανικές κουζίνες;

**Ντοματόσουπα** (Gazpacho Andaluz (Γκασπάτσο)): Η παραδοσιακή σούπα της Ισπανίας, λειτουργεί ως αντίδοτο για τη ζέστη κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού και σερβίρεται συχνά ως πρώτο πιάτο. Ελαφρύ κι απολαυστικό γεύμα, με πηχτή υφή και βασικό συστατικό τη ντομάτα - που συνηθίζεται να απαντάται σε πλήθος εδεσμάτων στη καυτή Ανδαλουσία - από όπου και κατάγεται. Αναμείξτε τα συστατικά στο μπλέντερ κι αν δεν την πιείτε, λουστείτε!

**Ρύζι με θαλασσινά / λαχανικά/ κρεατικά** (Paella (Παέγια)): Το διασημότερο φαγητό της Ισπανίας, οφείλει την ύπαρξή του στους Μαυριτανούς, που σύστησαν το ρύζι στην Ιβηρική χερσόνησο. Η αυθεντική συνταγή της παέγιας παραμένει ένα μυστήριο, ωστόσο η πιο γνωστή είναι η «παέγια θαλασσινών»: ρύζι με σαφράν, θαλασσινά και λαχανικά. Συχνά περιέχει κοτόπουλο, χοιρινό κρέας και κουνέλι (ανάμικτη παέγια), ενώ οι Βαλενθιάνοι sherlock holmes της γεύσης, προσθέτουν στη βάση κοτόπουλο και σαλιγκάρια. Μήπως τελικά να γράψω στη ταυτότητα «τουρλού με ίχνος ρυζιού»;

**ΓΕΡΜΑΝΙΑ**

Αρκετά παραδοσιακά γερμανικά πιάτα είναι γνωστά μονάχα στο κρατίδιο από το οποίο προέρχονται. Η αγαπημένη σπεσιαλιτέ από το Μπράουνφελς της Έσσης περιλαμβάνει μπαλίτσες βραστής πατάτας με μία πικάντικη γέμιση κρέατος. Κάποτε παρά τις βαριές φορολογίες των φεουδαρχών, μια λιχουδιά καλά κρυμμένη από το «φτωχικό» περιτύλιγμα της πατάτας, προσέφερε στο λαό τη χαρά της μικρής γευστικής απόλαυσης.

**Bayerische Knödel (κνεντελ):** Πρωτότυπες μπάλες του τεννις με μοναδική γεύση. Μπορεί να σερβιριστεί ως ορεκτικό όσο και συνοδευτικό κρέατος

**Krapfen ή Berliner ή Λουκουμάς:** Με λίγα λόγια λουκουμάδες. Είναι μια Γερμανική συνταγή που γρήγορα θα σας κερδίσει. Μπορούμε να τους γεμίσουμε με μερέντα ή με μαρμελάδα ή με κρέμα βανίλια. Η γέμιση δεν φεύγει στο τηγάνισμα!!!

**ΑΛΒΑΝΙΑ**

Συνταγές, γεύσεις και αρώματα από την Αλβανία. Γνωρίστε παραδοσιακά και gourmet πιάτα από την αγαπημένη χώρα της Μεσογείου που διάλεξε το Gourmed για σας.

**Ψητό αρνί με γιαούρτι (Tave kosi):** Παραδοσιακό πιάτο της Αλβανίας που μαγειρεύεται κυρίως το Πάσχα με αρνί και ρύζι που μαγειρεύονται μαζί με γιαούρτι. Υπέροχα γήινο και γευστικό!

**Μοσχάρι με μπαρμπουνοφάσουλα (Mish Qingjji me Barbunja):** Όμορφο, πρωτότυπο πιάτο που συνδυάζει τη νοστιμιά του κρέατος με τη ζωντάνια και τη φρεσκάδα των φασολιών και της φρέσκιας ντομάτας!

**ΟΥΚΡΑΝΙΑ**

Η ουκρανική κουζίνα έχει μια πλούσια ιστορία και προσφέρει μια ευρεία ποικιλία των πιάτων, εν μέρει δανεισμένος από άλλες κουζίνες όπως Γερμανικά, Τουρκικά και Πολωνικά. Κουζίνα Ουκρανία έχει επηρεάσει τις κουζίνες των γειτονικών χωρών, ε.γ. Ρωσική κουζίνα. Κρέας (ειδικά χοιρινό κρέας), λαχανικά, φρούτα, μανιτάρια, μούρα, τα χορτάρια παίζουν έναν σημαντικό ρόλο.

**Rozsolnyk :** σούπα με νεφρά και τουρσιά.

**Vushka:**  τα "μικρά αυτιά" είναι κυλημένες τριγωνικές μπουλέττες που γεμίζονται με τα μανιτάρια. Εξυπηρετημένος borshch Παραμονή Χριστουγέννων γεύμα.

**Syrnyky :** fritters τυριών εξοχικών σπιτιών

**Pyrohy :** κάποιες μικρές πίτες με τις διαφορετικές γαρνιτούρες

**Varenyky** : βρασμένες μπουλέττες

**Holubtsi**: φύλλα λάχανων που γεμίζονται με τον κιμά και το ρύζι, ή φαγόπυρο-γεμισμένα φύλλα τεύτλων.

**ΣΟΥΗΔΙΑ**

**Κεφτεδάκια Σουηδικά – Köttbullar:** Σουηδικά κεφτεδάκια…. πώς λέμε σουβλάκια για τους Έλληνες! Τα πολυαγαπημένα κεφτεδάκια των Σουηδών, που οι περισσότεροι γνώρισαν στο γνωστό πολυκατάστημα Ικέα… απολαμβάνοντας τα με την πεντανόστιμη σάλτσα και baby καροτάκια !Το λευκό πιπέρι αναγκαίο για να αποκτήσουν υπέροχο άρωμα!

**Pytt i pana (πίτυ πάνα):** Είναι το σουηδικό φαγητό "του φτωχού", κάτι σαν τη δική μας φασολάδα (αλλά καμία σχέση!) Σημαίνει κάτι σαν "τα πάντα στο τηγάνι", και είναι η ιδανική λύση όταν θέλετε κάτι γρήγορο και ειδικά αν σας έχει περισσέψει κρέας απ' το μεσημέρι αλλά βαριέστε να φάτε το ίδιο φαγητό!...

**ΡΩΣΙΑ**

Η ρωσική κουζίνα αντλεί πλούσιο χαρακτήρα του από τη μεγάλη και πολυ-πολιτισμική έκταση της Ρωσίας. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να διαιρέσει ρωσική παραδοσιακή κουζίνα και Σοβιετικής κουζίνα, η οποία έχει τη δική της ιδιαιτερότητα του.

**Κουλεμπιάκα Ρωσική κουζίνα**: Μπουρέκι με ψητά λαχανικά. Η ρωσική κουζίνα διαθέτει κάμποσα πιάτα με στρώσεις, αλλά το πιο σύνθετο από όλα είναι το λεγόμενο Κουλεμπιάκα. Ευτυχώς, υπάρχει και μια απλή παραλλαγή τη συνταγής με λαχανικά, που μπορεί να γίνει και στο σπίτι.

**Ουζμπέκικο πιλάφι:** Αυτό το δημοφιλές πιάτο, προσαρμοσμένο στη ρωσική κουζίνα, είναι παρόμοιο με το μπιριάνι, αλλά πολύ πιο εύκολο στο μαγείρεμα από το σοφιστικέ πιάτο της κουζίνας των Μογγόλων αυτοκρατόρων.

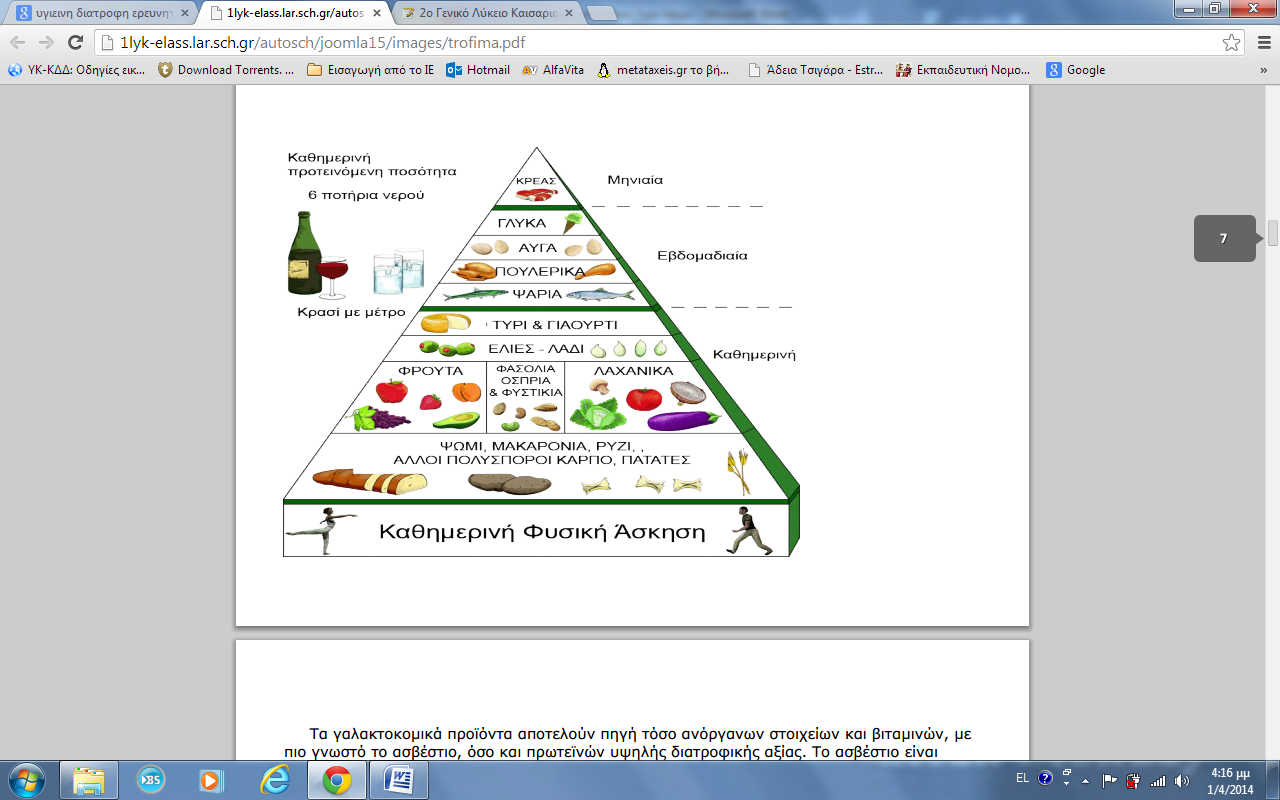
**ΚΥΠΡΟΣ**

Το φαγητό στην Κύπρο αντικατοπτρίζει την πλούσια και πολυτάραχη ιστορία του νησιού και την ανεξίτηλη επιρροή του Ελληνικού πολιτισμού. Θα βρείτε γεύσεις που είναι επηρεασμένες από την Μέση Ανατολή, την Μικρά Ασία και τους Ενετούς, ενώ πάντα χρησιμοποιούνται φρέσκα εγχώρια υλικά, βότανα, μπαχαρικά και ελαιόλαδο.

**Φλαούνες:** Οι φλαούνες είναι ένα είδος τυρόπιτας που φτιάχνουν στην Κύπρο και είναι συνήθως Πασχαλινό.

**Το Κολοκάσι:** Το Κολοκάσι είναι βολβός, σαν γλυκοπατάτα. Ευδοκιμεί στη Κύπρο. Μαγειρεύεται με κρέας κυρίως χοιρινό και αρνί. θεωρείται ένα από τα παραδοσιακά φαγητά της Κύπρου. Τα παλιά χρόνια έπρεπε κάθε κοπέλα να ξέρει να μαγειρεύει κολοκάσι.

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**



**4.1. Τι είναι η μεσογειακή διατροφή**

 Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά.

Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους πάσχουν από καρκίνο εντέρου και στήθους ή καρδιακές παθήσεις.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια!

Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

Η μεσογειακή δίαιτα παρουσιάζει αρκετές διαφοροποιήσεις από χώρα σε χώρα της Μεσογείου. Αυτό οφείλεται στις τοπικές συνήθειες και παραδόσεις και στην τοπική χλωρίδα και πανίδα κάθε περιοχής. Όμως, υπάρχουν κοινά σημεία στις διατροφικές συνήθειες όλων των λαών της Μεσογείου, όπως είναι το ελαιόλαδο και η αφθονία των φρούτων, των οσπρίων και χορταρικών που συνθέτουν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής. Αυτή η διατροφή των παππούδων μας είναι ευεργετική για την υγεία και μακροζωία μας.

Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από:

• καθημερινή λήψη μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το τυρί και το γιαούρτι

• κατανάλωση ψαριών και πουλερικών σε εβδομαδιαία βάση (όχι καθημερινή!)

• κατανάλωση αυγών το πολύ μέχρι 4 την εβδομάδα (να σημειωθεί ότι στον αριθμό αυτό περιλαμβάνονται και αυτά που χρησιμοποιήθηκαν στο μαγείρεμα)

• κατανάλωση ζάχαρης (που υπάρχει βέβαια στα γλυκά) σε εβδομαδιαία βάση

• κατανάλωση «κόκκινου» κρέατος (μοσχάρι, χοιρινό κτλ.) μόνο λίγες φορές το μήνα

• φυσική δραστηριότητα (περπάτημα, κίνηση γενικότερα) στο επίπεδο που συντηρεί την αίσθηση καθημερινής υγείας και ευεξίας

• λογική κατανάλωση κρασιού (συνήθως με τα γεύματα 1-2 ποτηράκια του κρασιού)

(σύμφωνα με τον ορισμό στον οποίο κατέληξαν οι Ευρωπαίοι ειδικοί σε συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο Ιταλικό Εθνικό Συμβούλιο Ερευνών στις 11 Απριλίου 1997, στη Ρώμη).

Τα πλεονεκτήματα:

* Χάρη στην ποικιλία των τροφών της μεσογειακής διατροφής υπάρχουν ανεξάντλητες δυνατότητες. Ένα τρόφιμο μπορεί να μαγειρευτεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους όπως για παράδειγμα τα χόρτα που μπορούν να γίνουν σαλάτα, γέμιση για πίτα ή συνοδευτικό σε κυρίως πιάτο.
* Απολαυστική και υγιεινή. Τα όσπρια, τα λαχανικά και τα δημητριακά σε συνδυασμό με το ελαιόλαδο και τα μυρωδικά όπως η ρίγανη, το θυμάρι κ.ά. μας προσφέρουν μια υγιεινή διατροφή που είναι παράλληλα και ιδιαίτερα νόστιμη.
* Ασπίδα για την υγεία μας. Είναι πλέον και επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι όσοι ακολουθούν μια μεσογειακή διατροφή έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν στεφανιαία νόσο σε σύγκριση με όσους ακολουθούν διαφορετική διατροφή. Εκτός όμως από την ευεργετική δράση στην καρδιά, η Μεσογειακή διατροφή σχετίζεται με την προστασία από τον ζαχαρώδη διαβήτη, την παχυσαρκία και από ορισμένες μορφές καρκίνου (π.χ. του παχέος εντέρου). Οι πλούσιες φυτικές ίνες των δημητριακών (σύνθετοι υδατάνθρακες) έχουν προστατευτική δράση κατά του καρκίνου στο κόλον, στο μαστό, στο ενδομήτριο και στον προστάτη. Τα φρούτα και τα λαχανικά, όταν καταναλώνονται σε αφθονία, φαίνεται να έχουν αντικαρκινική δράση, όσον αφορά στο πεπτικό σύστημα και σε άλλες μορφές. Οι επιστήμονες επισημαίνουν ότι η δράση των συστατικών και τροφών της μεσογειακής διατροφής οφείλεται στο συνδυασμό τους και όχι σε μεμονωμένη κατανάλωση.
* Οι αντιοξειδωτικές ουσίες που υπάρχουν σε αφθονία στα συστατικά της μεσογειακής διατροφής (βιταμίνες Α, Ε, και C, το β-καροτένιο και τα φλαβονοειδή (όπως ο φαινόλες του κρασιού), τα φαινολικά οξέα (των φρούτων, των λαχανικών και του ελαιόλαδου) καταπολεμούν την οξείδωση / γήρανση των κυττάρων. Αυτό είναι και τα βασικό μυστικό της μεσογειακής διατροφής το οποίο επηρεάζει την μακροβιότητα.

**Το ελαιόλαδο**

Αποτελεί τη βάση της μεσογειακής διατροφής και είναι το πλέον υγιεινό λάδι, χάρη στην υψηλή περιεκτικότητά του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (έως 83%). Σύμφωνα με πολυάριθμες επιστημονικές έρευνες, το ελαιόλαδο ως συστατικό της καθημερινής μας διατροφής προσφέρει:

* Μείωση της ολικής και της κακής χοληστερίνης
* Προστατεύει από τη στεφανιαία νόσο
* Δημιουργεί προδιάθεση για χαμηλότερη πίεση αίματος
* Φαίνεται να προφυλάσσει από τον καρκίνο

Η χρήση του ελαιόλαδου στα τηγάνι συστήνεται έναντι οποιουδήποτε άλλου λαδιού ή λίπους καθώς αντέχει περισσότερο. Καλό όμως είναι να το καταναλώνουμε ωμό και να το προσθέτουμε στο τέλος του μαγειρέματος.

Το ελαιόδεντρο και τα παράγωγα του αποτελούν μέρος της ιστορίας των Μεσογειακών λαών.

Το ελαιόλαδο βοηθά στην πρόληψη σχηματισμού θρόμβων και συσσώρευση αιμοπεταλίων, με αποτέλεσμα τη μικρότερη συχνότητα εμφάνισης καρδιοαγγειακών νοσημάτων. Μειώνει την ολική χοληστερόλη στο αίμα, την ‘κακή’ χοληστερόλη (LDL), τα τριγλυκερίδια και την αθηρογενή δράση δηλ. την σκλήρυνση και στένωση των αρτηριών. Το ελαιόλαδο, επίσης αυξάνει την ‘καλή’ χοληστερόλη (HDL), η οποία έχει προστατευτική δράση. Επίσης, λόγω της περιεκτικότητας του σε πολυφαινόλες μπορεί να επιφέρει μείωση της ψηλής αρτηριακής πίεσης (υπέρταση). Το ελαιόλαδο έχει επίσης και αντιοξειδωτικές ουσίες με αντικαρκινική δράση μέσω της παρεμπόδισης του σχηματισμού των ελευθέρων ριζών και ως εκ τούτου του οξειδωτικού στρες. Η δράση αυτή είναι πιο σημαντική στις περιπτώσεις καρκίνου του παχέως εντέρου και του ορθού, του μαστού, του προστάτη, του ενδομητρίου καθώς και οποιουδήποτε είδους καρκίνου του γαστρεντερικού σωλήνα.

Επίσης, έχει πολύ θετική επίδραση την πέψη των τροφών και στην απορρόφηση θρεπτικών συστατικών από αυτές π.χ. ασβεστίου, σιδήρου, μαγνησίου. Επίσης βοηθάει πολύ κατά τη διαδικασία της γήρανσης, όπως και σε καταστάσεις όπως είναι η απώλεια μνήμης και η νόσος του Alzheimer αυξάνονται οι απαιτήσεις του οργανισμού σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα γιατί αυτά βοηθούν να διατηρείται η δομή του κυτταρικού τοιχώματος του εγκεφάλου. Τέλος, το ελαιόλαδο έχει ελαφριά υπακτική δράση με αποτέλεσμα να βοηθά στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

**Κοτόπουλο**   
 Το κοτόπουλο είναι ελαφρύ και άπαχο κρέας. Είναι συνώνυμο με την δίαιτα και την προσπάθεια για απώλεια κιλών. Το κρέας του κοτόπουλου αναφέρεται και ως άσπρο κρέας. Έχει τη χαμηλότερη περιεκτικότητα σε ζωικό, και άρα κορεσμένο κυρίως, λίπος και την υψηλότερη περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. Δυστυχώς όμως και σε αυτή την περίπτωση έχουμε να κάνουμε με μια παρεξήγηση. Το στήθος του κοτόπουλου είναι όντως μια ωφέλιμη τροφή που είναι χαμηλή σε λίπος τροφή, και ταυτόχρονα πηγή πολύτιμης πρωτεΐνης, υψηλής βιολογικής αξίας. Το μπούτι όμως δεν έχει τα ίδια χαρακτηριστικά, αφού είναι περισσότερο σκούρο κρέας, με ίδια περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη, αλλά μεγαλύτερη ποσότητα τόσο λίπους όσο και χοληστερίνης. Το στήθος του κοτόπουλου έχει περίπου 4% λίπος, μαγειρεμένο με λαχανικά και μυρωδικά, ενώ το μπούτι έχει περίπου το διπλάσιο ποσοστό λίπους.

**Ντομάτα**

Η ντομάτα αποτελείται σχεδόν αποκλειστικά από νερό και βιολογικές ουσίες. Είναι πολύ φτωχή σε θερμίδες και για το λόγο αυτόν μια έξοχη τροφή για αδυνάτισμα. Η ντομάτα καλλιεργήθηκε συστηματικά για πρώτη φορά στην Κεντρική και Νότια Αμερική (Περού). Ήταν άγνωστη στην Ευρώπη μέχρι το 1544, οπότε και οι Ιταλοί της έδωσαν το όνομα "χρυσό “ήλο", για το κίτρινο ή το πορτοκαλί χρώμα που είχε τότε η ώριμη ντομάτα. Στην Ελλάδα η ντομάτα ήρθε το 1818, όπως και η πατάτα.

Η ντομάτα έχει όξινη και ελαφρώς καυστική γεύση, ενώ σημαντική είναι η θρεπτική της αξία. Η ντομάτα είναι ευεργετική για την ανθρώπινη υγεία, διότι είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που βοηθούν στην ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα, στην δυσκοιλιότητα, καθώς και στην ρύθμιση της χοληστερόλης. Τέλος, η ντομάτα θεωρείται πως έχουν αντικαρκινική δράση, η οποία οφείλεται στο λυκοπένιο που περιέχει. (Το λυκοπένιο είναι ένα κροτινοειδές (προβατιμίνη Α) που έχει αποδεδειγμένα αντιοξειδωτική δράση.)  
  
**Μανιτάρια**

Επιλέγοντας προσεκτικά τα μανιτάρια και απολαμβάνοντάς τα όσο γίνεται συχνότερα, εξασφαλίζουμε υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, εφοδιαζόμαστε με πολύτιμα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, κρατάμε μακριά τη χοληστερίνη, και αν θέλουμε να δοκιμάσουμε την τύχη μας στην κουζίνα έχουμε την τέλεια ύλη για καταπληκτικά πιάτα.

Τα μανιτάρια ήταν γνωστά από πολύ παλιά στους αρχαίους Αιγυπτίους, όπως μαρτυρούν γραπτά 4.600 ετών. Οι Φαραώ, μάλιστα, είχαν θεσπίσει νόμο, σύμφωνα με τον οποίο μόνο αυτοί και όχι οι κοινοί άνθρωποι είχαν το δικαίωμα να τα γεύονται.

Σε άλλους πολιτισμούς σε ολόκληρο τον κόσμο, όπως π.χ. στη [Ρωσία](http://mesogeiakidiatrofi.blogspot.gr/), στην Κίνα, στην Ελλάδα, σε ολόκληρη τη Λατινική Αμερική, ορισμένα είδη μανιταριών χρησιμοποιήθηκαν για τις παραισθησιογόνες ιδιότητές τους, ενώ τους αποδόθηκαν και μαγικές ιδιότητες. Θεωρούνται ότι μπορούσαν να προσδώσουν εξαιρετική δύναμη, να βοηθήσουν στην εύρεση χαμένων αντικειμένων αλλά και να οδηγήσουν στην ψυχή στους θεούς. Συμβάλλουν στην καλή υγεία. Θεωρούνται εξαιρετική τροφή, καθώς περιέχουν αμελητέες ποσότητες λίπους και σακχάρων, αλλά σημαντικές ποσότητες φυτικών ινών.

Επίσης, έχουν τις ίδιες πρωτεΐνες με το κρέας (υψηλής βιολογικής αξίας), χωρίς όμως τις τοξίνες, τα λίπη και τη χοληστερόλη που βρίσκονται σε αυτό, επομένως θεωρούνται ιδανικά για τους χορτοφάγους. Αποτελούν ακόμη, ιδανική επιλογή για όσους θέλουν να χάσουν βάρος, αφού περιέχουν ελάχιστες θερμίδες (13 θερμίδες ανά 100 γραμμ.). Το ελάχιστο νάτριο, τέλος, που βρίσκουμε σε αυτά, τα κάνει ιδιαίτερα αγαπητά σε όσους είναι υποχρεωμένοι να ακολουθούν διατροφή φτωχή σε αλάτι.

Ακόμα τα μανιτάρια περιέχουν άφθονα μεταλλικά άλατα και ιχνοστοιχεία, όπως το κάλιο, που είναι απαραίτητος ηλεκτρολύτης για τη διατήρηση της ισορροπίας των ηλεκτρολυτών και του νερού στον ανθρώπινο οργανισμό, την καλή λειτουργία του σκελετού και των μυών της καρδιάς, την έκκριση ινσουλίνης από το πάγκρεας, τη διατήρηση της οσμωτικής πίεσης κ.ά. Τα μανιτάρια αποτελούν επίσης καλή πηγή φωσφόρου, ο οποίος συμβάλλει στην κατασκευή των οστών και των δοντιών, καθώς και στη μεταφορά των γενετικών πληροφοριών (DNA-RNA) στον οργανισμό. Επίσης η περιεκτικότητα των μανιταριών σε χαλκό είναι επίσης ιδιαίτερα υψηλή (100 γραμμ. μανιτάρια καλύπτουν το ήμισυ της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης).

Ο χαλκός συντελεί στη διατήρηση της ελαστικότητας των αρτηριών και του χρώματος του τριχωτού της κεφαλής, συμμετέχει ενεργά στο μεταβολισμό των αμινοξέων και συμβάλλει στην ακεραιότητα του νευρικού συστήματος. Εκτιμάται επίσης ότι έχουν πιθανόν καρδιοπροστατευτική και αντικαρκινική δράση, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας τους σε σελήνιο. Η σχέση του σεληνίου με τον καρκίνο συνδέεται με τη δράση ενός ενζύμου που περιέχει σελήνιο (υπεροξειδάση γλουταθειόνης), το οποίο δεσμεύει τις καρκινογόνες ελεύθερες ρίζες που παράγονται στον οργανισμό μας. Τέλος ο ψευδάργυρος, που είναι βασικό συστατικό των μανιταριών, συντελεί στην ομαλή ανάπτυξη του σώματος, στη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού και αναπαραγωγικού συστήματος, καθώς και στην εμβρυογένεση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Αποτελούν επίσης καλές πηγές βιταμινών, αφού περιέχουν βιταμίνη Β3, που είναι σημαντική για την παραγωγή ενέργειας στον οργανισμό και για το φυσικό μεταβολισμό του κυττάρου. Είναι πλούσια σε βιταμίνη Β2, με αποτέλεσμα να ευνοείται η απορρόφηση του σιδήρου και η παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων. Εξίσου ευεργετική είναι και η βιταμίνη Β1, η οποία συμβάλλει στην ομαλή λειτουργία του καρδιακού και του νευρικού συστήματος. Το παντοθενικό οξύ παίζει σπουδαίο ρόλο στο μεταβολισμό των λιπών και στη σύνθεση της χοληστερόλης.

Επίσης, πρόκειται για τη μοναδική τροφή φυτικής προέλευσης που περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης Β12, αποτελώντας έτσι ιδανική τροφή για τους χορτοφάγους. Η βιταμίνη Β12 συμμετέχει στη διαδικασία της αιμοποίησης και στην περίπτωση έλλειψη της προκαλείται μεγαλοβλαστική αναιμία. Το φυλλικό οξύ, το οποίο συμμετέχει στην κυτταρική διαίρεση και στον πολλαπλασιασμό, στη σύνθεση πρωτεϊνών και νουκλεϊκών οξέων (DNA-RNA), καθώς και στη διαδικασία ερυθροποίησης. Εκτός από τις παραπάνω υδατοδιαλυτές βιταμίνες, τα μανιτάρια περιέχουν σε υψηλές ποσότητες και τη λιποδιαλυτή βιταμίνη D, η οποία βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συντελεί στην ομαλή λειτουργία της καρδιάς και των μυών.

**Πιπεριές** Οι πιπεριές περιέχουν μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C και πληθώρα αντιοξειδωτικών ουσιών, ενώ μειώνουν τα επίπεδα χοληστερίνης .Οι καυτερές πιπεριές βοηθούν στην παραγωγή ενδοφρινών. Προσοχή όταν τις επιλέγετε στις «ρυτίδες» του φλοιού και στις «εκχυμώσεις». Ωμές είτε μαγειρεμένες παρέχουν όλο τον θρεπτικό τους πλούτο.

**Κρεμμύδι** Το κρεμμύδι προέρχεται μάλλον από τη νοτιοανατολική Ασία. Ένα μέτριο κρεμμύδι δίνει 60 θερμίδες. Είναι εξαιρετικά ωφέλιμο ως αντισηπτικό, περιέχει κερκετίνη, μια ουσία ''καθαρκτική'' για τις αρτηρίες. Μαγειρεύεται με όλα τα φαγητά αλλά τρώγεται και ωμό. Το κρεμμύδι περιέχει δυο κατηγορίες φλαβονοειδών, που ονομάζονται φλαβονόλες και ανθοκυανίνες. Τις δυο τελευταίες δεκαετίες εκτεταμένες κλινικές και επιδημιολογικές έρευνες συνέδεσαν έναν μεγάλο αριθμό φλαβονοειδών με ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία όπως αντιβακτηριακή, αντιφλεγμονώδη, αντιαλλεργική, αντιμεταλλαγονιδιακή, αντινεοπλαστική, αντιθρομβωτική και αγγειοδιαστολική. Ακόμα αρκετές επιδημιολογικές έρευνες συνέδεσαν την πρόσληψη των φλαβονοειδών με μείωση του κινδύνου από καρδιαγγειακά νοσήματα μέσω της μείωσης της οξείδωσης των LDL λιποπρωτεϊνών.

Πολλές ακόμη είναι και οι επιδημιολογικές έρευνες που εξετάζουν την σχέση φλαβονοειδών με την πρόληψη του καρκίνου. Πολλές από αυτές διαπίστωσαν πως τα φλαβονοειδή αναστέλλουν την δράση και την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων.

**Αλάτι** Εκτιμάται ότι ο μέσος ενήλικας καταναλώνει [σήμερα](http://mesogeiakidiatrofi.blogspot.gr/) περίπου 10 gr αλάτι, αντί των 4 gr που συνίστανται από διεθνείς οργανισμούς για τους υγιείς ενήλικες. Έχει υπολογιστεί ότι το 85% του αλατιού που καταναλώνουμε περιέχεται σε έτοιμα τρόφιμα, ενώ το επιτραπέζιο αλάτι αποτελεί μόνο το 15% του συνόλου του αλατιού που καταναλώνουμε. Το νάτριο εντοπίζεται ως συστατικό πληθώρας τροφίμων, του νερό καθώς και σε διάφορα φάρμακα. Όμως η υπερβολική κατανάλωση του μπορεί να επιφέρει αύξηση της αρτηριακής πίεσης με αποτέλεσμα την υπέρταση που αποτελεί τον τρίτο κατά σειρά παράγοντα κινδύνου στην Ευρώπη μετά τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες (Μελέτη CAT 2005). Σχεδόν το 50% των ανθρώπων που έχουν υπέρταση είναι ευαίσθητοι στο αλάτι, πράγμα που σημαίνει ότι η πρόσληψη μεγάλων ποσοτήτων νατρίου αυξάνει πολύ την αρτηριακή τους πίεση και τους θέτει σε κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών, όπως αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, έμφραγμα κ.α.

**Πιπέρι** Το πιπέρι περιέχει αιθέριο έλαιο στο οποίο οφείλει το άρωμά του και χρησιμοποιείται στον αρωματισμό διάφορων προϊόντων κρέατος και σε σάλτσες. Έχει έντονη καυτερή γεύση που διατηρείται και μετά από μακροχρόνια αποθήκευση. Είναι το πιο διαδεδομένο μπαχαρικό στον κόσμο. Είναι από τα πρώτα που χρησιμοποίησε ο άνθρωπος. Το καλλιεργούσαν στη Νοτιο-Ανατολική Ασία σαν καρύκευμα κατά τούς πρώτους ιστορικούς χρόνους. Αναφέρεται σε Ινδικά κείμενα 3000 ετών και αργότερα έγινε μέσο ανταλλαγής ενώ φόροι σε κόκκους πιπεριού εισπράττονταν στην αρχαία Ελλάδα και στη Ρώμη. Στην αρχαία Ελλάδα και Ρώμη το εκτιμούσαν ιδιαίτερα αλλά παρ' όλα αυτά δεν απέκτησε ιδιαίτερη σημασία στην Ευρώπη μέχρι και το Μεσαίωνα όπου το εμπόριό του είχαν πια στα χέρια τους οι Βενετοί και οι Γενουάτες  
  
**Ρίγανη**  Η ρίγανη παλαιότερα ονόμαζαν τη σατουρέϊα "σάλτσα των φτωχών" αλλά [σήμερα](http://mesogeiakidiatrofi.blogspot.gr/) στη χρήση της αποδίδονται σημαντικά αφροδισιακά αποτελέσματα. Χρησιμοποιείται όλο το φυτό ανθισμένο καθώς είναι και το αιθέριο έλαιό του. Συλλέγεται τους μήνες της ανθοφορίας και διατηρείται σε κλειστά γυάλινα βάζα αφού αποξηραθεί.

**4.2. Μια ολοκληρωμένη μέρα της Μεσογειακής Διατροφής**

**ΠΡΩΙΝΟ**· 1 ποτήρι γάλα (Στο γάλα υπάρχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα, και ή βιολογική του αξία είναι πολύ μεγάλη. Το γάλα είναι το μοναδικό τρόφιμο στη φύση που περιέχει την υψηλής σημασίας πρωτεΐνη, γνωστή ως καζεΐνη.Τα πεπτίδια που προέρχονται από την καζεΐνη ενισχύουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού, ρυθμίζουν τη σωστή πίεση του αίματος, βοηθούν στην αντιμετώπιση του στρες και έχουν καταπραϋντικές ιδιότητες.)

· 1μπανάνα (η μπανάνα είναι υψηλής περιεκτικότητας σε υδατάνθρακες και θερμιδικής αξίας (90-130 kcal) σε σχέση με τα υπόλοιπα φρούτα ακόμα είναι πολύ καλή πηγή Βιταμίνης C, καλίου και φυτικών ινών. Η βιταμίνη C που περιέχεται στη μπανάνα, ενισχύει την αντιοξειδωτική άμυνα του ανθρώπινου οργανισμού και προστατεύει από ασθένειες. Επιπλέον, η βιταμίνη C είναι ιδιαίτερα πολύτιμη για τη σύνθεση του συνδετικού ιστού, την απορρόφηση του σιδήρου και τη σύνθεση κυττάρων του αίματος περιέχει 3 σάκχαρα, τη σουκρόζη, τη φρουκτόζη και τη γλυκόζη, τα οποία μεταβολίζονται πολύ γρήγορα παρέχοντας άμεση πηγή ενέργειας στον οργανισμό αυξάνοντας τη συγκέντρωση γλυκόζης στο αίμα Τέλος, θα πρέπει να προσθέσουμε ότι η μπανάνα δεν περιέχει νάτριο, ενώ έχει ίχνη λίπους και χοληστερόλης.)

· 2 φέτες κέικ (συστατικά: 4 αυγά, 1 φλιτζάνι βούτυρο, 1 φλιτζάνι γάλα, 2 φλιτζάνια αλεύρι, ξύσμα πορτοκαλιού, 2 κουταλιές του γλυκού κακάο,1 κουταλιά μπέικιν πάουτερ, 2 φλιτζάνια ζάχαρη)

**ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ**  
· 1ποτήρι χυμό πορτοκάλι (Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε [βιταμίνη C](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%92%CE%B9%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%BD%CE%B7_C&action=edit&redlink=1). Περιέχει επίσης [σάκχαρα](http://el.wikipedia.org/wiki/%C3%8E%C2%A3%C3%8E%C2%AC%C3%8E%C2%BA%C3%8F%E2%80%A1%C3%8E%C2%B1%C3%8F%C2%81%C3%8E%C2%B1), [κάλιο](http://el.wikipedia.org/wiki/%C3%8E%C5%A1%C3%8E%C2%AC%C3%8E%C2%BB%C3%8E%C2%B9%C3%8E%C2%BF), [ασβέστιο](http://el.wikipedia.org/wiki/%C3%8E%E2%80%98%C3%8F%C6%92%C3%8E%C2%B2%C3%8E%C2%AD%C3%8F%C6%92%C3%8F%E2%80%9E%C3%8E%C2%B9%C3%8E%C2%BF), [φώσφορο](http://el.wikipedia.org/wiki/%C3%8E%C2%A6%C3%8F%E2%80%B0%C3%8F%C6%92%C3%8F%E2%80%A0%C3%8F%C5%92%C3%8F%C2%81%C3%8E%C2%BF%C3%8F%E2%80%9A) και [βιταμίνη Α](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%92%CE%B9%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%BD%CE%B7_%CE%91&action=edit&redlink=1). Είναι ωφέλιμο για τη διατροφή του ανθρώπου και η θρεπτική του αξία είναι μεγάλη.)

· 1 σάντουιτς με: βούτυρο, τυρί, ζαμπόν, ντομάτα

**ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ**   
· Κοτόπουλο με λαχανικά (συστατικά: 4 φιλέτα κοτόπουλο, 500γρ. κολοκυθάκια, 200γρ. μανιτάρια, 200γρ.πιπεριές, 1 κρεμμύδι, 1μεγάλη ντομάτα, 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη)  
  
**ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ**   
· Φρουτοσαλάτα (συστατικά: φρούτα εποχής, παγωτό βανίλια, σιρόπι καραμέλας, σαντιγί)

**ΒΡΑΔΥΝΟ**   
· Γιαούρτι με φρούτα εποχής ή μέλι με καρύδια (Το γιαούρτι περιέxει υψηλό ποσοστό πρωτεϊνών, ασβεστίου, φωσφόρου, ψευδάργυρου, βιταμινών Α, Β2 και Β12. O συνδυασμός όλων αυτών των συστατικών συμβάλλει στη γρήγορη ανάπτυξη του οργανισμού και στη διατήρηση της καλής υγείας του.)

**4.3. Συμβουλές υγιεινής διατροφής**

Για μια σωστή και υγιεινή διατροφή δεν αρκεί μόνο να προσέχουμε τι τρώμε αλλά και **πώς**, **πόσο**, κάθε **πότε** τρώμε.

1. Τρώμε πάντοτε καθιστοί στο τραπέζι

2. Τρώμε πρωινό κάθε μέρα

3. Τρώμε σε ατμόσφαιρα ηρεμίας και συντροφικότητας

4. Τρώμε αργά. Δεν καταβροχθίζουμε τα γεύματά μας

5. Αποφεύγουμε να βλέπουμε τηλεόραση ταυτόχρονα με τα γεύματα

6. Αποφεύγουμε τα αεριούχα αναψυκτικά

7. Τρώμε "μεσογειακά", δηλαδή προτιμάμε λαδερά φαγητά, λαχανικά, όσπρια, σούπες, ψωμί

8. Παίρνουμε κολατσιό στο σχολείο από το σπίτι ώστε να αποφεύγουμε τα "έτοιμα" παρασκευάσματα του κυλικείου

9. Τρώμε συχνά ψάρι

10. Τρώμε άφθονα φρέσκα λαχανικά, κυρίως εποχής

11. Τρώμε φρούτα, είναι σύμμαχοι της υγείας

12. Προτιμάμε το ψωμί ολικής άλεσης στα γεύματά μας

13. Πίνουμε πολύ νερό κάθε μέρα

14. Αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά

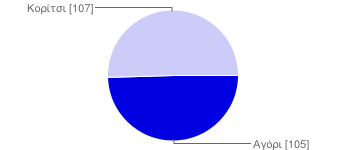
15. Αποφεύγουμε τη ζάχαρη και όλα τα προϊόντα που την περιέχουν

16. Προτιμάμε το ελαιόλαδο στα φαγητά μας, κατά προτίμηση ωμό

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ**

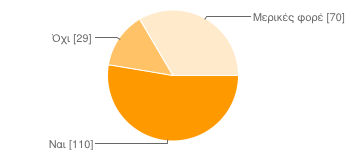
**5.1. Αποτελέσματα της έρευνας**

### Φύλο



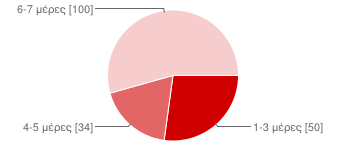
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Αγόρι | 105 | 50% |
| Κορίτσι | 107 | 50% |

### Τρώτε πρωινό στο σπίτι;



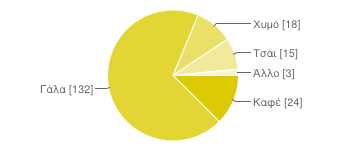
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ναι | 110 | 53% |
| Όχι | 29 | 14% |
| Μερικές φορές | 70 | 33% |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

### Εάν ναι, πόσες φορές την εβδομάδα λαμβάνετε πρωινό;



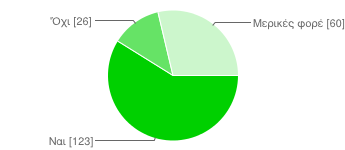
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1-3 μέρες | 50 | 27% |
| 4-5 μέρες | 34 | 18% |
| 6-7 μέρες | 100 | 54% |
|  |  |  |

### Το πρωινό σας περιλαμβάνει σαν βασικό ρόφημα:



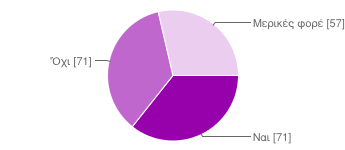
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καφέ | 24 | 13% |
| Γάλα | 132 | 69% |
| Χυμό | 18 | 9% |
| Τσάι | 15 | 8% |
| Άλλο | 3 | 2% |
|  |  |  |

### Κατά την διάρκεια του σχολείου τρώτε κάποιο γεύμα για δεκατιανό;



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ναι | 123 | 59% |
| 'Όχι | 26 | 12% |
| Μερικές φορές | 60 | 29% |

### Αν ναι, το έχετε προετοιμάσει από το σπίτι;



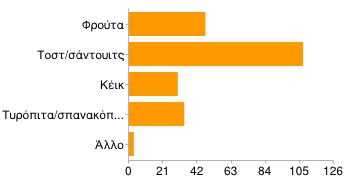
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ναι | 71 | 36% |
| 'Όχι | 71 | 36% |
| Μερικές φορές | 57 | 29% |
|  |  |  |

### Ποια είδη προτιμάτε καθημερινά από το κυλικείο του σχολείου;



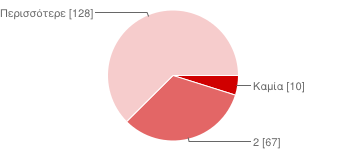
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Τυρόπιτα/σπανακόπιτα κλπ. | 71 | 28% |
| Κρουασάν | 26 | 10% |
| Πίτσα/πεϊνιρλί κλπ | 96 | 38% |
| Διάφορα γλυκίσματα | 10 | 4% |
| Διάφορα σνακ | 20 | 8% |
| Χυμούς | 19 | 8% |
| Αναψυκτικά | 9 | 4% |

### Τι τρώτε συνήθως για δεκατιανό;



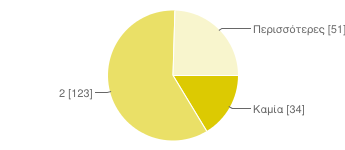
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Φρούτα | 47 | 21% |
| Τοστ/σάντουιτς | 107 | 48% |
| Κέικ | 30 | 14% |
| Τυρόπιτα/σπανακόπιτα κλπ. | 34 | 15% |
| Άλλο | 3 | 1% |

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε γλυκά;



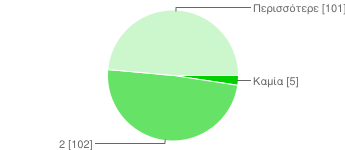
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καμία | 10 | 5% |
| 2 | 67 | 33% |
| Περισσότερες από 2 | 128 | 62% |

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε έτοιμο φαγητό;



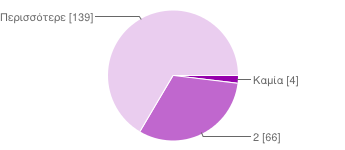
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καμία | 34 | 16% |
| 2 | 123 | 59% |
| Περισσότερες από 2 | 51 | 25% |
|  |  |  |

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε ζυμαρικά;



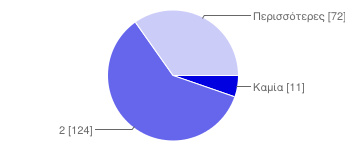
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καμία | 5 | 2% |
| 2 | 102 | 49% |
| Περισσότερες από 2 | 101 | 49% |

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε κρέας;



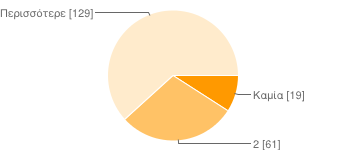
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καμία | 4 | 2% |
| 2 | 66 | 32% |
| Περισσότερες από 2 | 139 | 67% |
|  |  |  |

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε λαδερά;



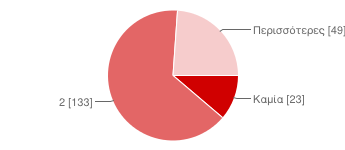
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καμία | 11 | 5% |
| 2 | 124 | 60% |
| Περισσότερες από 2 | 72 | 35% |

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε λαχανικά;



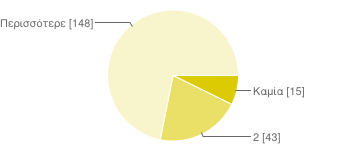
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καμία | 19 | 9% |
| 2 | 61 | 29% |
| Περισσότερες από 2 | 129 | 62% |
|  |  |  |

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε όσπρια;



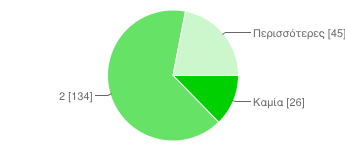
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καμία | 23 | 11% |
| 2 | 133 | 65% |
| Περισσότερες από 2 | 49 | 24% |

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε φρούτα;



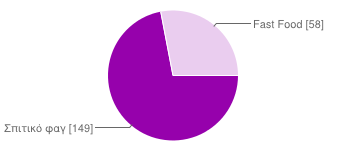
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καμία | 15 | 7% |
| 2 | 43 | 21% |
| Περισσότερες από 2 | 148 | 72% |
|  |  |  |

### Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε ψάρι;



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Καμία | 26 | 13% |
| 2 | 134 | 65% |
| Περισσότερες από 2 | 45 | 22% |

### Προτιμάτε:



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Σπιτικό φαγητό | 149 | 72% |
| Fast Food | 58 | 28% |
|  |  |  |

**5.2. Συμπεράσματα της έρευνας**

Στα πλαίσια της ερευνητικής μας εργασίας πραγματοποιήσαμε μια έρευνα στους μαθητές του σχολείου μας για τις καθημερινές διατροφικές τους συνήθειες. Παρακάτω παρουσιάζουμε τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας.

Οι μαθητές του σχολείου μας ρωτήθηκαν αν τρώνε πρωινό στο σπίτι, αφού το πρωινό θεωρείτε το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Από το σύνολο των 209 μαθητών που απάντησαν στην ερώτηση οι 110 απάντησαν ΝΑΙ, οι 70 απάντησαν μερικές φορές , ενώ υπήρξαν και 29 μαθητές που απάντησαν ότι δε λαμβάνουν καθόλου πρωινό στο σπίτι.

Στη συνέχεια όσους από αυτούς δεν απάντησαν ΟΧΙ ρωτήθηκαν πόσες φορές την εβδομάδα λαμβάνουν πρωινό στο σπίτι και απάντησαν 50 από αυτούς (ποσοστό 27%) από 1-3 μέρες, 34 (ποσοστό 18%) από 4-5 μέρες και 100 (ποσοστό 54%) από 6-7 μέρες. Το πρωινό τους περιλαμβάνει σα βασικό ρόφημα γάλα με ποσοστό 69% (132 στους 193), καφέ με ποσοστό 13% (24), χυμό με 9% (18) και τσάι με 8% (15).

Οι 183 μαθητές (88%) απάντησαν ότι τρώνε δεκατιανό έστω και μερικές φορές, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό από αυτούς το 65% (128 μαθητές) απάντησαν ότι το προετοιμάζουν στο σπίτι. Οι μαθητές αυτοί συνήθως παίρνουν από το σπίτι τοστ/σάντουιτς (48%), φρούτα (21%), τυρόπιτα (15%) και κέικ (14%).

Στη συνέχεια ρωτήθηκαν ποια είδη προτιμούν να παίρνουν καθημερινά από το κυλικείο. Οι απαντήσεις που δώσανε με φθίνουσα σειρά ήταν πίτσα/πεϊνιρλί ποσοστό 38%, τυρόπιτα/σπανακόπιτα κ.α. 28%, κρουασάν 10%, διάφορα σνακ 8% και χυμούς 8%.

Στη συνέχεια ρωτήσαμε τους συμμαθητές μας πόσες φορές τρώνε κάποια συγκεκριμένα είδη φαγητών. Απ αυτούς απάντησαν περισσότερες από δύο φορές τα εξής ποσοστά: γλυκά 62%, ζυμαρικά 49%, κρέας 67%, λαδερά 35%, λαχανικά 62%, όσπρια 24%, φρούτα 72%, ψάρια 22%. Χαρακτηριστικά είναι τα ποσοστά αυτών που απάντησαν καθόλου στα ίδια είδη τροφίμων: γλυκά 5%, ζυμαρικά 2%, κρέας 2%, λαδερά 5%, λαχανικά 9%, όσπρια 11%, φρούτα 7%, ψάρια 13%.

Οι απαντήσεις αυτές μας δείχνουν τελικά ότι ενώ οι μαθητές γνωρίζουν ποια είναι η υγιεινή διατροφή και τη χρησιμότητά της κάποιοι από αυτούς δεν την εφαρμόζουν στις καθημερινές τους διατροφικές συνήθειες. Οι λόγοι που συμβαίνει αυτό δεν εξετάζονται στην παρούσα εργασία.

Τέλος, ρωτήσαμε τους μαθητές αν προτιμάνε σπιτικό φαγητό ή όχι και το 72% απάντησε σπιτικό φαγητό που είναι ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό. Επίσης, απάντησαν ότι δεν τρώνε έτοιμο φαγητό το 16%, μέχρι δύο φορές την εβδομάδα το 59%, ενώ περισσότερες από δύο το 25%.

Τα αποτελέσματα αυτά μας δείχνουν ότι οι περισσότερο μαθητές γνωρίζουν τα οφέλη της υγιεινής διατροφής και τη χρησιμότητα του πρωινού γεύματος στην καθημερινή μας διατροφή. Αλλά είναι και αρκετοί μαθητές, ενώ γνωρίζουν τη σημασία όλων αυτών δεν την εφαρμόζουν συνειδητά και κάποιοι που δεν την εφαρμόζουν επειδή δεν τη γνωρίζουν.

Ο σκοπός αυτής μας της εργασίας είναι να ενημερώσουμε τους συμμαθητές μας όχι μόνο για τις διατροφικές συνήθειες των λαών, αλλά και για τη μεγάλη σημασία της υγιεινής διατροφής στην καθημερινή τους ζωή, ποια είναι αυτή και πώς να την εφαρμόσουν.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ**

<http://38gym-athin.att.sch.gr/images/other_schoolwork/diatrofi_sto_byzantio.htm>

<http://www.funkycook.gr/keftedakia-souidika-kottbullar/>

<http://www.sintagespareas.gr/sintages/category/skandinabiki.html>

<http://rbth.gr/arts/cuisine>

<http://rbth.gr/arts/cuisine>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Russian_cuisine>

<http://www.aboutcyprus.org.cy/gr/local-food>

<http://tolisch.blogspot.gr/>

<http://www.i-create.gr/component/k2/item/360-parados_kupros>

<http://www.funkycook.gr/%CF%86%CE%BF%CE%BD%CF%84%CF%8D-fondue/>

<http://www.sintagespareas.gr/sintages/category/ken-eiropi.html>

http://www.chefsofcrete.gr/index.php?option=com\_content&view=article&id=135:-2500-&catid=47:special-issues&Itemid=117&lang=el

http://www.arosis.gr/gr/Content/12/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CE%B1%CE%BA%CE%AE-%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE.html

<http://www.eufic.org/article/el/expid/review-food-choice/>

http://www.fooditerraneanproject.com/2012/05/blog-post.html

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CE%BE%CE%B9%CE%BA%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%B7\_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1

[www.clickatlife.gr/geusi/story/7571](http://www.clickatlife.gr/geusi/story/7571)

<http://mesogeiakidiatrofi.blogspot.gr/>

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ**

Ερωτηματολόγιο Ερευνητικής Εργασίας

1. Φύλο: α. Αγόρι β. Κορίτσι
2. Τρώτε πρωινό στο σπίτι;

Ναι Όχι Μερικές φορές

1. Εάν ναι, πόσες φορές την εβδομάδα λαμβάνετε πρωινό;

α) 1-3 μέρες, β) 4-5μέρες, γ) 6-7μέρες

1. Το πρωινό σας περιλαμβάνει σαν βασικό ρόφημα:

* Καφέ
* Γάλα
* Χυμό
* Τσάι
* Άλλο

1. Κατά τη διάρκεια του σχολείου τρώτε κάποιο γεύμα για δεκατιανό;

Ναι Όχι Μερικές φορές

1. Αν ναι, το έχετε προετοιμάσει από το σπίτι;

Ναι Όχι Μερικές φορές

1. Ποια είδη προτιμάτε καθημερινά από το κυλικείο του σχολείου;

* Τυρόπιτα/ σπανακόπιτα κλπ.
* Κρουασάν
* Πίτσα/ πεϊνιρλί κλπ.
* Διάφορα γλυκίσματα
* Διάφορα σνακ
* Χυμούς
* Αναψυκτικά

1. Τι τρώτε συνήθως για δεκατιανό;

* Φρούτα
* Τοστ/ σάντουιτς
* Κέικ
* Τυρόπιτα/ σπανακόπιτα κλπ.
* Άλλο

1. Πόσες φορές τη βδομάδα τρώτε:

* Γλυκά \_\_\_
* Έτοιμο φαγητό \_\_\_
* Ζυμαρικά \_\_\_
* Κρέας \_\_\_
* Λαδερά \_\_\_
* Λαχανικά \_\_\_
* Όσπρια \_\_\_
* Φρούτα \_\_\_
* Ψάρι \_\_\_

1. Προτιμάτε:

* Σπιτικό φαγητό
* Fast food