

ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΛ ΠΑΤΡΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ 2017-2018



«Η Κουζίνα των
Αγγλόφωνων Χωριών»



ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ

«Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΩΝ ΑΓΓΛΟΦΩΝΩΝ ΧΩΡΩΝ»

ΥΠΟΘΕΜΑΤΑ:

- ✚ Η Κουζίνα της Μεγάλης Βρετανίας
- ✚ Η Κουζίνα της Ιρλανδίας
- ✚ Η Κουζίνα των Η.Π.Α.
- ✚ Η Κουζίνα του Καναδά
- ✚ Η Κουζίνα της Αυστραλίας
- ✚ Η Κουζίνα της Νέας Ζηλανδίας
- ✚ Η Κουζίνα της Νοτίου Αφρικής



CAKERS:
Αθανασοπούλου Ευσταθία
Αλεξοπούλου Μαρία
Ανδριόπουλος Θεόδωρος
Ασημακόπουλος Βασίλειος
Γεωργίου Ελένη
Γουρδούπης Παναγιώτης-Εμμανουήλ
Δουκλιάς Σωτήριος
Δούκουρη Νίκη
Κάντζαρης Ιωάννης
Χριστόπουλος Γεώργιος

Υπεύθυνη Καθηγήτρια
Χριστοπούλου Μαρία, Μ.Εδ., ΠΕ06

L.M.A.G.A.:
Παπαγιαννόπουλος Χαράλαμπος
Σουμάφ Μύριαμ
Κλαυψής Νικόλαος
Σταθόπουλος Αλέξιος-Παναγιώτης
Τσιλιμίγκρα Χαρίκλεια

THE HUNGRY KOALAS
Μπαριάμη Μαριέτα-Γεωργία
Πανταζοπούλου Ανδριανή
Πολίτη Μαρία
Τάγαρη Χρυσούλα
Χατζή Αγγελική

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Πρώτα απ' όλα, οι μαθητές που λάβαμε μέρος στην Ερευνητική Εργασία με θέμα <Η Κουζίνα των Αγγλόφωνων Χωρών> θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά την επιβλέπουσά μας, κ. Χριστοπούλου! Χωρίς την πολύτιμη βοήθειά της δεν θα μπορούσε να υλοποιηθεί η εργασία μας.

Επίσης, πολλές ευχαριστίες οφείλουμε στην Διευθύντρια του ΙΕΚ του ΟΑΕΔ (στην Πανεπιστημιούπολη στο Ρίο), κ. Παπαδάκη, αλλά κυρίως στον Ζαχαροπλάστη, κ. Ηλία Σπυρόπουλο, Καθηγητή στο τμήμα Αρτοποιίας και Ζαχαροπλαστικής που μας υποδέχθηκαν εγκάρδια κατά την εκπαιδευτική μας επίσκεψη εκεί.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε το υπομονετικό αναγνωστικό κοινό μας που θα μας συνοδεύσει σε αυτό το γευστικό ταξίδι.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελίδες

▪ ΕΞΩΦΥΛΛΟ	1
▪ ΣΕΛΙΔΑ ΤΙΤΛΟΥ	2
▪ ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	3
▪ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	4
▪ ΠΕΡΙΛΗΨΗ	7
- Σκοπός.....	7
- Μέθοδος.....	7
- Συμπέρασμα	7
▪ ΠΡΟΛΟΓΟΣ	8
- Ομάδες Εργασίας	8
- Υποθέματα και Ερευνητικά Ερωτήματα.....	8
▪ ΕΙΣΑΓΩΓΗ	10
- Γενική Περιγραφή.....	10
- Σπουδαιότητα.....	10
- Δομή Εργασίας.....	11
▪ ΚΥΡΙΩΣ ΜΕΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	13

✚ **ΟΜΑΔΑ CAKERS**



1. Ιρλανδική Κουζίνα	16
1.1 Its history	16
1.2 Στις μέρες μας.....	17
1.3 Το Γρήγορο Φαγητό στην Ιρλανδία	19
2. Η Κουζίνα της Μεγάλης Βρετανίας.....	20
2.1 Its History.....	20
2.2 Χαρακτηριστικά Φαγητά της Μεγάλης Βρετανίας.....	22
2.3 Celebrating Christmas in Great Britain	23
2.4 Οι Διασημότεροι Βρετανοί Σεφ	26
3. Διατροφικές Αλλεργίες και Δυσανεξίες στη Μεγάλη Βρετανία και την Ιρλανδία	30

✚ ΟΜΑΔΑ L.M.A.G.A.

1. Η Ιστορία και οι Επιρροές της Κουζίνας των Η.Π.Α.....	37
2. Ιστορία και Επιρροές της Κουζίνας του Καναδά.....	39
3. Οι Διατροφικές Συνήθειες των Αμερικανών και πώς Επηρεάζουν την Υγεία τους.....	40
4. Οι Διατροφικές Συνήθειες των Καναδών και πώς Επηρεάζουν την Υγεία τους.....	40
5. Οι διασημότεροι Σεφ των Η.Π.Α.	41
6. The Most Famous Canadian Chefs	42
7. Τα τρία πιο Γνωστά Ταχυφαγεία (fast food restaurants) των Η.Π.Α. και Καναδά	43
8. Τα Βασικότερα Προϊόντα /Συστατικά που Χρησιμοποιούν (Η.Π.Α. και Καναδάς)	44
9. Τα πιο Γνωστά Φαγητά, Γλυκά και Ποτά σε Η.Π.Α. και Καναδά	45

✚ ΟΜΑΔΑ THE HUNGRY KOALAS



1. Παράγοντες που Επηρεάσαν τη Διαμόρφωση της Κουζίνας τους	53
1.1. Αυστραλία	53
1.2. Νέα Ζηλανδία	56
1.3. Νότια Αφρική.....	58
2. Χαρακτηριστικά Πιάτα-Προϊόντα	59
2.1. Αυστραλία / Νέα Ζηλανδία	59
2.2. Χαρακτηριστική Συνταγή	61
2.3. Νότια Αφρική.....	62
3. Ιδιαίτερα Διατροφικά Έθιμα	63
4. Είδη Εστιατορίων	64
4.1 Αυστραλία.....	64
4.2 Νέα Ζηλανδία.....	65
4.3 Νότια Αφρική.....	66
5. Διάσημοι Σεφ	67
5.1 Αυστραλία / Νέα Ζηλανδία	67
5.2 Νότια Αφρική	68

▪ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....

▪ ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....

▪ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	71
▪ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: Τεχνήματα Ομάδων.....	74
▪ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ: Φωτογραφίες από Επιμέρους Δράσεις μας	78
▪ ΟΠΣΘΟΦΥΛΛΟ.....	84



Π Ε Ρ Ι Λ Η Ψ Η

Η Κουζίνα κάθε λαού αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του πολιτισμού της. Αλληλένδετη μ' αυτή είναι και η γλώσσα. Έχει παρατηρηθεί ότι οι χώρες με κοινή γλώσσα παρουσιάζουν ομοιότητες στην Κουζίνα τους. Κάτι αντίστοιχο συμβαίνει και στις χώρες της Αγγλίας, της Ιρλανδίας, της Αμερικής, του Καναδά, της Αυστραλίας, της Νοτίου Αφρικής και της Νέας Ζηλανδίας, όντας αγγλόφωνες χώρες.



Σκοπός

Βασικός σκοπός της εργασίας ήταν να γνωρίσουμε σε μεγαλύτερο βάθος τις Κουζίνες των αγγλόφωνων χωρών και παράλληλα, μέσα από αυτή τη διαδικασία, τα ήθη και τις παραδόσεις τους. Όλοι οι συμμετέχοντες μαθητές χωριστήκαμε σε τρεις υποομάδες, η καθεμία από τις οποίες ανέλαβε τη μελέτη της Κουζίνας δύο ή περισσότερων αγγλόφωνων χωρών. Εντός της κάθε ομάδας έγινε μακροσκελής έρευνα πάνω σε διαφορετικά υποθέματα, με αποτέλεσμα την διεξοδική ανάλυση και την τελεσφόρα εκτέλεση της συνολικής εργασίας μας.

Μέθοδος

Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε κυρίως η μέθοδος της **βιβλιογραφικής έρευνας** (σχετική ελληνική και αγγλική).

Συμπέρασμα






Με το πέρας της εργασίας, αφενός απαντήσαμε επιτυχημένα στα ερευνητικά ερωτήματα που είχαμε θέσει εξ' αρχής, αφετέρου επιλύσαμε τις απορίες μας σχετικά με το θέμα. Επιπροσθέτως, μας δόθηκε η ευκαιρία να αντιληφθούμε την ποικιλομορφία γεύσεων στις εν λόγω Κουζίνες. Ήταν προφανές το μέγεθος απόκλισής τους από τα δικά μας παραδοσιακά πιάτα και τις Ελληνικές διατροφικές συνήθειες. Διαπιστώσαμε, λοιπόν, πως η Κουζίνα καθορίζει και προσδιορίζει διάφορα χαρακτηριστικά κάθε λαού καθ' όλη τη διάρκεια της ιστορίας του.



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία δημιουργήθηκε από τη συνεργασία 20 μαθητών της Α΄ τάξης του Πειραματικού Γενικού Λυκείου Πατρών τη σχολική χρονιά 2017-2018. Κατά τη διάρκεια της έρευνάς μας, χωριστήκαμε σε τρεις ομάδες, κάθε μια εκ των οποίων πήρε ένα όνομα σχετικό με την μαγειρική και τις αγγλόφωνες χώρες τις οποίες επιλέξαμε.

Ομάδες εργασίας

-  **Cakers:**  Αθανασοπούλου Ευσταθία, Αλεξοπούλου Μαριέλεν, Ανδριόπουλος Θεοδωρής, Ασημακόπουλος Βασίλης, Γεωργίου Ελένη, Γουρδούπης Παναγιώτης, Δουκλιάς Σωτήρης, Δούκουρη Νίκη, Κάντζαρης Γιάννης & Χριστόπουλος Γιώργος
-  **L.M.A.G.A.:** Νίκος Κλαυψής, Χαρά Τσιλιμίγκρα, Μύριαμ Σουμάφ, Σταθόπουλος Αλέξης & Χαράλαμπος Παπαγιαννόπουλος
-  **The Hungry Koalas:**  Μπαριάμη Μαριέτα, Πανταζοπούλου Ανδριανή, Πολίτη Μαρία, Τάγαρη Χρυσούλα & Χατζή Αγγελική

Υποθέματα και Ερευνητικά Ερωτήματα


Από την αρχή της χρονιάς συζητήσαμε το θέμα μας και κάθε ομάδα πήραμε ένα συγκεκριμένο υπόθεμα του ευρύτερου θέματος «Η Κουζίνα των Αγγλόφωνων Χωρών», το οποίο προσεγγίσαμε με συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα, επειδή είναι σχεδόν απίθανο να καλύψει και να αναλύσει κανείς τα πάντα.

Η ομάδα **Cakers** ασχολήθηκε με την **Κουζίνα της Μεγάλης Βρετανίας και της Ιρλανδίας** και τα ερευνητικά τους ερωτήματα είναι τα παρακάτω:

- Πώς εξελίχθηκε η Κουζίνα της Μ. Βρετανίας και της Ιρλανδίας;
- Τι είδους φαγητά, γλυκά και ποτά προτιμούν;
- Ποιες είναι οι διατροφικές τους συνήθειες και ποια τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα/υλικά τους;
- Ποια είναι η σχέση των Ιρλανδών με το γρήγορο φαγητό;
- Ποιοι είναι οι διασημότεροι Βρετανοί σεφ;
- Τι ρόλο κατέχει το φαγητό την περίοδο των Χριστουγέννων στην Βρετανία;
- Από ποιες τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες πάσχουν οι Βρετανοί και οι Ιρλανδοί;

Η ομάδα **L.M.A.G.A.** εστίασε στην **Κουζίνα των Η.Π.Α. και του Καναδά** και είχε ως κύρια ερωτήματα:

- Ποια είναι η ιστορία της Αμερικάνικης και ποια της Καναδικής Κουζίνας και ποιοι παράγοντες τις επηρέασαν;
- Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειες των Αμερικάνων και των Καναδών και πώς αυτές συνδέονται με την υγεία τους;
- Ποιοι είναι οι διασημότεροι σεφ τους;
- Ποια είναι τα 3 πιο γνωστά «ταχυφαγεία» (fast food restaurants) τους;
- Ποια είναι τα βασικότερα προϊόντα και συστατικά που χρησιμοποιούν;
- Ποια είναι τα πιο γνωστά φαγητά, γλυκά και ποτά τους;

Η ομάδα **The Hungry Koalas**  ασχολήθηκε με την **Κουζίνα της Αυστραλίας, της Νέας Ζηλανδίας και της Νοτίου Αφρικής** και τα ερευνητικά τους ερωτήματα είναι τα εξής:

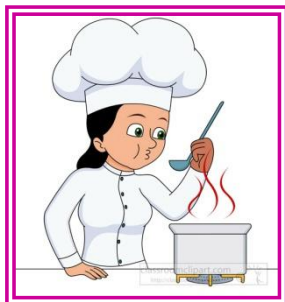
- Ποιοι παράγοντες επηρέασαν τη διαμόρφωση της Κουζίνας της Αυστραλίας, της Νέας Ζηλανδίας και της Νοτίου Αφρικής;
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά πιάτα-προϊόντα τους;
- Ποια είναι τα ιδιαίτερα διατροφικά τους έθιμα;
- Ποια είναι τα είδη των εστιατορίων τους;
- Ποιοι είναι οι πιο διάσημοι Σεφ τους;



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Γενική Περιγραφή

Το σχολικό έτος 2017-18, στο μάθημα της ερευνητικής εργασίας ασχοληθήκαμε με διάφορες πτυχές του ευρύτερου θέματος «Η Κουζίνα των Αγγλόφωνων Χωρών».



Σπουδαιότητα

Το φαγητό έπαιξε πάντοτε και παίζει ως σήμερα σημαντικότερο ρόλο στην ζωή των ανθρώπων. Ο άνθρωπος δεν αρκείται απλώς στο να τραφεί, αλλά επιζητά και την ευχαρίστηση μέσω του φαγητού. Κάθε λαός έχει αναπτύξει την δική του μοναδική Κουζίνα, με τις δικές της γεύσεις και ιδιαιτερότητες. Μπορεί κανείς να πει πως η μαγειρική είναι ένα είδος τέχνης.

Με την αγγλική να είναι η πιο διαδεδομένη γλώσσα, θεωρήσαμε ότι η ποικιλία των πιάτων, αλμυρών και γλυκών, που εμφανίζεται στις αγγλόφωνες χώρες ανά τον κόσμο θα ήταν εξαιρετικά πλούσια. Για αυτόν τον λόγο, μας κίνησε ιδιαίτερα το ενδιαφέρον.



Δομή Εργασίας

Η εργασία αυτή είναι αποτέλεσμα της συνεργασίας μας. Εργαστήκαμε σε τρεις ομάδες. Αφού χωριστήκαμε, ο καθένας μας ανέλαβε κάποια κομμάτια και όλοι μαζί συνθέσαμε την τελική εργασία.

👉 Να επισημάνουμε σε αυτό το σημείο ότι ένα μέρος του κειμένου μας είναι γραμμένο στην **αγγλική γλώσσα** (για Κουζίνα των αγγλόφωνων χωρών μιλάμε άλλωστε!!)

Παρακάτω παρουσιάζουμε την δομή του **Κορίως Μέρους** της εργασίας μας:

A. Η Κουζίνα της Μεγάλης Βρετανίας και της Ιρλανδίας (σελίδες 13-33):

- ❖ Η Ιρλανδική Κουζίνα
 - Its history
 - Στις μέρες μας
 - Το γρήγορο φαγητό στην Ιρλανδία
- ❖ Η Κουζίνα της Μεγάλης Βρετανίας
 - Its history
 - Χαρακτηριστικά φαγητά της Μεγάλης Βρετανίας
 - Celebrating Christmas in Great Britain
 - Οι Διασημότεροι Βρετανοί Σεφ
- ❖ Διατροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες στη Μεγάλη Βρετανία και την Ιρλανδία

B. Η Κουζίνα των Η.Π.Α. και του Καναδά (σελίδες 34-49):

- ❖ Η ιστορία και οι επιρροές της Κουζίνας των Η.Π.Α.
 - Προ-αποικιακή εποχή
 - Αποικιακή εποχή
 - Μετααποικιακή εποχή
 - Μοντέρνα εποχή
- ❖ Ιστορία και Επιρροές της Κουζίνας του Καναδά
- ❖ Οι διατροφικές συνήθειες των Αμερικανών και πώς επηρεάζουν την υγεία τους
- ❖ Οι διατροφικές συνήθειες των Καναδών και πώς επηρεάζουν την υγεία τους
- ❖ Οι Διάσημοι Σεφ των Η.Π.Α.
- ❖ Οι Διάσημοι Σεφ του Καναδά
- ❖ Τα 3 πιο γνωστά ταχυφαγεία των Η.Π.Α. και Καναδά
- ❖ Τα βασικότερα προϊόντα/συστατικά που χρησιμοποιούν
- ❖ Τα πιο γνωστά είδη φαγητών σε Η.Π.Α. και Καναδά

Γ. Η Κουζίνα της Αυστραλίας, Νέας Ζηλανδίας και Νοτίου Αφρικής (σελίδες 50-67):

- ❖ Παράγοντες που επηρέασαν τη διαμόρφωση της Κουζίνας σε αυτές τις χώρες
- ❖ Χαρακτηριστικά πιάτα/προϊόντα αυτών των χωρών
- ❖ Ιδιαίτερα διατροφικά έθιμα των χωρών αυτών
- ❖ Είδη εστιατορίων σε αυτές τις χώρες
- ❖ Διάσημοι Σεφ



Επίσης, οι ομάδες ανέλαβαν και κάποια **Τεχνήματα** (Παράρτημα I, σελ. 73). Συγκεκριμένα:

- **Cakers:** 2 Ψηφιακές Αφίσες
- **L.M.A.G.A.:** Σύντομο Βίντεο (το ψηφιακό αρχείο συνοδεύει την εργασία)
- **The Hungry Koalas:** Καλλιτεχνικές Δημιουργίες: 1) Ζωγραφιά 2) Κολάζ (χρησιμοποιήθηκε ως οπισθόφυλλο της εργασίας)

Τέλος, παραθέτουμε μερικές **φωτογραφίες από επιμέρους δράσεις** που υλοποιήσαμε κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς στα πλαίσια του μαθήματος (Παράρτημα II, σελ. 78).



Η Κουζίνα των Αγγλόφωνων Χωρών

ΥΠΟΘΕΜΑΤΑ:

- ✚ Η Κουζίνα της Μεγάλης Βρετανίας
- ✚ Η Κουζίνα της Ιρλανδίας
- ✚ Η Κουζίνα των Η.Π.Α.
- ✚ Η Κουζίνα του Καναδά
- ✚ Η Κουζίνα της Αυστραλίας
- ✚ Η Κουζίνα της Νέας Ζηλανδίας
- ✚ Η Κουζίνα της Νοτίου Αφρικής





ΟΜΑΔΑ CAKERS



Μέλη Ομάδας: Αθανασοπούλου Ευσταθία, Αλεξοπούλου Μαριέλεν, Ανδριόπουλος Θεοδωρής, Ασημακόπουλος Βασίλης, Γεωργίου Ελένη, Γουρδούπης Παναγιώτης, Δουκλιάς Σωτήρης, Δούκουρη Νίκη, Κάντζαρης Γιάννης & Χριστόπουλος Γιώργος

Υπόθεμα:

Η Κουζίνα της Μεγάλης Βρετανίας και της Ιρλανδίας

Τα Ερευνητικά μας Ερωτήματα:

- I. Πώς εξελίχθηκε η Κουζίνα της Μ. Βρετανίας και της Ιρλανδίας;
- II. Τι είδους φαγητά, γλυκά και ποτά προτιμούν;
- III. Ποιες είναι οι διατροφικές τους συνήθειες και ποια τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα/υλικά τους;
- IV. Ποια είναι η σχέση των Ιρλανδών με το γρήγορο φαγητό;
- V. Ποιοι είναι οι διασημότεροι Βρετανοί σεφ;
- VI. Τι ρόλο κατέχει το φαγητό την περίοδο των Χριστουγέννων στην Βρετανία;
- VII. Από ποιες τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες πάσχουν οι Βρετανοί και οι Ιρλανδοί;



Η ΙΡΛΑΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



1. Its History



A pint of stout and some wheaten soda bread

There are many references to food and drink in Irish mythology and early Irish literature, such as the tale of *Fionn Mac Cumhaill* and the *Salmon of Knowledge*. The old stories also contain many references to banquets involving the heroes' portion and meat cooked in cauldrons and on spits. Irish mythology is a **Celtic Indo-European tradition** and shares many foods with others in this group. For example, **honey** has always been valued and was used in the making of **mead**, a drink featured in many ancient Indo-European myths and rituals, from Ireland to India.

In the Mesolithic period, **seafood** appears to have played a large part in the diet. Huge mounds of shellfish, known as middens, are common on many parts of the coast. For example, Sligo is a place meaning "shells", a reference to these mounds. **Red deer, wild boar, fish, shellfish, berries, nuts and fruits** were the staples of this hunter-gatherer economy.

With the arrival of Neolithic groups, **emmer wheat, einkorn and barley** began to be grown. Sheep, cattle and goats were kept for their meat, milk and skins.

The most common sites associated with cooking are ***ulacht fiadh***, a name which means a site for cooking deer, consisting of holes in the ground which were filled with water. The water was heated

by the introduction of hot stones. There are thousands of fulacht fiadh sites across the island of Ireland and they mostly seem to date from the Bronze Age (1800-900 BC), although many appear to have been used much more recently. **Horses** arrived in the Bronze Age and seem always to **have been taboo as a foodstuff**, just like they are in neighbouring Britain.

2. Στις Μέρες μας

Το παραδοσιακό **πρωινό** της Ιρλανδίας είναι πραγματικά για γενναίους. Το “Irish Breakfast” περιλαμβάνει αυγά, καβουρδισμένο μπέικον, ζουμερά λουκάνικα και ψητή ντομάτα, συνθέτοντας ένα πληθωρικό γεύμα, ικανό να σας κρατήσει ως το βράδυ. Εκτός αυτού, φημισμένο είναι και το ιρλανδικό **πλιγούρι με σταφίδες**. Στην Ιρλανδία υπάρχουν πολλά μικρά ξενοδοχεία *Bed & Breakfast* (B&B), που προσφέρουν το φημισμένο πλούσιο πρωινό. Από εκεί και πέρα, η Ιρλανδική κουζίνα δεν χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερη ποικιλία, καθώς τα περισσότερα φαγητά περιστρέφονται γύρω από την **πατάτα**. Βασικά υλικά της ιρλανδικής κουζίνας είναι οι πατάτες, **τα καρότα, τα γογγύλια και η παστινάκη**, ενώ περιλαμβάνει απλά πιάτα με κρέας και βραστά λαχανικά, όπως το γνωστό **stew** (αρνάκι μαγειρεμένο με λαχανικά και μύρα). Πολύ αγαπητό έδεσμα είναι το **Μπόξτι**, κάτι σαν τηγανίτα από πατάτα, με γέμιση από κρέας ή ψάρι, λάχανο και σάλτσα. Τα ψάρια έχουν την τιμητική τους στην Ιρλανδική κουζίνα με πιο δημοφιλή τα γνωστά σε όλο τον κόσμο, **fish and chips**. **Καβούρι με σκορδάτο βούτυρο**, και **γαρίδες** είναι επίσης πολύ αγαπητά στους Ιρλανδούς. Αλλα δημοφιλή φαγητά της Ιρλανδίας είναι:

- ✚ Η **Cornish πίτα**: ένα πολύ εύγευστο είδος πίτας με στρώματα κρούστας που γεμίζουν με κρέας, πατάτα και κρεμμύδι.
- ✚ **Τσάι Scones**: Περιέργως, το τσάι Scones τρώγεται και δεν πίνεται, σαν κέικ και φτιάχνεται με βούτυρο, αλεύρι, ζάχαρη, αλάτι και φυσικά γάλα.
- ✚ **McGinley's**: Ιρλανδική πίτα με μπριζόλα, πατάτες, κρεμμύδια και πολλά άλλα λαχανικά.
- ✚ **Καραμέλα από πατάτες**: Ένα απόλυτα υπέροχο έδεσμα, πολύ αγαπητό στα παιδιά, το οποίο φτιάχνεται με μία βρασμένη πατάτα, ζάχαρη, μελάσα, γάλα, βανίλια, καρύδα και κανέλα.

Η κουζίνα της Ιρλανδίας είναι απλή - δεν είναι η χώρα που παράγει μερικά από τα πιο φιλικά προς το περιβάλλον προϊόντα στον κόσμο. Σχεδόν όλα τα ιρλανδικά πιάτα αποτελούνται από κρέας, πατάτες ή/και λάχανο. Τα ιρλανδικά πιάτα περιλαμβάνουν *κουλουράκια* (από πατάτες φυσικά), *πατάτες με κρεμμυδάκια*, *πατατάκια με χοιρινό κρέας και μπέικον*, *τηγανητά αυγά με μπέικον ή λουκάνικο*, *ιρλανδέζικο στιφάδο* και *πίτα με θαλασσινά*.

Η Ιρλανδία είναι γνωστή για τις σκούρες **μπύρες** της. Η πιο διάσημη είναι η *Guinness*, η οποία φτιάχνεται σε όλη τη χώρα. Οι ποικιλίες *Murphy* και *Beamish* παράγονται στο Κορκ και διατίθενται

κυρίως στο νότο της χώρας. Η *Murphy's* είναι ελαφρώς μαλακότερη από τη *Guinness* και η *Beamish* είναι ιδιαίτερα εύγευστη. Υπάρχουν πολλές άλλες καλές τοπικές ποικιλίες.

Εκτός από τη μύρα, η Ιρλανδία φιλοξενεί μερικά είδη **ουίσκι**. Μέχρι σήμερα, η χώρα παράγει αρκετές δεκάδες μάρκες ουίσκι, πολλές από τις οποίες εξάγονται σε όλο τον κόσμο.

Το αλκοόλ στην Ιρλανδία είναι αρκετά ακριβό. Η *Pinta Guinness* κοστίζει από 1,5-2 ευρώ στο βόρειο τμήμα της χώρας ως 5 ευρώ σε πολλά καταστήματα στο Δουβλίνο. Ένα μπουκάλι ουίσκι μπορεί να αγοραστεί σε σούπερ μάρκετ για 17-25 ευρώ.

Από τα ροφήματα το πιο δημοφιλές είναι το **τσάι**, το οποίο είναι συχνά μεθυσμένο με γάλα.

Black Pudding

Αν κάποιος παραγγείλει πρωινό στην Ιρλανδία ή στο Ηνωμένο Βασίλειο είναι σίγουρο ότι μαζί με τα αυγά και το τوست θα του έρθει και το αξιοθαύμαστο black pudding, το οποίο είναι κάτι σαν λουκάνικο από χοιρινό με αίμα και λίπος. Υπάρχει φυσικά και σε λευκή εκδοχή, με την ίδια γεύση αλλά χωρίς αίμα, κάτι το οποίο προτιμάται από πολλούς. Όσο περίεργο και αν ακούγεται, το συγκεκριμένο φαγητό έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα και συναντάται στις γραφές του Ομήρου. Η παράδοση του λουκάνικου με αίμα ξεκίνησε από την άποψη ότι κανένα μέρος του ζώου δεν πρέπει να πηγαίνει χαμένο, γεγονός λογικό από την μία, αλλά παράξενο από την άλλη.



Συνταγή

Υλικά:

- ✓ 3 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ✓ 1 κ.γλ. σόδα μαγειρικής
- ✓ 1 κ.γλ. αλάτι
- ✓ 1 κ.σ. μπέικιν πάουντερ
- ✓ 1/3 κούπας ζάχαρη
- ✓ 2 κούπες γάλα ή ξινόγαλο
- ✓ 1 αυγό
- ✓ 1/4 κούπας βούτυρο λιωμένο

Εκτέλεση:

1. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι, την σόδα, το αλάτι, το μπέικιν, την ζάχαρη και τα αφήνουμε στην άκρη. Σε ένα άλλο μπολ χτυπάμε το αυγό μαζί με το γάλα και το βούτυρο. Προσθέτουμε το μείγμα του αυγού στο μείγμα με το αλεύρι και τα ανακατεύουμε ελαφρά μέχρι να γίνει μία μαλακή και κολλώδης ζύμη. Προσοχή: δεν πρέπει να ανακατέψουμε υπερβολικά.
2. Ρίχνουμε την ζύμη σε μία μακρόστενη φόρμα όπου έχουμε βάλει λαδόκολλα ή την έχουμε λαδώσει.
3. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς για 65-70 λεπτά, μέχρι να τοποθετήσουμε μία οδοντογλυφίδα στο κέντρο και αυτή να βγει καθαρή.
4. Το βγάζουμε από τον φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει καλά. Το τυλίγουμε με αλουμινόχαρτο και το τρώμε μερικές ώρες αργότερα.

3. Το γρήγορο φαγητό στην Ιρλανδία

Στην Ιρλανδία το γρήγορο φαγητό είναι ιδιαίτερα διάσημο και γι' αυτό παρατηρούνται υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας. Στον παρακάτω Πίνακα μπορείτε να δείτε τα ποσοστά κατανάλωσης πρόχειρου φαγητού σε διάφορες ιρλανδικές πόλεις.

City	Population +	McDonald's ++	Burger King	KFC	Subway	Domino's	Costa	Total	Total outlets per 1,000 people
Dublin (City of)	527,612	21	10	7	35	9	14	96	0.18
Cork (City of)	119,230	6	1	2	12	3	4	28	0.23
Limerick	95,584	5	2	2	8	2	4	23	0.24
Galway	76,778	3	1	1	7	2	1	15	0.20
Waterford	51,519	2	1	1	4	1	3	12	0.23
Drogheda	38,578	1	0	1	2	1	2	7	0.18
Dundalk	37,816	1	1	2	1	1	2	8	0.22
Swords	36,924	2	1	1	3	1	1	9	0.24
Bray	31,872	1	0	0	1	1	0	3	0.09
Navan	28,559	1	0	0	1	1	1	4	0.14

Τα κορυφαία μέρη με γρήγορο φαγητό στην Ιρλανδία είναι:

- Swords
- Limerick
- Cork
- Waterford
- Dundalk
- Galway
- Dublin
- Drogheda
- Navan
- Bray

Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΒΡΕΤΑΝΙΑΣ



1. Its History



A **full English breakfast** (with fried egg, sausage, white and black pudding, bacon, mushrooms, baked beans, hash browns, toast, and half a tomato)

The custom of afternoon tea and scones has its origins in Imperial Britain



Romano-British agriculture, highly fertile soils and advanced animal breeding produced a wide variety of very high-quality foods for indigenous Romano-British people. Anglo-Saxon England developed **meat and savoury herb stewing techniques** and the Norman Conquest reintroduced **exotic spices** and continental influences back into Great Britain in the Middle Ages, as maritime Britain became a major player in the transcontinental spice trade for many centuries after. Following the Protestant Reformation in the 16th and 17th centuries, "plain and robust" food remained the mainstay of the British diet, reflecting tastes which are still shared with neighbouring north European countries and traditional North American Cuisine. In the 18th and 19th centuries, as the Colonial British Empire began to be influenced by India's elaborate food tradition of "strong, penetrating spices and herbs", the United Kingdom developed a worldwide reputation for the quality of British **beef and pedigree bulls** that were exported to form the bloodline of major modern beef herds in the New World. Developments in plant breeding produced a multiplicity of **fruit and vegetable varieties**, with British disease-resistant rootstocks still used globally for fruits such as apples.

During the World Wars of the 20th century, difficulties of food supply were countered by official measures, which included **rationing**. The problem was worse in World War II, and the *Ministry of Food* was established to address the problems (Rationing in the UK). Due to the economic problems following the war, rationing continued for some years, and in some aspects was stricter than during wartime. Rationing was not fully lifted until almost a decade after war ended in Europe, so that a whole generation was raised without access to many previously common ingredients. These policies, put in place by the British government during wartime periods of the 20th century, are often blamed for the decline of British Cuisine in the 20th century.

In common with many advanced economies, rapid urbanisation and the early industrialisation of food production as well as female emancipation have resulted in a highly modern consumer society, with reduced connection to the rural environment and adherence to traditional household roles. Consequently, food security has increasingly become a major popular concern. Concerns over the quality and nutritional value of industrialised food production led to the creation of the *Soil Association* in 1946. Its principles of organic farming are now widely promoted and accepted as an essential element of contemporary food culture by many sections of the UK population, and animal welfare in farming is amongst the most advanced in the world. The last half of the 20th century saw an increase in the availability of a greater range of good quality, fresh products and greater willingness by many of the British population to vary their diets and select dishes from other cultures, such as those of Italy and India.

It is not generally a nostalgic movement, although efforts have been made to re-introduce pre-20th-century recipes. Ingredients not native to the islands, particularly herbs and spices, are frequently added to traditional dishes (echoing the highly spiced nature of much British food in the medieval era).

Much of Modern British cooking also draws heavily on influences from Mediterranean Cuisines and more recently, Middle Eastern, South Asian, East Asian and Southeast Asian Cuisines. The traditional influence of northern and central European Cuisines is significant but fading.

The mid-20th-century British cooking style emerged as a response to the depressing food rationing that persisted for several years after World War II, along with restrictions on foreign currency exchange, making travel difficult. A hunger for exotic cooking was satisfied by writers such as Elizabeth David, who from 1950 produced evocative books whose recipes (mostly French and Mediterranean) were then often impossible to produce in Britain, where even olive oil could only normally be found in dispensing chemists rather than food stores. By the 1960s, foreign holidays and foreign-style restaurants in Britain further widened the popularity of foreign Cuisine. Recently, Modern British Cuisine has been very much influenced and popularised by TV chefs, all also writing books (Fanny Craddock, Clement Freud, Robert Carrier, Robert Irvine, Keith Floyd, Gary Rhodes, Delia Smith, Gordon Ramsay, Ainsley Harriott, Nigella Lawson, Simon Hopkinson, Nigel Slater & Jamie Oliver), alongside *The Food Programme*, made by BBC Radio 4.

2. Χαρακτηριστικά φαγητά της Μεγάλης Βρετανίας

Τα πιο χαρακτηριστικά φαγητά της Μεγάλης Βρετανίας είναι:

- 1) Beef Wellington
- 2) Sunday roast & Yorkshire pudding
- 3) Fish and chips
- 4) Fish pie
- 5) Shepherd's Pie



Beef Wellington

Fish and chips



Πρόκειται για ένα από τα πιο δημοφιλή και αγαπητά πιάτα της Αγγλικής κουζίνας που την έκανε γνωστή σε όλο τον κόσμο. Το fish and chips βέβαια, δεν είναι ένα πιάτο που φτιάχνεται συχνά στα αγγλικά σπίτια, αλλά περισσότερο τρώγεται σαν street food. Αποτελείται από μεγάλα φιλέτα ψαριού (συνήθως μπακαλιάρου) βουτηγμένα σε κουρκούτι και τηγανισμένα, που σερβίρονται μαζί με μπόλικες τηγανητές πατάτες και φυσικά αρκετή σως ταρτάρ. Πολλοί συνοδεύουν τα φιλέτα και με ένα μπολάκι πουρέ αρακά.

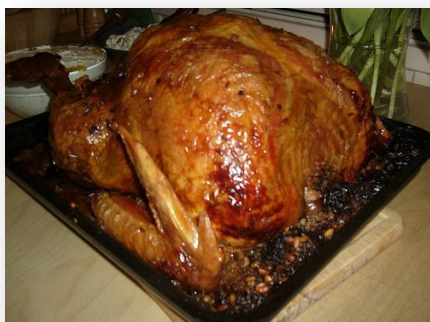
Το καλύτερο αρτοποιείο στο Ηνωμένο Βασίλειο

Το **Albion** στο Λονδίνο, με σπεσιαλιτέ του το τηγανητό κρουασάν με μαρμελάδα.



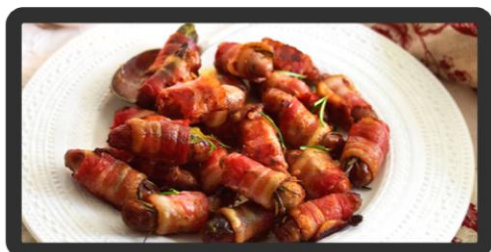
3. Celebrating Christmas in Great Britain

The main meal on Christmas Day is the so-called “Christmas Dinner” and is eaten at midday or early in the afternoon. It is actually the highlight of the day, since it is the time when family and friends gather together to celebrate. Not many things have changed over the centuries and tradition plays an important role in it (as important as the one of the jokes said by the family members during it).



The most well-known dish traditionally served on this day is the **roast turkey (or sometimes goose)**. They are usually bought frozen and take a few days to defrost. Then, they are stuffed with sausage meat, breadcrumbs, chestnuts and spices and herbs. Before served, they are sliced.

“**Pigs in a blanket**” is the name of another popular Christmas dish. They are in fact tiny sausages that have been wrapped in bacon.



PIGS IN A BLANKET

Ingredients

12 cocktail sausages

1 tbsp clear honey

12 prunes

24 rashers streaky bacon

Method

Heat oven to 200C/180C fan/gas 6. Toss the sausages in a bowl with the honey until all are well coated. Wrap each sausage and prune in a piece of bacon, then skewer with a cocktail stick. Put on a baking sheet and cook for 30 minutes (<https://www.bbcgoodfood.com>).

The dinner is also accompanied by sauces, gravy or cranberry sauce for example...



And then it is time for...dessert!!! There are many kinds of sweet temptations consumed on that day, with the most popular being mince pies, Christmas pudding and trifle.

Mince pies are sweet pies of small size, filled with “mincemeat” (a mixture of mince, spices, sugar, dried fruits -as raisins- and distilled spirits).



Christmas pudding is a pudding made with raisins, nuts and dried fruit (the ingredients are usually 13 so as to represent Christ and His 12 Disciples). A silver coin is hidden inside it and the one to find it is considered to be brought good fortune by discovering it. Before it is eaten, brandy is poured over the pudding and then they set light to it. It is served with custard or brandy sauce.



TRIFLE RECIPE

INGREDIENTS

- 1 cup cold milk
- 1 cup (8 ounces) sour cream
- 1 package (3.4 ounces) instant vanilla pudding mix
- 1 teaspoon grated orange peel
- 2 cups heavy whipping cream, whipped
- 8 cups cubed angel food cake
- 4 cups sliced fresh strawberries

INSTRUCTIONS

In a large bowl, beat the milk, sour cream, pudding mix and orange peel on low speed until thickened. Fold in whipped cream.

Place half of the cake cubes in a 3-qt. glass bowl. Arrange a third of the strawberries around sides of bowl and over cake; top with half of the pudding mixture. Repeat layers once. Top with remaining berries. Refrigerate for 2 hours before serving. Yield: 8-10 servings. To avoid squishing light-as-air angel food cake, freeze it overnight then, cut it with a serrated knife, using a back-and-forth motion. One tablespoon orange liqueur in the sour cream mixture adds a special touch.



(<https://www.tasteofhome.com>, Strawberry trifle recipe)

4. Οι Διασημότεροι Βρετανοί Σεφ

Αναζητώντας στο διαδίκτυο τους σημαντικότερους βρετανούς σεφ, ξεχωρίσαμε επτά, με κριτήριο το πλούσιο βιογραφικό τους. Για να μπορεί η έρευνά μας να είναι αξιόπιστη και έγκυρη, προσπαθήσαμε να εντοπίσουμε στοιχεία που να επιβεβαιώνονται από περισσότερες από μια πηγές. Στη συνέχεια θα τους παρουσιάσουμε, προβάλλοντας μόνο τα σημαντικότερα στοιχεία του βιογραφικού τους σημειώματος που καταφέραμε να επιβεβαιώσουμε από δυο τουλάχιστον πηγές. Οι σημαντικοί βρετανοί σεφ που θα παρουσιάσουμε είναι οι: Nigella Lawson, Jamie Oliver, James Martin, Gordon Ramsay, Rick Stein, Heston Blumenthal και Marco Pierre-White.

1. Nigella Lawson



Η Nigella Lawson είναι συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής αλλά και δημοσιογράφος. Γεννήθηκε στις 6 Ιανουαρίου 1960. Προέρχεται από οικογένεια που είχε σχέση με την μαγειρική, καθώς η οικογένεια της μητέρας της ήταν ιδιοκτήτρια εταιρίας catering. Η Nigella Lawson σπούδασε γλωσσολογία στο πανεπιστήμιο της Οξφόρδης και στη συνέχεια εργάστηκε ως δημοσιογράφος, ενώ παράλληλα έγραφε κριτικές για βιβλία και εστιατόρια. Η ίδια έγραψε αρκετά βιβλία μαγειρικής που αγαπήθηκαν από το ευρύ κοινό. Το πρώτο της βιβλίο με τίτλο “How to Eat” έγινε best-seller και πουλήθηκαν 300.000 αντίγραφα, ενώ πασίγνωστο έγινε και το δεύτερο βιβλίο της “How to be a Domestic Goddess”. Επιπλέον, εργάστηκε ως παρουσιάστρια εκπομπών

μαγειρικής με γνωστότερη την “Nigella Bites” και έχει κερδίσει το βραβείο του καλύτερου συγγραφέα βρετανικών βιβλίων για το έτος 2001. Επίσης, έχει γίνει Μέλος του *Τάγματος της Βρετανικής Αυτοκρατορίας*. Η Nigella Lawson είναι σήμερα μια επιτυχημένη και πολυαγαπημένη βρετανίδα σεφ που χαρακτηρίζεται από την αγάπη της για την μαγειρική.

2. *Jamie Oliver*



Ο Jamie Oliver είναι ένας από τους πλέον διάσημους βρετανούς σεφ και ιδιοκτήτης αλυσίδας εστιατορίων. Γεννήθηκε στις 27 Μαΐου 1975. Σπούδασε την τέχνη της μαγειρικής στο Λονδίνο και αργότερα ειδικεύτηκε στην ζαχαροπλαστική στο εστιατόριο του Antonio Carluccio. Ασχολείται κυρίως με την αγγλική Κουζίνα. Έχει γίνει παρουσιαστής πολλών τηλεοπτικών εκπομπών που έχουν σχέση με την μαγειρική, όπως για παράδειγμα “The Naked Chef”, “Jamie’s Kitchen”, “Jamie’s Kitchen Australia”, “Jamie’s School Dinners”, “The Emmy Award Winning Show” και το “Jamie’s Food Revolution on ABC”. Ακόμη, έχει γράψει αρκετά βιβλία, τα οποία έχουν μεταφραστεί σε τουλάχιστον τριάντα (30) γλώσσες. Μάλιστα το βιβλίο του με τίτλο “Jamie’s 30 Minute Meals” πούλησε ένα εκατομμύριο αντίγραφα.

Τέλος, ο Jamie Oliver έχει γίνει Μέλος του *Τάγματος της Βρετανικής Αυτοκρατορίας* και έχει κερδίσει τα ακόλουθα βραβεία: *Emmy Award for the Best Reality Series*, *Observer Food Monthly Food Personality of the Year Award* και *IACAP Cook Book Award*.

3. *James Martin*



Ο James Martin γεννήθηκε στις 30 Ιουνίου 1972. Η επαγγελματική του πορεία επηρεάστηκε από το οικογενειακό του περιβάλλον καθώς ο πατέρας του είχε εταιρία catering. Σε ηλικία 16 ετών ο James Martin πήγε να φοιτήσει στο τεχνικό κολέγιο του Scarborough προκειμένου να εκπαιδευτεί κατάλληλα. Οι εξαιρετες επιδόσεις του στο κολέγιο εντυπωσίασαν τον καταξιωμένο σεφ Antony Worrall Thompson, ο οποίος τον πήρε να δουλέψει μαζί του στο Λονδίνο. Λίγο αργότερα, σε ηλικία 21 ετών, ο James Martin άνοιξε ένα ξενοδοχείο και μπιστρό στο Winchester. Επίσης, δεν είναι λίγες οι τηλεοπτικές του εμφανίσεις. Συμμετείχε ως

παρασταστής στις εκπομπές μαγειρικής: “Saturday Kitchen”, “James Martin: Yorkshire’s Finest”, “Ready Steady Cook”, “Stately Suppers”, “Comfort Food” και “Can You Cook It?”, ενώ συνεργάστηκε κυρίως με το *BBC* και το *ITV*.

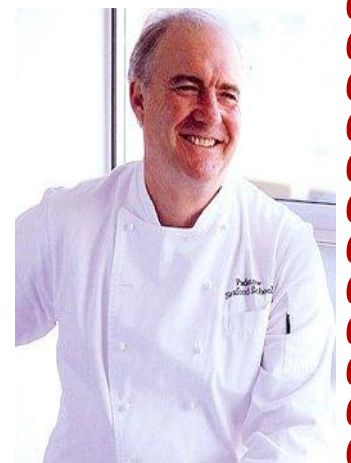
4. *Gordon Ramsay*



Γεννήθηκε στις 8 Νοεμβρίου 1966. Ο Gordon Ramsay δεν είχε από πάντα σχέση με την μαγειρική. Η στροφή του προς αυτόν τον τομέα πραγματοποιήθηκε όταν ύστερα από ατύχημα που του συνέβη στην εφηβική ηλικία αποφάσισε να επιλέξει ένα ασφαλές επάγγελμα. Τα πρώτα χρόνια της καριέρας του εργάστηκε σε εστιατόρια των Marco Pierre White, Harvey και Albert Roux. Σήμερα, ο Gordon Ramsay έχει δικά του εστιατόρια σε μεγάλες πόλεις σε ολόκληρο τον κόσμο για τα οποία έχει κερδίσει 16 αστέρια Michelin. Η Βρετανική Κυβέρνηση τον τίμησε για την συνεισφορά του στον τομέα της γαστρονομίας κάνοντάς τον Μέλος του *Τάγματος της Βρετανικής Αυτοκρατορίας*. Επιπρόσθετα, ο Gordon Ramsay έχει γίνει ιδιαίτερα γνωστός για τις τηλεοπτικές εκπομπές και τους διαγωνισμούς μαγειρικής που παρουσιάζει, μερικοί από τους οποίους είναι: “Hell's Kitchen”, “The F Word”, “Ramsay's Kitchen Nightmares”, “Master Chef”, “Master Chef Junior”, “Hotel Hell”, αλλά και για την αυστηρή κριτική που ασκεί. Αναμφισβήτητα ο Gordon Ramsay θεωρείται ένας από τους κορυφαίους και ταλαντούχους σεφ του κόσμου.

5. *Rick Stein*

Ο Rick Stein γεννήθηκε στις 4 Ιανουαρίου 1947 στην Αγγλία και έχει καταγωγή από την Γερμανία. Φοίτησε στο New College στην Οξφόρδη. Τον ενδιαφέρει κυρίως να πειραματίζεται με ψάρια και άλλα θαλασσινά. Σήμερα είναι ιδιοκτήτης τεσσάρων εστιατορίων καθώς και μιας σχολής μαγειρικής. Είναι συγγραφέας έντεκα βιβλίων μαγειρικής, μερικά εκ των οποίων έχουν θέμα την υγεία. Έχει παρουσιάσει πληθώρα εκπομπών στο BBC όπως για παράδειγμα: “Rick Stein's Taste of the Sea”, “Fruits of the Sea”, “Seafood Odyssey”, “Fresh Food”, “Seafood Lovers' Guide”, “Food Heroes”, “French Odyssey”, “Mediterranean Escapes”, “Far Eastern Odyssey”, “Rick Stein's Spain” και “Rick Stein's India”.



Για τα εστιατόριά του έχει κερδίσει τα βραβεία: *RAC Sunday Times Taste of Britain's Best*

Restaurant και *English Seafood Restaurant of the Year* το 2002, ενώ ο ίδιος έχει κερδίσει τα *Cornwall Tourist Award for Outstanding Service* και *Glenfiddich Trophy*, και έχει γίνει Μέλος του *Τάγματος της Βρετανικής Αυτοκρατορίας*.

6. *Heston Blumenthal*



Γεννήθηκε στις 27 Μαΐου 1966. Η επίσκεψή του σε καλό εστιατόριο στην εφηβική του ηλικία τον εντυπωσίασε τόσο, ώστε αποτέλεσε το έναυσμα για την μετέπειτα ενασχόλησή του με την γαστρονομία. Είναι αξιοσημείωτο ότι ο Heston Blumenthal είναι αυτοδίδακτος σεφ και ασχολείται επαγγελματικά με αυτό το αντικείμενο εδώ και 20 χρόνια. Κατέχει το εστιατόριο *The Fat Duck*, το οποίο έχει κερδίσει ένα αστέρι Michelin και έχει πάρει τον τίτλο του καλύτερου εστιατορίου του κόσμου περισσότερες από μια φορές, καθώς και άλλα διακεκριμένα εστιατόρια. Επιπρόσθετα, έχει γράψει ορισμένα βιβλία με γνωστότερα τα: “*A New Approach to Cooking*” και “*The Big Fat Duck Cookbook*”. Κατά κύριο λόγο ασχολείται με την Βρετανική Κουζίνα, ενώ είναι διάσημος για την επιστημονική προσέγγιση της μαγειρικής, πράγμα για το οποίο έχει βραβευτεί. Επιπλέον, χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερη δημιουργικότητα αφού του αρέσει να κάνει συνδυασμούς διαφορετικών συστατικών εφαρμόζοντας την μέθοδο του *food pairing*. Έχει βραβευτεί αρκετές φορές για την μαγειρική του και έχει παρουσιάσει μερικές τηλεοπτικές εκπομπές.

7. *Marco Pierre-White*



Ο Marco Pierre-White γεννήθηκε στις 11 Δεκεμβρίου 1961. Τα εστιατόριά του έχουν κερδίσει τρία αστέρια Michelin. Αυτός είναι ο δάσκαλος πολλών σημαντικών σεφ, όπως των Bryn Williams, Jason Atherton, Gordon Ramsey, Mario Batali, Curtis Stone και Shannon Bennett. Θεωρείται από πολλούς ο πατέρας της σύγχρονης μαγειρικής. Τέλος, κατά περιόδους είχε γίνει παρουσιαστής τηλεοπτικών εκπομπών μαγειρικής.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΛΛΕΡΓΙΕΣ ΚΑΙ ΔΥΣΑΝΕΞΙΕΣ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΒΡΕΤΑΝΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΡΛΑΝΔΙΑ

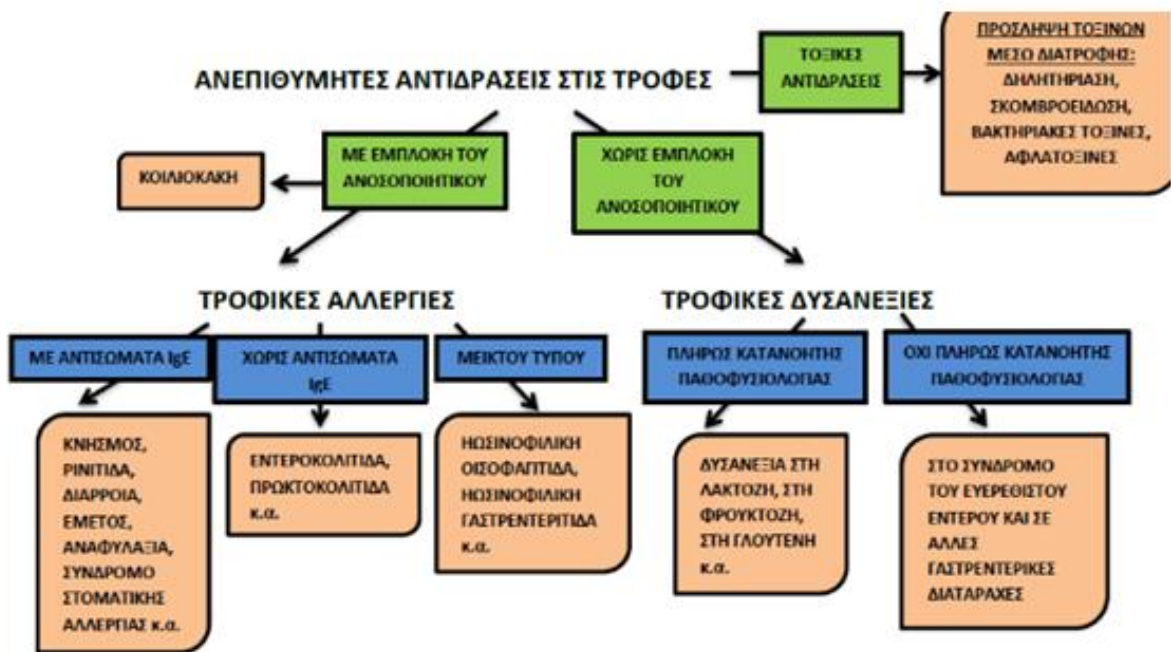
Οι διατροφικές αλλεργίες αποτελούν αναμφισβήτητα ένα πολυσυζητημένο θέμα, τόσο στους ιατρικούς κύκλους, όσο και στον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο, καθώς απασχολούν, περισσότερο ή λιγότερο έντονα, όλο και περισσότερους ανθρώπους, κάθε ηλικίας και φύλου στις μέρες μας. Γι' αυτό και παρατηρείται μια αυξανόμενη ευαισθητοποίηση στο ζήτημα σε αρκετές χώρες. Συγκεκριμένα, στη Μ. Βρετανία και στην Ιρλανδία έχει διαπιστωθεί ότι υπάρχει μεγάλη πρόνοια και φροντίδα από τη μεριά της πολιτείας για τους πάσχοντες. Αυτό συμβαίνει διότι υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό αδιάγνωστων ανθρώπων με αποτέλεσμα να κινητοποιηθούν αρκετοί φορείς.

Τι είναι αλλεργίες και τι δυσανεξία

Καταρχάς, δεν πρέπει να συγχέουμε την αλλεργία με την δυσανεξία καθώς είναι δύο διαφορετικές έννοιες.

Τροφική Αλλεργία: χαρακτηρίζεται ως μια αντίδραση από το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού, το οποίο δεν μπορεί να αναγνωρίσει ως ασφαλές ένα πρωτεϊνικό συστατικό (αλλεργιογόνο) κατά τη διάρκεια της κατανάλωσης ενός τροφίμου, το οποίο όμως δεν προκαλεί δυσμενείς επιπτώσεις για την πλειοψηφία των ατόμων. Έτσι το ανοσοποιητικό σύστημα, παράγει αντισώματα ανοσοσφαιρίνης Ε στο αλλεργιογόνο, τα οποία ενεργοποιούν άλλα κύτταρα που ελευθερώνουν ουσίες που προκαλούν φλεγμονή. Οι τροφικές αλλεργίες διαφέρουν στη σοβαρότητα και καμιά φορά μπορεί να είναι θανατηφόρες.

Τροφική Δυσανεξία: χαρακτηρίζεται ως μια αντίδραση που μπορεί να προκύψει από φαγητό (π.χ. ξηρούς καρπούς, κυρίως φιστίκια, ή την πρωτεΐνη γλουτένη που περιέχουν), από ανεπάρκεια ενζύμων (δυσανεξία στη λακτόζη και φρουκτόζη), φαρμακολογικές αντιδράσεις (ευαισθησία στη καφεΐνη) και άλλες μη καθορισμένες αποκρίσεις. Επίσης, είναι αναπαραγωγίμες ανεπιθύμητες αντιδράσεις σε ένα συγκεκριμένο τρόφιμο που συνήθως προκαλούν ανεπιθύμητες αντιδράσεις. Τα τρόφιμα αυτά περιλαμβάνουν το γάλα, τα δημητριακά με γλουτένη (σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη και βρώμη), τα καρύδια, τα φιστίκια, τα αυγά, τα ψάρια, τα οστρακοειδή και προϊόντα σόγιας. Τα εσπεριδοειδή φρούτα επίσης μπορούν να προκαλέσουν μια ανεπιθύμητη αντίδραση.



ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΠΑΙΔΙΑ	ΕΝΗΛΙΚΕΣ
ΓΑΛΑ	ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ
ΑΥΓΟ	ΦΙΣΤΙΚΙΑ
ΦΙΣΤΙΚΙΑ	ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ
ΣΟΠΑ	ΨΑΡΙΑ
ΔΙΑΦΟΡΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ	
ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ	

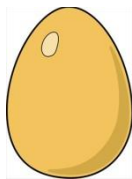
Συχνότερες διατροφικές διαταραχές στη Μ. Βρετανία και Ιρλανδία

α. Δυσανεξία στο αγελαδινό γάλα

Σοβαρή δυσανεξία εμφανίζεται κατά την βρεφική ηλικία συνήθως όμως εξαφανίζεται όταν το παιδί μεγαλώνει. Παρατηρείται ότι το 93 % του πληθυσμού αυτών των χωρών μπορεί να διαγνωστεί με δυσανεξία στο αγελαδινό γάλα (<http://sugklonistiko.gr/singlonistika/>).

β. Δυσανεξία στο αυγό

Μια προσωρινή κατάσταση που εμφανίζεται σε πρόωμη ηλικία.



γ. Δυσανεξία στη λακτόζη

Λακτόζη είναι το κύριο σάκχαρο του γάλακτος και μεταβολίζεται από τον οργανισμό με ένα ένζυμο που ονομάζεται λακτάση. Στη δυσανεξία στη λακτόζη, το ένζυμο αυτό παρουσιάζει μερική ή ολική έλλειψη, με αποτέλεσμα την αδυναμία πέψης του γάλακτος. Η δυσανεξία στη λακτόζη αποτελεί κατάσταση συνηθισμένη και δεν είναι απειλητική για τη ζωή.

δ. Αλλεργία στα φιστίκια



Τα φιστίκια-αραχίδες είναι η κυριότερη αιτία διατροφικών αλλεργιών, ικανά να προκαλέσουν σοβαρές επιπλοκές, ακόμη και τον θάνατο. Σε αντίθεση με πολλές άλλες αλλεργίες, αυτή των αραχιδών δεν εξασθενεί με την πάροδο των ετών στον άνθρωπο.

Ερευνητές του βρετανικού King's College στο Λονδίνο ξεκίνησαν τη μελέτη, έχοντας διαπιστώσει μεγαλύτερα ποσοστά αλλεργιών στις αραχίδες μεταξύ παιδιών εβραϊκών οικογενειών της Βρετανικής πρωτεύουσας, που δεν ελάμβαναν τροφές με βάση το φιστίκι κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής τους, συγκρινόμενα με παιδιά στο Ισραήλ, όπου τα φιστίκια είναι κοινά στην παιδική διατροφή.

Η ιατρική μελέτη έγινε σε 600 παιδιά, ηλικίας 4 μηνών έως 11 μηνών, στη Βρετανία. Όλα τα βρέφη ανήκαν στην κατηγορία υψηλού αλλεργικού κινδύνου, καθώς είχαν διαπιστωμένη αλλεργία στα αυγά και εμφάνιζαν έκζεμα, κοινό σύμπτωμα αλλεργικής αντίδρασης. Τα βρέφη αυτά χωρίστηκαν σε δύο ομάδες, με τη μία ομάδα να αποφεύγει αυστηρά τα φιστίκια και την άλλη να καταναλώνει μικρές ποσότητες κάθε εβδομάδα. Η μελέτη έδειξε ότι τα περισσότερα παιδιά που είχαν εκτεθεί στα φιστίκια ανέπτυξαν ανοσία σε αυτά, σε αντίθεση με όσα είχαν «προστατευθεί».

«Παρότι πολλά ερωτήματα μένουν αναπάντητα γύρω από τη φυσική ιστορία του φιστικιού και άλλες διατροφικές αλλεργίες, η μελέτη προσφέρει ανεκτίμητες πρακτικές πληροφορίες και υπογραμμίζει την αξία της έκθεσης βρεφών σε πιθανά αλλεργιογόνα» λέει η παιδο-αλλεργιολόγος, δρ Μπλάνκα Κάπλαν (<http://www.kathimerini.gr/804945/article/epikairothta/episthmh/fistikia-kata-ths-allergias-sta-fistikia>).

ε. Κοιλιοκάκη



Η κοιλιοκάκη είναι μία **αυτοάνοση νόσος του λεπτού εντέρου**.

Η συμπτωματολογία της εμφανίζεται μετά την κατανάλωση τροφίμων που περιέχουν **γλουτένη**. Η γλουτένη είναι μία πρωτεΐνη που βρίσκεται φυσιολογικά στο σιτάρι, στο κριθάρι και στη σίκαλη και κατά συνέπεια σε τρόφιμα όπως το ψωμί, τα μακαρόνια, τα μπισκότα και τα κέικ.

Αρκετά συσκευασμένα τρόφιμα, κραγιόν, προϊόντα για τα μαλλιά και τα νύχια, οδοντόκρεμες, συμπληρώματα βιταμινών αλλά και, σπανιότερα, φάρμακα μπορεί να περιέχουν γλουτένη (<http://www.iefimerida.gr/news/369918/koiliokaki-ti-simainei-i-dysanexia-sti-gloyteni>).

Η συγκεκριμένη έρευνα στη Μ. Βρετανία παρουσίασε ότι το 13% του ενήλικου πληθυσμού που μελετήθηκε παρουσίασε ευαισθησία στην γλουτένη που είναι ένα πραγματικά μεγάλο ποσοστό (<https://dietetics.com.gr/katanoontas-tin-yperevesthisia-stin-glouteni-pou-den-schetizete-tin-kilioakaki/>). Η συχνότητα της πάθησης υπολογίζεται σε ένα περίπου άτομο στα 1000, αν και υπάρχει σημαντική διακύμανση από χώρα σε χώρα με χαρακτηριστικά παραδείγματα την Ιρλανδία, όπου η συχνότητα είναι 1/150-30 (<https://www.isitcoeliacdisease.org.uk/>).

Έχουν συσταθεί αρκετές οργανώσεις που αφορούν πάσχοντες. Αυτές οι οργανώσεις αποσκοπούν στην διευκόλυνση της ζωής αυτών των ανθρώπων. Συγκεκριμένα, στην Μ Βρετανία έχει δημιουργηθεί μια οργάνωση για τα άτομα με δυσανεξία στην γλουτένη. Ονομάζεται *Coeliac UK* (<https://www.coeliac.org.uk/about-us/who-we-are/>) και έχει ως σκοπό να βοηθήσει τους ανθρώπους να ζήσουν μια ευχάριστη ζωή χωρίς γλουτένη. Παρέχει στα 60.000 μέλη της αξιόπιστες συμβουλές και υποστήριξη, βοηθά στην χρηματοδότηση κρίσιμης έρευνας για την κοιλιοκάκη, συνεργαζόμενη με επαγγελματίες του τομέα της υγείας για τη βελτίωση της διάγνωσης και την καλύτερη διαθεσιμότητα τροφίμων χωρίς γλουτένη. Αυτό το κάνουν ώστε μια μέρα, η ζωή κανενός να μην περιορίζεται από τη γλουτένη.





FOOD ALLERGY FREEDOM

Τόσο στην Μ. Βρετανία όσο και στην Ιρλανδία φαίνεται να είναι ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένοι στο να βοηθήσουν άτομα με αλλεργίες και δυσανεξίες και να διευκολύνουν την ζωή τους όσο περισσότερο μπορούν. Φροντίζουν για την έγκαιρη διάγνωση, για την σωστή αντιμετώπιση, βοηθούν τους πάσχοντες να ενημερωθούν κατάλληλα και τους δίνουν την δυνατότητα να καλύπτουν τις ανάγκες τους για ειδικά τρόφιμα εύκολα και άμεσα. Επίσης, έχουν δημιουργηθεί πολλοί οργανισμοί, είτε από ιδιώτες είτε από την πολιτεία, εθελοντικά και χωρίς κερδοσκοπικούς στόχους, με σκοπό την στήριξη αυτών των ανθρώπων καθώς τους βοηθούν να διεκδικήσουν τα δικαιώματά τους για μια καλή ποιότητα ζωής. Κλείνοντας, **ο τρόπος αντιμετώπισης των ατόμων με διατροφικές αλλεργίες/δυσανεξίες θα μπορούσε να αποκαλύπτει το επίπεδο του πολιτισμού μιας χώρας και ενός λαού.**





Ο Μ Α Δ Α L . M . A . G . A .

Αγαπητοί αναγνώστες,

Είμαστε οι **L.M.A.G.A.** και αποτελούμαστε από τους: Νίκο Κλαπή, Χαρά Τσιλιμίγκρα, Αλέξη Σταθόπουλο, Μύριαμ Σουμάφ και Χαράλαμπο Παπαγιαννόπουλο. Αρχικά είχαμε μαζί μας και τον Χρήστο Γκέρτζο, αλλά λόγω αλλαγής σχολείου, δεν συνέχισε μαζί μας το γευστικό αυτό ταξίδι...

Ως υπόθεμα είχαμε: «**Οι Κουζίνα των Η.Π.Α και του Καναδά**».



Τα **ερευνητικά ερωτήματα** που αναλάβαμε να ερευνήσουμε είναι:

1. Ποια είναι η ιστορία της Αμερικάνικης και ποια της Καναδικής Κουζίνας και ποιοι παράγοντες τις επηρέασαν;
2. Ποιες είναι οι διατροφικές συνήθειες των Αμερικάνων και των Καναδών και πώς αυτές συνδέονται με την υγεία τους;
3. Ποιοι είναι οι διασημότεροι σεφ τους;
4. Ποια είναι τα 3 πιο γνωστά «ταχυφαγεία» (fast food restaurants) τους;
5. Ποια είναι τα βασικότερα προϊόντα και συστατικά που χρησιμοποιούν;
6. Ποια είναι τα πιο γνωστά φαγητά, γλυκά και ποτά τους;

Η Ιστορία και οι Επιρροές της Κουζίνας των Η.Π.Α.



Προ-αποικιακή εποχή

Οι πρώτοι ντόπιοι Αμερικανοί χρησιμοποίησαν μια σειρά μεθόδων μαγειρέματος στην πρώιμη αμερικανική Κουζίνα, οι οποίες έχουν αναμειχθεί με πρώιμες ευρωπαϊκές μεθόδους μαγειρέματος για να αποτελέσουν τη βάση της Αμερικανικής Κουζίνας. Τα κρέατα μαγειρεύονταν συνήθως σε ψησταριές ή στη σουβλά πάνω από φωτιά. Ειδικά τα λαχανικά και οι ρίζες μαγειρεύονταν συχνά στις στάχτες της φωτιάς. Εκείνη την εποχή ήταν πολύ συνηθισμένη η κατανάλωση θαλασσινών. Οι ντόπιοι Αμερικάνοι έτρωγαν ψάρια όπως μπακαλιάρο, ρέγγα και σολομό. Η φάλαινα κυνηγήθηκε από τους ντόπιους Αμερικανούς από την βορειοδυτική ακτή και για το κρέας και το λάδι της. Το γατόψαρο ήταν επίσης δημοφιλές μεταξύ των ιθαγενών. Τέλος, κατανάλωναν καρκινοειδή όπως γαρίδες, αστακούς, караβίδες και καβούρια (dungeness στα βορειοδυτικά και γαλάζια στην Ανατολή).

Αποικιακή εποχή

Όταν οι άποικοι ήρθαν στη Βιρτζίνια, στην Πενσυλβανία, στη Μασαχουσέτη ή σε οποιαδήποτε από τις άλλες αγγλικές αποικίες στην ανατολική ακτή της Βόρειας Αμερικής, οι αρχικές προσπάθειές τους για επιβίωση περιελάμβαναν φύτευση καλλιεργειών οικείων από την πατρίδα τους στην Αγγλία. Με τον ίδιο τρόπο, εκτρέφονταν ζώα για ρούχα και κρέας. Έτσι με την ανάπτυξη του εμπορίου, οι άποικοι μπόρεσαν να εγκατασταθούν στις αμερικανικές αποικίες με Κουζίνα παρόμοια με την προηγούμενη Βρετανική τους. Υπήρχαν κάποιες εξαιρέσεις στη διατροφή, όπως η τοπική βλάστηση και τα ζώα, αλλά οι άποικοι επιχείρησαν να χρησιμοποιήσουν αυτά τα αντικείμενα με τον ίδιο τρόπο που είχαν τα αντίστοιχά τους στην Αγγλία. Το 1796 δημοσιεύτηκε το πρώτο Αμερικανικό βιβλίο μαγειρικής. Υπήρξε μια γενική περιφρόνηση για τη γαλλική μαγειρική, ακόμη και με τους Γάλλους στη Νότια Καρολίνα και τους Γάλλους Καναδούς. Σε ένα από τα βιβλία μαγειρικής εκείνης της εποχής της Hannah Glasse, το *The Art of Cookery Made Plain and Easy* (1747), η ίδια μιλάει φανερά εναντίον των γαλλικών πιάτων.

Μετααποικιακή εποχή

Κατά τη διάρκεια του 18ου και 19ου αιώνα, οι Αμερικανοί ανέπτυξαν πολλά νέα τρόφιμα. Μερικά έμειναν περιφερειακοί, μερικά εξαπλώθηκαν σε ολόκληρο το έθνος, αλλά με ελάχιστη διεθνή ελκυστικότητα, όπως το φυστικοβούτυρο (ένα βασικό συστατικό του γνωστού βουτύρου φιστικιών και σάντουιτς ζελέ) και μερικά εξαπλώθηκαν σε όλο τον κόσμο, όπως το popcorn, η Coca-Cola και οι ανταγωνιστές της, το τηγανισμένο κοτόπουλο, το καλαμπόκι, το muffin και το brownies.

Μοντέρνα εποχή

Κατά τη διάρκεια της Προοδευτικής Εποχής (1890s-1920s), η παραγωγή και η παρουσίαση τροφίμων έγιναν πιο βιομηχανοποιημένες. Τα μεγάλα τρένα εμφάνιζαν πολυτελή Κουζίνα στα τραπεζάκια τους. Οι αλυσίδες εστιατορίων εμφανίστηκαν με τυποποιημένη διακόσμηση και μενού, και τα πιο γνωστά από τα εστιατόρια ήταν του *Fred Harvey* κατά μήκος της διαδρομής του σιδηροδρόμου Sante Fe στα νοτιοδυτικά. Στα πανεπιστήμια, οι διατροφολόγοι και οι ειδικοί της Οικιακής Οικονομίας διδάσκουν μια νέα επιστημονική προσέγγιση για τα τρόφιμα. Κατά τη διάρκεια του Α΄ Παγκοσμίου Πολέμου, οι ηθικές συμβουλές των Προοδευτικών για τη διατήρηση των τροφίμων τονίστηκαν σε μεγάλα κρατικά και ομοσπονδιακά προγράμματα που αποσκοπούσαν στην εκπαίδευση των νοικοκυριών. Οι μεγάλες ξένες ενισχύσεις κατά τη διάρκεια και μετά τον πόλεμο έφεραν αμερικανικά πρότυπα στην Ευρώπη. Εφημερίδες και περιοδικά έτρεξαν στήλες συνταγών, βοηθούμενες από έρευνες από εταιρικές Κουζίνες, οι οποίες ήταν σημαντικοί κατασκευαστές τροφίμων όπως η General Mills, η Campbell's και η Kraft Foods. Ένα χαρακτηριστικό της Αμερικανικής Κουζίνας είναι η συγχώνευση πολλαπλών εθνικών ή περιφερειακών προσεγγίσεων σε εντελώς νέα στυλ μαγειρέματος. Για παράδειγμα, τα спаγγέτι είναι Ιταλικά. Από τη δεκαετία του 1960, η Ασιατική μαγειρική έχει παίξει έναν ιδιαίτερα σημαντικό ρόλο στην Αμερικανική Κουζίνα. Ορισμένα πιάτα που συνήθως θεωρούνται Αμερικανικά έχουν την προέλευσή τους από άλλες χώρες. Αμερικανοί μάγειροι και σεφ έχουν αλλάξει ουσιαστικά αυτά τα πιάτα με την πάροδο των ετών, στο βαθμό που τα πιάτα που απολαμβάνουμε τώρα σε όλο τον κόσμο θεωρούνται Αμερικανικά, όπως τα χάμπουργκερ που έχουν γερμανική προέλευση.



Ιστορία και Επιρροές της Κουζίνας του Καναδά



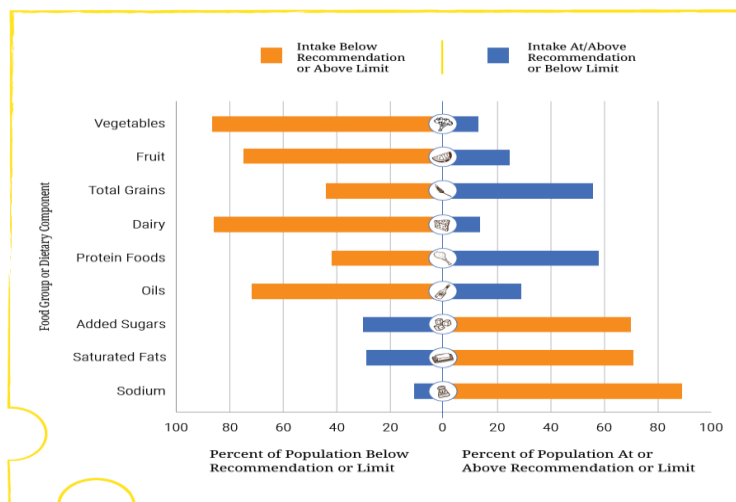
Η Καναδική Κουζίνα έχει διαμορφωθεί από τα συνεχή κύματα μεταναστών που κατοίκησαν στην περιοχή, στην ουσία δηλαδή πρόκειται για ένα **κράμα από διάφορες Κουζίνες**.

Η Καναδική Κουζίνα έχει επιρροές από την Αγγλία και τη Γαλλία καθώς η χώρα υπήρξε αποικία τους κατά διαστήματα (κάτι που φαίνεται και στην γλώσσα που μιλάνε: Αγγλικά στο μεγαλύτερο μέρος, εκτός από την περιοχή του Quebec όπου επικρατεί η Γαλλική γλώσσα). Έτσι, βλέπουμε ότι το φαγητό στις επαρχίες του ανατολικού Καναδά έχει επηρεαστεί από την Αγγλική Κουζίνα ενώ στο Quebec από την Γαλλική Κουζίνα. Στις επαρχίες του Δυτικού Καναδά, η Κουζίνα αντικατοπτρίζει τους εξερευνητές-εποίκους, οι οποίοι, όπως και οι νοτιότεροι γείτονες τους στις Η.Π.Α., έφτιαχναν απλά φαγητά με τα διαθέσιμα προϊόντα. Στο βόρειο Καναδά (περιοχές Northwest, Yukon και Nunavut) η διατροφή είναι περιορισμένη εξαιτίας της μικρής σε διάρκεια εποχής της καλλιέργειας, επομένως εδώ επικρατούν τα συντηρημένα προϊόντα και υπάρχουν καθαρές επιρροές από τη διατροφή των ντόπιων Εσκιμών, Ινουί. Τέλος, στις δυτικές ακτές της Βρετανικής Columbia υπάρχουν διατροφικές επιρροές από τους μετανάστες από τα διάφορα έθνη της Ασίας.



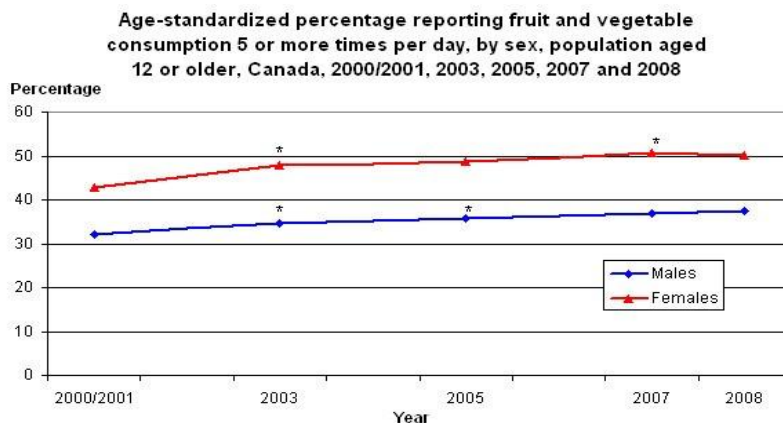
Οι Διατροφικές Συνήθειες των Αμερικανών και πώς Επηρεάζουν την Υγεία τους

Σύμφωνα με έρευνες, το ποσοστό των Αμερικάνων με ‘φτωχές’ δίαιτες φτάνει το 46%. Η διατροφή περίπου των ¾ του πληθυσμού είναι χαμηλή σε λαχανικά, φρούτα, γαλακτοκομικά και λάδια ενώ συναντά ή υπερβαίνει τα προτεινόμενα όρια στα σιτηρά και στην πρωτεΐνη. Άλλο χαρακτηριστικό της Αμερικάνικης διαίτας είναι η θερμιδική αστάθεια, δηλαδή ότι οι Αμερικάνοι καταναλώνουν πιο πολλές θερμίδες απ’ ότι χρειάζονται. Ως αποτέλεσμα, η Αμερική είναι μια χώρα όπου η παχυσαρκία, ο διαβήτης και οι καρδιακές ανεπάρκειες ολοένα και αυξάνονται.



Οι Διατροφικές Συνήθειες των Καναδών και πώς Επηρεάζουν την Υγεία τους

Σύμφωνα με τον Καναδικό Διατροφικό Οδηγό, το φαγητό δεν εστιάζεται πλέον στα τρία βασικά γεύματα. Αντιθέτως, οι Καναδοί ‘τσιμπολογάνε’ κατά την διάρκεια της ημέρας και καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα μικρογευμάτων όλο και συχνότερα. Στατιστικές δείχνουν ότι οι Καναδοί δεν τρώνε αρκετά φρούτα, λαχανικά και σιτηρά. Υπάρχει επίσης υπερκατανάλωση λιπαρών από τους άνδρες. Σε ότι αφορά τα παιδιά, το 1/3 καταναλώνει γαλακτοκομικά προϊόντα σε ποσοστό λιγότερο από το ελάχιστο όριο. Ως αποτέλεσμα, η παχυσαρκία αυξάνεται συνεχώς, με το 60% του Καναδικού πληθυσμού να είναι παχύσαρκοι ή υπέρβαροι.



* significantly different from estimate for previous time period ($p < 0.05$)

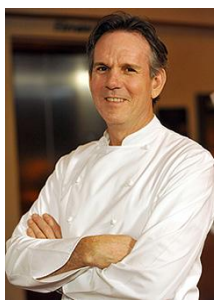
Note: Age-standardized to Canada population 1991, direct method.

Source: Canadian Community Health Survey, 2000/2001, 2003, 2005, 2007, 2008.



Οι Διασημότεροι Σεφ των Η.Π.Α.

Thomas Keller



Ο Καλιφορνέζος, ο οποίος τρελάθηκε με την υψηλή μαγειρική όταν πήγε το 1983 στη Γαλλία, έκανε για ένα χρόνο το γύρο αστεράτων γαλλικών εστιατορίων προτού επιστρέψει το 1984 στη Νέα Υόρκη. Η δημοσιότητα του εκτοξεύτηκε στα ύψη όταν άνοιξε στην πατρίδα του το «French Laundry» το 1994. Ανάμεσα στα πολυάριθμα βραβεία του, υπάρχουν και αυτά του καλύτερου σεφ της Καλιφόρνιας το 1996 και του καλύτερου σεφ της Αμερικής το 1997. Είναι ο μόνος Αμερικανός σεφ που έχει βραβευτεί συνεχόμενα με 3 αστέρια Michelin για 2 διαφορετικά εστιατόρια. Προς το παρόν, κατέχει 7 αστέρια Michelin για τα εστιατόρια του: *Per Se*, *The French Laundry* και *Bouchon*.

Gordon Ramsay



Ο πολυεκατομμυριούχος σεφ Gordon Ramsay βρίσκεται στην κορυφή της λίστας των πιο ακριβοπληρωμένων μαγείρων του κόσμου. Μπορεί ο τραπεζικός του λογαριασμός να μετράει εκατομμύρια, είναι όμως περισσότερος γνωστός για την TV persona του και το εκρηκτικό του ταμπεραμέντο. Ο 45χρονος σεφ είναι βέβαια Βρετανός (βλέπε σελίδα 27), αλλά εξαπλώνει αργά μα σταθερά την αυτοκρατορία του στον κόσμο της γεύσης στην Αμερική (αλλά και σε άλλες χώρες), καθώς ξεφυτρώνουν συνεχώς εστιατόριά του σε πολιτείες όπως αυτή της Νέας Υόρκης και του Λος Άντζελες. Φυσικά, ο Ramsay έχει γεμίσει το πορτοφόλι του όχι τόσο από τα γευστικά αριστουργήματά του όσο από τις εμφανίσεις του στα τηλεοπτικά show. Τα 14 εστιατόρια που έχει στην κατοχή του έχουν κερδίσει 15 αστέρια Michelin, τη μεγαλύτερη διάκριση που υπάρχει στον χώρο της γεύσης.

Todd English



Γνωστή τηλεοπτική προσωπικότητα, ιδιοκτήτης εστιατορίων και συγγραφέας μαγειρικών βιβλίων, ο 54χρονος English δραστηριοποιείται κυρίως στη Βοστώνη. Το 1989 άνοιξε το εστιατόριο «Olives», που πήρε το όνομά του από την τότε γυναίκα του Olivia. Δυστυχώς, το 2010 το εστιατόριο αναγκάστηκε να κλείσει έπειτα από πυρκαγιά, άνοιξε ωστόσο ξανά το 2012, αλλά έναν χρόνο αργότερα το λουκέτο ήταν οριστικό. Τα εστιατόριά του βρίσκονται στη Νέα Υόρκη, τη Βοστώνη, τη Φλόριντα, την Ουάσινγκτον, ακόμα και τις Φιλιππίνες. Έχει γράψει επίσης βιβλία όπως τα «The Olives Table», «The Figs Table», «The Olives Dessert Table» και «Cooking in Everyday English». Έχει συμμετάσχει σε αρκετές εκπομπές, μεταξύ των οποίων οι «America's Test Kitchen», «Cook's Country», «Masterpiece» και «Ask This Old House».



The Most Famous Canadian Chefs

Anna Olson



Anna Olson is a professionally trained pastry chef. She resides in Welland in the Niagara region of Ontario, Canada. She is the host of *Bake with Anna Olson* on Food Network Canada. She was previously the host of Food Network Canada's *Fresh with Anna Olson*, *Sugar* and *Kitchen Equipped*.

Bob Blumer



Bob Blumer was the host of Food Network's *The Surreal Gourmet*, *Glutton for Punishment*, and *World's Weirdest Restaurants*. He is also a cook book author and illustrator. Blumer was born and raised in Montreal, Quebec, but now calls Los Angeles, California his home. Bob serves as an

Ambassador to *Second Harvest* in Toronto, spreading the word about food rescue and hunger relief. He currently hosts infomercials for Ninja kitchen products.

Brad Long

Brad Long is a Canadian-born chef. He is known for his appearances on the *Food Network show Restaurant Makeover*, which is seen in over 16 countries worldwide. For ten years, Long worked at *Maple Leaf Sports & Entertainment* where he was responsible for feeding more than 20 million fans at *Toronto's Air Canada Centre* and *BMO Field*. His responsibilities included creating team meals for the organization's NBA and NHL teams; and overseeing quick-service catering.



ΤΑ 3 ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΤΑΧΥΦΑΓΕΙΑ (Fast Food Restaurants)

ΤΩΝ Η.Π.Α. ΚΑΙ ΚΑΝΑΔΑ:



Η.Π.Α.:

- 1ο) *McDonald's*
- 2ο) *Starbucks*
- 3ο) *Subway*



ΚΑΝΑΔΑΣ:

- 1ο) *Tim Horton's*
- 2ο) *Harvey's*
- 3ο) *A&W Canada*



ΤΑ ΒΑΣΙΚΟΤΕΡΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ/ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ

ΗΠΑ:

- ✓ Μοσχάρι,
- ✓ Πλευρά χοιρινού,
- ✓ Γαλοπούλα,
- ✓ Καβούρι,
- ✓ Ντομάτες,
- ✓ Κόλιανδρος,
- ✓ Καλαμπόκι,
- ✓ Κολοκύθα,
- ✓ Ελαιοκάρυδο



Καναδάς:

- ✓ Μπέικον,
- ✓ Βούτυρο,
- ✓ Καρύδα/λάδι καρύδας,
- ✓ Κρεμμύδι,
- ✓ Μαύρη ζάχαρη,
- ✓ Γλυκόζη,
- ✓ Μπέικιν πάουντερ,
- ✓ Μοσχάρι,
- ✓ Κοτόπουλο,
- ✓ Σέλινο,
- ✓ Σιρόπι,
- ✓ Σόγια

ΤΑ ΠΙΟ ΓΝΩΣΤΑ ΦΑΓΗΤΑ, ΓΛΥΚΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ ΣΕ Η.Π.Α. ΚΑΙ ΚΑΝΑΔΑ

ΣΤΙΣ Η.Π.Α.:

Τα πιο γνωστά πιάτα που συναντάει κανείς στις Η.Π.Α. σήμερα είναι:

- ❖ **Cheesesteak:** Μαλακό ψωμάκι με λεπτοκομμένες φέτες μοσχαριού και λιωμένο τυρί προβολόνη. Σερβίρεται με τηγανιτά κρεμμύδια, μανιτάρια και πιπέρι.
- ❖ **Mac and Cheese:** Μακαρόνια με τυρί
- ❖ **Chili con Carne:** κιμάς, λαχανικά, Μεξικάνικα όσπρια, πικάντικα



Φυσικά, εκτός από τα παραπάνω, υπάρχει μια **πληθώρα φαγητών και γλυκών** στις Η.Π.Α.

Παραθέτουμε παρακάτω τα πιο γνωστά από αυτά:

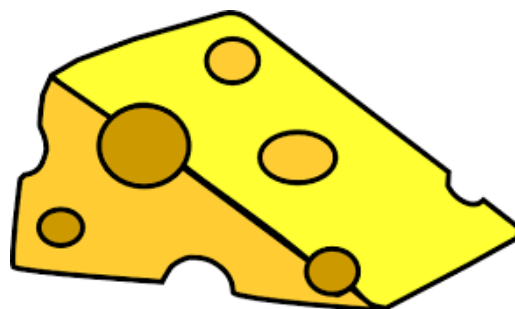
- | | |
|---|--------------------------|
| ✓ A sloppy joe sandwich with a side dish of coleslaw | ✓ Buffalo burger |
| ✓ A traditional southern food dinner (fried chicken with macaroni and cheese, collard greens, breaded fried okra and cornbread) | ✓ Buffalo wing |
| ✓ American Chinese cuisine | ✓ Bull roast |
| ✓ Apple butter | ✓ Butter cookie |
| ✓ Apple sauce | ✓ Calf's liver and bacon |
| ✓ Baked potato | ✓ Cheese dog |
| ✓ Biscuit (and Biscuits and gravy) | ✓ Cheese fries |
| ✓ Brunswick stew | ✓ Cheese steak |
| ✓ Fortune cookies | ✓ Chicken à la King |
| ✓ Kansas City-style barbecue | ✓ Chicken and waffles |
| ✓ New England style clam chowder | ✓ Chicken fingers |
| ✓ Tex-Mex: mixed beef and chicken fajita ingredients, | ✓ Chicken fried bacon |
| | ✓ Chicken fried steak |
| | ✓ Chicken nugget |

- served on a hot iron skillet
- ✓ Beef Manhattan
 - ✓ Breakfast burrito
 - ✓ Brunswick stew
 - ✓ Choco pie
 - ✓ Corn dog
 - ✓ Corn flakes
 - ✓ Cowboy beans
 - ✓ Crab cake
 - ✓ Creamed corn
 - ✓ Creamed eggs on toast
 - ✓ Domesticated turkey
 - ✓ Doughnut
 - ✓ Eggs Benedict
 - ✓ Energy bar
 - ✓ Fajita
 - ✓ Garden salad
 - ✓ Greek-American cuisine
 - ✓ Green bean casserole
 - ✓ Hamburger
 - ✓ Italian-American cuisine
 - ✓ Maple bacon donut
 - ✓ American fried rice
 - ✓ Calas
 - ✓ Charleston red rice
 - ✓ Chicken bog
 - ✓ Dirty rice
 - ✓ Glorified rice
 - ✓ Chimichanga
 - ✓ Chips and dip
 - ✓ Chicken parmigiana
 - ✓ Chicken sandwich
 - ✓ Chili dog
 - ✓ Chocolate chip cookies
 - ✓ Mashed potato
 - ✓ Mashed pumpkin
 - ✓ Meatloaf
 - ✓ Milkshake
 - ✓ Hawaiian haystack
 - ✓ Hokkien fried rice
 - ✓ Hoppin' John
 - ✓ Jambalaya
 - ✓ Rice and gravy
 - ✓ Shrimp Creole
 - ✓ Spanish rice
 - ✓ Yeung Chow fried rice Onion ring
 - ✓ Pancakes
 - ✓ Pastrami
 - ✓ Peanut butter
 - ✓ Pepperoni
 - ✓ Pigs in blankets
 - ✓ Popcorn Popover
 - ✓ Pumpkin pie
 - ✓ Rabbit pie
 - ✓ Sandwich
 - ✓ Sour cream
 - ✓ Steak
 - ✓ Waffle



List of American cheeses:

- Gouda
- Swiss
- Bergenost
- Colby (as well as the blend Colby-Jack)
- Cottage cheese
- Cream cheese
- Monterey Jack (and used in pepper jack cheese)
- Mozzarella (commonly used as string cheese)
- Velveeta (brand name of a common processed cheese)



List of American sausage sandwiches:

- ❖ Hot dogs with various toppings
- ❖ Andouille
- ❖ Bologna sausage
- ❖ Breakfast sausage
- ❖ Chaudin
- ❖ Chorizo
- ❖ Goetta
- ❖ Half-smoke
- ❖ Hot dog
- ❖ Italian hot dog
- ❖ Kielbasa



ΣΤΟΝ ΚΑΝΑΔΑ:

Τα πιο γνωστά Καναδέζικα φαγητά είναι:

- **Routine:** Τηγανιτές πατάτες με σάλτσα από ζωμό κοτόπουλο και αφρώδες τυρόπηγμα που μοσχοβολάει βούτυρο.
- **Tourtiere:** Παραδοσιακή πίτα με κρέας και διπλή κρούστα.
- **Καπνιστός Κρέας:** Περιέχεται συνήθως σε σάντουιτς και σερβίρεται με ζεστό ψωμί σίκαλης, μουστάρδα και ένα κομμάτι τουρσί στο πλάι.



Επίσης όμως, στον Καναδά σήμερα μπορούμε να βρούμε και:

Sweets:

- Traditional Nanaimo bars
- Beaver tails
- Bumbleberry pie (bumbleberry is a mixture of fruit, berries, and rhubarb)
- Butter tarts (said to be invented in Eastern Ontario around 1915 - the main ingredients for the filling include butter, sugar and eggs, but raisins and pecans are often added for additional flavour)
- Candy apple (also known by the British term "toffee apple", candied apples are far more popular in Canada than in the United States, where the caramel apple is common)
- Figgy duff (a pudding from Newfoundland)
- Jam busters (prairie jelly doughnuts)
- Flapper pie (wafer pie in Manitoba; a custard pie popular in Western Canada)
- Grandpères (dough dumplings boiled in maple syrup)
- Maple syrup (especially tire d'érable sur la neige or "maple toffee", also as flavouring, for example in maple leaf cream cookies)
- Matrimonial cake
- Moosehunters (molasses cookies)
- Nanaimo bars (most common in British Columbia)
- Nougabricot (a Québécois preserve consisting of apricots, almonds, and pistachios)
- Persians (somewhat like a cross between a large cinnamon bun and a doughnut, topped with strawberry icing, unique to Thunder Bay, Ontario)
- Pets de sœurs (pastry dough wrapped around a brown sugar and butter filling)
- Pouding chômeur
- Sucre à la crème (Québécois sweet milk squares)
- Sugar pie

Bread:

Canadian bread is heartier than regular white bread, and has a thicker consistency. In Canada, it is just known as white bread.

Commercially prepared foods and Beverages:

- Coffee Crisp Mocha
- Canadian pizza — typically includes tomato sauce, mozzarella cheese, bacon, pepperoni, and mushrooms; the recipe is also known internationally by this name.
- Candy
- Bridge mixture (bridge mix)
- Chocolate bars: Coffee Crisp, Mr. Big, Caramilk, Big Turk, Cherry Blossom, Crunchie, Crispy Crunch, Aero, Pal-O-Mine
- Glosette pieces (peanut, raisin, or almonds)
- Cereal
- Red River Cereal
- Shreddies
- Coffee (Nabob Coffee, Second Cup Coffee)
- Double Double
- Timbits
- Cows ice cream
- Honey dill sauce
- Kraft Dinner (also a proprietary eponym)
- Non-alcoholic drinks: bagged milk, Canada dry ginger ale, London Fog, red rose tea, spruce beer
- Tiger tail ice cream (the once omnipresent, black licorice and orange-flavour ice cream, popular throughout Canada)

Alcohol:

- + Canadian whisky ("rye" whisky)
- + Canadian beer
- + Ice beer
- + Crown Royal
- + Canadian Club
- + Canadian wine
- + Ice wine
- + Ice cider
- + Newfoundland Screech
- + Yukon Jack (a Canadian liqueur made of whisky and honey)
- + Rye & Ginger (Canadian whisky and ginger ale)
- + The Caesar (originally called the Bloody Caesar): a cocktail made from vodka, clamato (clam-tomato) juice, Worcestershire sauce, and Tabasco sauce, in a salt-rimmed glass (table salt or celery salt), and garnished with a stalk of celery, or more adventurously with a spoonful of horseradish or a shot of beef bouillon. The Caesar was invented in 1969 in Calgary, Alberta, by bartender Walter Chell, to mark the opening of a new restaurant, Marco's.
- + Caribou (a mix of red wine, maple syrup, and Canadian whisky; consumed during winter festivals in Quebec)
- + Maple liqueur (sold bottled as Sortilege, this drink combines Canadian whisky and maple syrup)
- + Moose Milk (a cream and hard liquor drink, served and consumed at celebratory events of the Canadian Armed Forces)

Street food:

While most major cities in Canada (including Montreal, in a pilot project) offer a variety of street food, regional "specialties" are notable. While **poutine** is available in most of the country, it is far more common in Quebec. Similarly, **sausage** stands can be found across Canada, but are far more common in Ontario (often sold from mobile canteen trucks, usually referred to as "fry trucks" or "chip trucks" and the sausages "street meat") than in Vancouver or Victoria (where the "Mr. Tube Steak" franchise is notable and the term "smokies" or "smokeys" refers to Ukrainian sausage rather than frankfurters). Montreal offers a number of specialties including **shish taouk**, the Montreal **hot dog**, and dollar **falafels**. Although falafel is widespread in Vancouver, **pizza slices** are much more popular. Vancouver also has many **sushi** establishments. **Shawarma** is quite prevalent in Ottawa, and Windsor, while Halifax offers its own unique version of the döner kebab called the **donair**, which features a distinctive sauce made from condensed milk, sugar, garlic and vinegar. **Ice cream** trucks can be seen (and often heard due to a jingle being broadcast on loudspeakers) nationwide during the summer months. Recently, the city of Toronto has encouraged street vendors from around the world to sell their food.



Menu
The Cuisine
of
Australia,
New Zealand
&
South Africa



ΟΜΑΔΑ THE HUNGRY KOALAS



Μέλη Ομάδας: Μπαριάμη Μαριέτα, Πανταζοπούλου Ανδριανή, Πολίτη Μαρία, Τάγαρη Χρυσούλα
& Χατζή Αγγελική

Υπόθεμα: Η ομάδα μας ασχολήθηκε με «τις Κουζίνες της **Αυστραλίας**, της **Νέας Ζηλανδίας** και της **Νοτίου Αφρικής**».

Ερευνητικά Ερωτήματα:

- Ποιοι παράγοντες επηρέασαν τη διαμόρφωση της κάθε Κουζίνας;
- Ποια είναι τα χαρακτηριστικά πιάτα-προϊόντα τους;
- Ποια είναι τα ιδιαίτερα διατροφικά τους έθιμα;
- Ποια είναι τα είδη των εστιατορίων τους;
- Ποιοι είναι οι διάσημοι Σεφ τους;



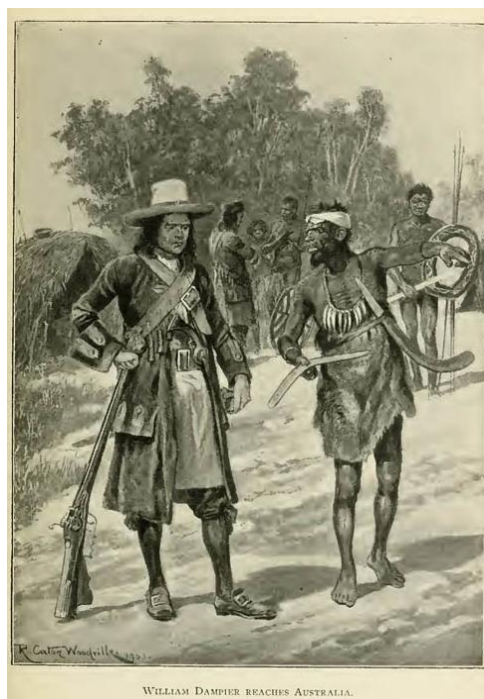
1. Παράγοντες που Επηρέασαν τη Διαμόρφωση της Κουζίνας τους

1.1 Αυστραλία



Η Κουζίνα της Αυστραλίας χαρακτηρίζεται από τεράστια ποικιλία, ως αποτέλεσμα όχι μόνο της προθυμίας των κατοίκων να δοκιμάσουν και να υιοθετήσουν νέες γεύσεις, αλλά και της Αυστραλιανής γης, η οποία επιτρέπει την παραγωγή προϊόντων υψηλής ποιότητας, αλλά και της πρόσβασης των Αυστραλών σε μια μεγάλη ποσότητα προϊόντων. Το **σιτάρι**, το **ρύζι**, τα **πορτοκάλια**, οι **μπανάνες**, τα **σταφύλια**, είναι μερικές μόνο από τις καλλιέργειες που αναπτύσσονται σε αφθονία σε όλη τη χώρα. Ωστόσο, τεράστιο ρολό στην διαμόρφωση της Αυστραλιανής Κουζίνας έπαιξαν οι επιρροές της από την Ευρώπη και την Ασία, όταν πληθυσμοί μετανάστευσαν εκεί κατά τη διάρκεια του Β΄ Παγκόσμιου Πολέμου και έπειτα. Γενικά, **η μετανάστευση στην Αυστραλία είχε σημαντικές πολυπολιτισμικές επιπτώσεις στον Αυστραλιανό πολιτισμό αλλά και ιδιαίτερα σε ότι αφορά το τι τρώνε και πίνουν οι Αυστραλοί**. Οι άνθρωποι που έφτασαν εκεί, έφεραν στη νέα τους πατρίδα νέες καλλιέργειες, καρυκεύματα και μεθόδους μαγειρέματος, αλλάζοντας ριζικά την Αυστραλιανή Κουζίνα.

Ακριβέστερα, πριν από την άφιξη του πρώτου στόλου Ευρωπαίων στο Σύδνεϋ το 1788, οι αυτόχθονες Αυστραλοί επέζησαν από τη συχνά μοναδική φυσική χλωρίδα και πανίδα του Αυστραλιανού βουνού, για διάστημα μεταξύ 40.000 και 60.000 ετών. Αρκετά συνηθισμένο ήταν και το κυνήγι **καγκουρό** ενώ οι **σκώροι**, οι **σαύρες** και τα **φίδια** ήταν μερικά μόνο από τα τρόφιμα που καταναλώνονταν ευρέως. Τα **μούρα Μπους**, τα **φρούτα** και το **μέλι** χρησιμοποιήθηκαν επίσης. Η διαθεσιμότητα πόρων και η διατροφική σύνθεση δεν ήταν ίδιες σε όλες τις περιοχές. Για παράδειγμα, οι κάτοικοι της ερήμου μετακινούνταν συνεχώς, προκειμένου να βρουν νέα τρόφιμα ενώ το μέρος όπου είχαν εγκατασταθεί άλλες φυλετικές περιοχές, επέτρεπε τη σταθερή τοποθέτησή τους χωρίς περαιτέρω μετακινήσεις. Η



WILLIAM DAMPIER REACHES AUSTRALIA.

αλιεία πραγματοποιούταν με συγκεκριμένα εξαρτήματα, όπως δόρατα και άγκιστρα καθώς και με τη χρήση παγίδων. Παράλληλα, υπήρχαν και διάφορες τεχνικές για την προετοιμασία του φαγητού.

Στη συνέχεια, μετά την προ αποικιακή περίοδο, οι Βρετανοί άποικοι άρχισαν να φτάνουν με το Πρώτο Στόλο Βρετανικών πλοίων στο λιμάνι του Σύδνεϋ το 1788. Τότε, ο καπετάνιος Άρθουρ Φίλιππος της Αγγλίας ίδρυσε τον πρώτο σύγχρονο οικισμό στην Αυστραλία. Όμως, οι πρώιμες αγροτικές επιχειρήσεις είχαν αποτύχει και οι άποικοι ήταν άπειροι ως αγρότες, γεγονός που προκάλεσαν έλλειψη τροφίμων καθώς και πείνα. Προκειμένου να επιβιώσουν, λοιπόν, οι νέοι κάτοικοι εξαρτήθηκαν από τα αγαθά που εισάγονταν από την Αγγλία, όπως το τσάι, το αλεύρι, το βόειο κρέας, τη βρόμη και το τυρί, ενώ βασίστηκαν και στα τρόφιμα που βρήκαν γύρω τους, όπως τα ψάρια, τα άγρια φρούτα και του ξηρούς καρπούς.

Παρόλο, όμως, που συνάντησαν γνωστές γεύσεις, όπως το **κρέας κύκνου, χήνας, περιστεριού** αλλά και **ψάρια**, οι άποικοι δυσκολεύτηκαν να προσαρμοστούν στην προοπτική της ιθαγενούς πανίδας ως βασική διατροφή. Γι' αυτό άρχισαν να εγκαθιστούν γεωργικές βιομηχανίες για την παραγωγή πιο οικείων προϊόντων δυτικού τύπου.

Μετά τις αρχικές δυσκολίες, η Αυστραλιανή γεωργία έγινε ένας από τους μεγαλύτερους παραγωγούς παγκοσμίως και προσέφερε πληθώρα φρέσκων προϊόντων στην τοπική αγορά. Οι βοσκότοποι (κυρίως τα **πρόβατα** και τα **βοοειδή**) επικρατούν σε ολόκληρη την ήπειρο. Το Queensland και η Νέα Νότια Ουαλία έγιναν οι κυριότεροι παραγωγοί βοοειδών της Αυστραλίας, ενώ η εκτροφή βοοειδών γαλακτοπαραγωγής βρισκόταν στις νότιες πολιτείες, κυρίως στη Βικτώρια. Οι καλλιέργειες σιταριού και άλλων **σιτηρών** κατανέμονταν αρκετά ομοιόμορφα σε όλες τις ηπειρωτικές πολιτείες. Το **ζαχαροκάλαμο** ήταν επίσης μια σημαντική καλλιέργεια στο Queensland και στη Νέα Νότια Ουαλία. Τα **οπωροκηπευτικά** καλλιεργούνταν σε ολόκληρη την Αυστραλία.

Πέρα από το εγχώριο κλίμα και την παραγωγή, η Αυστραλιανή Κουζίνα προέρχεται από τις προτιμήσεις των αποίκων μεταναστών στην Αυστραλία και από τα προϊόντα που έχουν εισαγάγει στην ήπειρο. Η Βρετανική αποικιακή περίοδος καθιέρωσε μια ισχυρή βάση ενδιαφέροντος σε Αγγλο-κελτικού στυλ συνταγές και μεθόδους. Τα επακόλουθα κύματα πολυπολιτισμικής μετανάστευσης με πλειοψηφία από την Ανατολική, Νοτιοανατολική και Νότια Ασία και την περιοχή της Δυτικής Μεσογείου και οι έντονες, εξελιγμένες καλλιέργειες τροφίμων που έφεραν αυτές οι εθνοτικές κοινότητες επηρέασαν την ανάπτυξη της Αυστραλιανής Κουζίνας.

Επιπροσθέτως, η Αυστραλιανή διατροφή έχει επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό από λαούς από όλο τον κόσμο. Ο ηγέτης της πατάτας της δεκαετίας του 1840 στην Ιρλανδία οδήγησε πολλούς απελπισμένους λιμοκτονούντες Ιρλανδούς να εγκαταλείψουν την πατρίδα τους αναζητώντας ανακούφιση στην Αυστραλία (καθώς και στον Καναδά, τις Ηνωμένες Πολιτείες και αλλού). Εκτός από αυτό, λίγα χρόνια αργότερα στην Αυστραλία ανακαλύφθηκε ο χρυσός, φέρνοντας περισσότερους ανθρώπους στη χώρα. Μετά τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο (1939-45), οι Ευρωπαίοι και οι Ασιάτες

έφτασαν σε μεγαλύτερο αριθμό. Σαν αποτελέσματα, στην Αυστραλία οι κουζίνες από άλλες χώρες, όπως η Ιταλία, η Ελλάδα και ο Λίβανος, έγιναν δημοφιλείς. Οι Ευρωπαίοι εισήγαγαν τσάι, κακάο, καφέ, φρούτα και διάφορα τυριά, και οι Ασιάτες εισήγαγαν νέα μπαχαρικά και την τεχνική της ανάδευσης.

Υπήρξαν και άλλοι παράγοντες που συνέβαλαν στην διαμόρφωση της Αυστραλιανής Κουζίνας. Για την ακρίβεια, τα εργοστάσια που είχαν αναλάβει την παραγωγή πυρομαχικών κατά τη διάρκεια του πολέμου, μετά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο, τροποποιήθηκαν ώστε να φτιάχνουν οικογενειακά αυτοκίνητα και οικιακά ψυγεία. Σύμφωνα με στοιχεία του Kelvinator, το 73% των μητροπολιτικών κατοικιών είχε ψυγείο μέχρι το 1955, αντικαθιστώντας τον παλιό πάγκο του πάγου. Επιπλέον, τα αυτοκίνητα είχαν πλέον τη δυνατότητα να μεταφέρουν μεγάλα φορτία από τα σούπερ μάρκετ, αντί να παραδίδονται τα αγορασμένα τρόφιμα με τα άλογα. Ακόμα, βιβλία συνταγών κάθε είδους άρχισαν να δημοσιεύονται σε μεγάλους αριθμούς, εφόσον οι Αυστραλοί, πραγματοποιώντας θαλάσσια ταξίδια στην Ευρώπη τις δεκαετίες του 1950 και του 1960, είχαν αρχίσει να ανακαλύπτουν τις χαρές της Γαλλικής, Ιταλικής, Ελληνικής και άλλης παραδοσιακής μαγειρικής. Ταυτόχρονα, ο αριθμός των εστιατορίων αυξήθηκε κατά 12-14% κάθε χρόνο, ενώ η τηλεόραση - που έφτασε στο Σύδνεϊ και τη Μελβούρνη εγκαίρως για τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 1956 - διαφήμιζε λαχανικά, φρούτα, ποτά, μπισκότα, σνακ και, τελικά, αλυσίδες καταστημάτων. Όλα βασίστηκαν στις ίδιες καινοτομίες - τηλεόραση, αυτοκίνητα, πλαστικές συσκευασίες και όλο και πιο εξελιγμένες γραμμές παραγωγής και δίκτυα διανομής. Όλα τα παραπάνω ευθύνονται σε μικρότερο ή μεγαλύτερο ποσοστό για το πώς εξελίχθηκε η Κουζίνα της Αυστραλίας.

Η Αυστραλία διαθέτει μια πλούσια ποικιλία από τρόφιμα και ποτά, που υιοθετήθηκαν και προσαρμόστηκαν από τον αποικισμό και ενσωματώθηκαν στη διατροφή των Αυστραλιανών ως μέρος μιας πολυπολιτισμικής κοινωνίας. Αυτό που κάποτε ήταν νέο και ξένο έχει μεταμορφωθεί με νέα συστατικά και στυλ σε ξεχωριστά Αυστραλιανά τρόφιμα.

Παράδειγμα αυτού είναι ο **καφές**. Η Αυστραλία έχει μια ξεχωριστή καλλιέργεια καφέ και συγκεκριμένα μία από τις πιο ανεπτυγμένες και ζωντανές στον κόσμο. Η ανάπτυξη της βιομηχανίας καφέ δεν αυξήθηκε από αλυσίδες καφέ αλλά από ανεξάρτητες καφετέριες που γεννήθηκαν από την πρώιμη μετανάστευση Ελλήνων και Ιταλών από την αρχή του 20ού αιώνα.

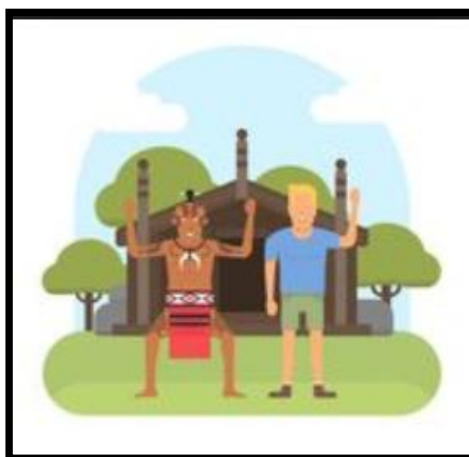
Το κρέας ήταν πάντα ένα μεγάλο μέρος της Αυστραλιανής διατροφής, αν και οι Αυστραλοί (όπως και άλλοι σε όλο τον κόσμο) άρχισαν να ανησυχούν για τον έλεγχο της χοληστερόλης και του λίπους στη διατροφή τους και μείωσαν ελαφρά την κατανάλωση κρέατος προς το τέλος του εικοστού αιώνα. **Το καγκουρό, αν και μια φορά το πιο δημοφιλές κρέας στην πρώιμη ιστορία της Αυστραλίας, δεν καταναλώνεται πλέον ευρέως - το βόειο κρέας, το αρνί, το χοιρινό κρέας, τα πουλερικά και τα θαλασσινά είναι πιο κοινά στην Αυστραλία του 21ου αιώνα.**

1.2 Νέα Ζηλανδία



Η Κουζίνα της Νέας Ζηλανδίας συνίσταται σε μεγάλο βαθμό από τοπικά συστατικά και εποχιακές παραλλαγές. Ως ένα νησιωτικό έθνος με πρωτίστως αγροτική οικονομία, η Νέα Ζηλανδία παράγει προϊόντα από την ξηρά και τη θάλασσα. Παρόμοια με την Κουζίνα της Αυστραλίας, η Κουζίνα της Νέας Ζηλανδίας είναι ποικιλόμορφη και βασισμένη στην Βρετανική, με επιρροές από τη Μεσόγειο και τον Ειρηνικό, καθώς η χώρα γίνεται πιο κοσμοπολίτικη.

Ιστορικές επιρροές προήλθαν από τον πολιτισμό Māori. Οι νέες μαγειρικές παραδόσεις της Κουζίνας της Αμερικής, της Νοτιοανατολικής Ασίας, της Ανατολικής Ασίας και της Νότιας Ασίας έχουν γίνει δημοφιλείς από τη δεκαετία του 1970.



Όταν οι Ευρωπαίοι (Pākehā) έφθασαν για πρώτη φορά στη Νέα Ζηλανδία στα τέλη του 18^{ου} αιώνα, έφεραν μαζί τους τα δικά τους τρόφιμα. Ορισμένα από αυτά, ειδικά το χοιρινό και οι πατάτες, υιοθετήθηκαν γρήγορα από τους Māori, βοηθώντας να σταματήσει η απειλή της έλλειψης τροφίμων που μαστίγωνε πολλές φυλές τους. Οι πατάτες ήταν ιδιαίτερα δημοφιλείς καθώς καλλιεργούνταν με παρόμοιο τρόπο με το **kūmara** (γλυκοπατάτα) αλλά η παραγωγή γινόταν σε πολύ μεγαλύτερη

ποσότητα με λιγότερη προσπάθεια. Άλλα Ευρωπαϊκά τρόφιμα όπως το σιτάρι, η κολοκύθα, το βόειο κρέας, η ζάχαρη και πολλά είδη φρούτων έγιναν επίσης ένα κοινό μέρος της διαίτας Māori. Αμερικανοί ναυτικοί έφεραν νέες ποικιλίες kūmara στη Νέα Ζηλανδία, και αυτές οι ποικιλίες υψηλής απόδοσης γρήγορα αντικατέστησαν τις αρχικές ποικιλίες kūmara.



Kūmara (γλυκοπατάτα)

Το **αλκοόλ**, το οποίο αρχικά απορρίφθηκε ως «wai riro» (βρώμικο νερό), έγινε επίσης μέρος της ζωής των Māori. Οι περισσότερες φυλές Māori έχουν αυξήσει τα πλεονάσματα των τροφίμων για το εμπόριο με άλλες φυλές και με τους Ευρωπαίους επισκέπτες και αποίκους. Κάποιες φυλές πλούτισαν από αυτό το εμπόριο, αν και η βιομηχανία τροφίμων Māori μειώθηκε στα μέσα του 19^{ου} αιώνα εξαιτίας της απώλειας της γης και του ανταγωνισμού από τους καλλιεργητές των εδαφών. Πολλές παραδοσιακές πηγές τροφίμων, όπως το **kererū** (περιστέρι ξύλου) και άλλα πουλιά, καθώς και ορισμένα είδη ψαριών και φυτών, λιγόστεψαν, καθώς τα δάση καταστράφηκαν και τα είδη υπέφεραν από υπερβολική θήρα.

Όταν οι αυτόχθονες Māori έφθασαν στη Νέα Ζηλανδία από την τροπική Πολυνησία, διέθεταν αρκετές μονάδες παραγωγής τροφίμων, όπως **kūmara** (γλυκοπατάτα), **taro** και **tī**. Τα φυτά ευδοκίμησαν στα βόρεια του νησιού. Τα εγγενή φυτά της Νέας Ζηλανδίας, όπως το **φερρόν**, έγιναν το πιο σημαντικό μέρος της διατροφής, μαζί με έντομα όπως το **huhu grub**. Τα προβλήματα με την κηπουρική προέκυψαν από την αφθονία της ζωής των πτηνών και των θαλασσινών. Οι περιορισμοί των πόρων περιλάμβαναν την απαγόρευση της θήρας ορισμένων ειδών σε συγκεκριμένους τόπους ή σε ορισμένες περιόδους του έτους, έτσι ώστε ο αριθμός να μεγαλώσει.



1.3 Νότια Αφρική



Η νοτιοαφρικανική Κουζίνα είναι μια **μοναδική συγχώνευση πολλών διαφορετικών εξωτερικών πολιτισμικών επιρροών**. Αυτές περιλαμβάνουν γεύσεις και τεχνικές Ολλανδικές, Γαλλικές, Ινδικές και Μαλαισιανές που συνεχίζουν να μπαίνουν στα μενού των εστιατορίων και στα σπίτια των ντόπιων σε όλη τη χώρα.

Η δημιουργία της Κουζίνας της Νότιας Αφρικής ήταν αποτέλεσμα πολλών παραγόντων. Σε αυτό συμμετείχε η μαγειρική των αυτοχθόνων πληθυσμών της Αφρικής. Παρόλα αυτά, η νοτιοαφρικανική Κουζίνα, οφείλει τη σύνθεση της στα φαγητά που προέκυψαν από πολλά κύματα αποικισμού και μετανάστευσης. Αυτά εισήχθησαν κατά τη διάρκεια της αποικιοκρατίας από Ευρωπαίους Ολλανδικής (από το 1652), Γερμανικής, Γαλλικής, Ιταλικής, Ελληνικής και Βρετανικής (από το 1805 έως το 1820) καταγωγής, καθώς και τους Ινδο-ασιατικούς δούλους ή υπηρέτες - αυτό περιλαμβάνει την Κουζίνα του λεγόμενου ανθρώπου του ακρωτηρίου Μαλαιά, το οποίο έχει πολλά χαρακτηριστικά της Ινδονησίας και τρόπους μαγειρικής από γειτονικές αποικιακές κουλτούρες όπως η Πορτογαλική Μοζαμβίκη.

Πιο συγκεκριμένα, μια από τις σημαντικότερες επιρροές είναι αυτή των Ολλανδών που εγκαταστάθηκαν στη Νότια Αφρική το 1600. Συντάχθηκαν σύντομα από Γάλλους Ουγουένοτς καθώς και από πολλούς Γερμανούς. Αυτός ο συνδυασμός οδήγησε σε αυτό που σήμερα είναι γνωστό ως ύφος μαγειρικής της Αφρικανικής κουζίνας. Επειδή αυτοί οι λαοί διέσχισαν τη χώρα αναζητώντας τόπους για να εγκατασταθούν και δεν είχαν συσκευές ψύξης, ήταν γνωστοί για τα **αποξηραμένα κρέατα** τους (το **biltong**, το οποίο είναι



παρόμοιο με το **jerky**, και το **dröewors**, ένα αποξηραμένο λουκάνικο) και τη φιλελεύθερη χρήση των μπαχαρικών και αλάτων για τη διατήρηση των τροφίμων. Άλλωστε, ως γνωστόν, η Νότια Αφρική είναι η γη της πολυμορφίας. Όλα αυτά συνδυάζονται για να δημιουργήσουν το σύγχρονο μείγμα κουζίνας που ορίζει αυτή τη γη, ικανοποιώντας τους ντόπιους και τους επισκέπτες με όλο το εύρος και τις γεύσεις του.

2. Χαρακτηριστικά Πιάτα-Προϊόντα

2.1 Αυστραλία/Νέα Ζηλανδία

➤ **Κρεατόπιτα**

Η κρεατόπιτα είναι ένα από τα παραδοσιακά πιάτα της Αυστραλίας. Η ζύμη της είναι συνήθως κυκλική και περιέχει μοσχαρίσιο κιμά, σάλτσα gravy και λίγο χυμό ντομάτας. Στο Σύδνεϋ προσθέτουν μπιζέλια από πάνω, ενώ στην Αδελαΐδα η κρεατόπιτα επιπλέει σε μια σούπα αρακά.

➤ **Lamington**

Αποτελεί σύμβολο της Αυστραλέζικης κουλτούρας και έχει χαρακτηριστεί ως «Το εθνικό κέικ της Αυστραλίας». Η σπουδαιότητα του φαίνεται και από το γεγονός ότι υπάρχει ειδική μέρα αφιερωμένη σε αυτό. Έχει πάρει τ' όνομά του από τον άνθρωπο που το εμπνεύστηκε, το λόρδο Lamington. Το Lamington είναι ένα σπογγώδες γλυκό με γέμιση μαρμελάδας ή κρέμας, απολαυστικά βουτηγμένο στη σοκολάτα και καλυμμένο με καρύδα. Συνηθίζεται να σερβίρεται κυρίως ως συνοδευτικό καφέ ή τσαγιού.



➤ **Pavlova**

Το γλυκό αυτό πρωτοφτιάχτηκε στη Νέα Ζηλανδία, ωστόσο έχει δοξαστεί εξίσου στα Αυστραλέζικα εδάφη, ώστε θεωρείται κομμάτι της γαστρονομικής κουλτούρας της χώρας. Είναι ένα γλυκό το οποίο χρησιμοποιεί σαν βάση τη μαρέγκα, έχει τραγανή κρούστα, ελαφρύ εσωτερικό και συνήθως γαρνίρεται με φράουλες ή άλλα φρέσκα φρούτα και σαντιγί.



➤ **Vanilla slice**

Το γλυκό αυτό, μοιάζει με το γαλλικό μιλφέιγ, αλλά με μερικές μικρές διαφορές που το καθιστούν ξεχωριστό. Η καταγωγή του γλυκού αυτού προσθέτει στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία ακόμα έναν λόγο για να «τρώγονται». Η Νέα Ζηλανδία αναφέρεται στο συγκεκριμένο γλυκό με το όνομα «Vanilla square», που είναι και πιο ακριβής. Πρόκειται για άφθονη κρέμα ζαχαροπλαστικής πατικωμένη ανάμεσα σε δύο χοντρουλά φύλλα σφολιάτας και πασπαλισμένη από πάνω με ζάχαρη άχνη.



➤ **Fairy bread**

Πρόκειται για μια πολύ αγαπημένη λιχουδιά μικρών και μεγάλων Αυστραλών, που φτιάχνεται απλά με μια φέτα ψωμί του τοστ, το οποίο κόβεται συνήθως σε τρίγωνα, αλειμμένη με βούτυρο και πασπαλισμένη με πολύχρωμη τρούφα.



➤ Πίτσα με Θαλασσινά

Αν και η πίτσα είναι ένα χαρακτηριστικό πιάτο της ιταλικής κουζίνας, οι Αυστραλοί έχουν ένα διαφορετικό τρόπο για να την “μαρινάρουν” βάζοντάς της τα πιο φρέσκα και νοστιμότερα θαλασσινά των Αυστραλιανών θαλασσών.



➤ Potato cakes



Πρόκειται για μεγάλα, στρογγυλά, πεπλατυσμένα κομμάτια πατάτας, τα οποία τηγανίζονται αφού έχουν βουτηχτεί στο ίδιο κουρκούτι από το οποίο περνάει και το ψάρι. Θα μπορούσαν να αποτελούν ένα πιάτο από μόνα τους, καθώς εύκολα μπορεί να προστεθεί κάποια γαρνιτούρα λαχανικών ή σάλτσας από πάνω, συνήθως όμως αποτελούν τα chips του “fish and chips”.

➤ Vegemite

Είναι ένα προϊόν το οποίο αποτελεί αγαπητό σύμβολο του Αυστραλιανού έθνους. Είναι μια αλμυρή επάλειψη συνήθως σε τoστ, σάντουιτς, μπισκότα κράκερ, τηγανίτες αλλά και ως γέμιση γλυκών. Εξαιτίας της σχετικά πικρής γεύσης του, αν καταναλωθεί σκέτο, σίγουρα δεν γίνεται αρεστό και για αυτό χρησιμοποιείται κυρίως ως καρύκευμα.



➤ Μακαντέμια

Θεωρούμενο και ως “γευστικός θησαυρός της Αυστραλίας” το συγκεκριμένο είδος φουντουκιού αποτελεί καρπό δέντρου το οποίο φύεται στα υποτροπικά βροχερά δάση της Νέας νότια Ουαλίας. Ο ξηρός αυτός καρπός τρώγεται ωμός ή συμπεριλαμβάνεται σε ποικίλα πιάτα από ψωμί έως κέικ, καθώς πρόκειται για έναν πολύπλευρο καρπό.



➤ Witchetty grubs

Πρόκειται ουσιαστικά για προνύμφες, οι οποίες τείνουν να έχουν μια γεύση ξηρού καρπού ενώ θεωρούνταν πολύ αγαπητές από τους Αυστραλούς ιθαγενείς.



➤ Καγκουρό

Σε ορισμένες περιοχές της Αυστραλίας, όπου τα καγκουρό είναι περισσότερα αριθμητικά σε σχέση με τις εδαφικές εκτάσεις, το εθνικό ζώο σερβίρεται με σκόρδο, πιπεριά και δαμάσκηνα - το οποίο ωστόσο τρώγεται μόνο ψητό και όχι τηγανητό.

2.2 Χαρακτηριστική Συνταγή:

Μία συνταγή που είναι σήμα κατατεθέν της Αυστραλέζικης Κουζίνας, είναι τα **Lamingtons**.

Υλικά:

- 125 γρ. βούτυρο
- 1 κούπα κρυσταλλική ζάχαρη (250 γρ.)
- ½ κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας ή 1 λοβός βανίλιας
- 3 αυγά
- 1 ¾ κούπα αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, κοσκινισμένο (250 γρ.)
- ½ κούπα γάλα (100 γρ.)

Για την επικάλυψη:

- 2 κούπες τριμμένη καρύδα (200 γρ.)
- ½ κούπα ζάχαρη άχνη (100 γρ.)
- ¼ κακάο σε σκόνη (80 γρ.) • 1 κ.γ. βούτυρο (20 γρ.)
- ½ κούπα βραστό νερό (200 γρ.)
- 100 γρ. μαρμελάδα φράουλα



Εκτέλεση:

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 160 ° C στον αέρα.

Στον κάδο του μίξερ προσθέτουμε το βούτυρο με τη ζάχαρη και χτυπάμε με το φτερό μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αφαιρούμε τα σποράκια από τον λοβό βανίλιας, τα προσθέτουμε στον κάδο και χτυπάμε. Ρίχνουμε στον κάδο τα αυγά ένα-ένα και συνεχίζουμε να χτυπάμε μέχρι να αναμειχθούν όλα τα υλικά. Αφαιρούμε από το μίξερ, προσθέτουμε το γάλα, το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με μία μαρίζα (είδος σπάτουλας από σιλικόνη). Προσθέτουμε το μείγμα μας σε ένα ταψάκι (25* 35 εκ.), που έχουμε στρώσει μία λαδόκολλα, και το απλώνουμε να πάει παντού.

Το ψήνουμε στον φούρνο για 20 λεπτά. Όταν είναι έτοιμο, το βγάζουμε και το αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει για 20 λεπτά περίπου. Αφαιρούμε το κέικ μας από το ταψάκι και κόβουμε σε κομμάτια. Φτιάχνουμε σε ένα μπολ την επικάλυψή μας ανακατεύοντας την ζάχαρη άχνη, το κακάο, το βούτυρο και το νερό. Για να σερβίρουμε, παίρνουμε ένα κομμάτι, το αλείφουμε με 1 κ.σ. μαρμελάδα φράουλα, καπακώνουμε με άλλο ένα κομμάτι κέικ, το βουτάμε στο μείγμα με το κακάο και μετά στο μείγμα με την τριμμένη καρύδα. Επαναλαμβάνουμε και για τα υπόλοιπα.



2.3 Νότια Αφρική

➤ **Babotie**

Είναι ένα φαγητό φούρνου που φτιάχνεται από μια μεγάλη στρώση από κιμά με κάρι, περιχυμένη με μια παχιά σάλτσα από αυγό. Ταιριάζει υπέροχα με ρύζι, με τσάντνεί φρούτων, μπανάνα ή καρύδα, ενώ με μια πρώτη ματιά θυμίζει τον ελληνικό μουσακά.



➤ **Koeksister**

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα τους είναι και το Koeksister, ένα γλυκό που μοιάζει με τους λουκουμάδες σε σχήμα κοτσίδας. Η ζύμη τηγανίζεται και περιχύνεται με άφθονο σιρόπι.

➤ **Potjiekos**

Είναι ένα παραδοσιακό μαγειρευτό φαγητό, με κρέας και λαχανικά, το οποίο σιγο-μαγειρεύεται σε μεγάλη κατσαρόλα επάνω στα κάρβουνα.



➤ **Vetkoek**

Είναι ένα ανθυγιεινό πιάτο αλλά αρκετά νόστιμο. Πρόκειται για τηγανητή ζύμη γεμισμένη με οτιδήποτε αλμυρό ή γλυκό, από κιμά μέχρι μαρμελάδα, που μοιάζει με τα ρωσικά πιροσκι.

➤ **Biltong**

Είναι το απόλυτο νοτιοαφρικάνικο σνακ. Είναι ένα σκληρό, αρκετά αλατισμένο κομμάτι από βοδινό παστό κρέας, καπνισμένο, που σερβίρεται σε μικρά κομμάτια-μπουκίτσες.



3. Ιδιαίτερα Διατροφικά Έθιμα

➤ Αυστραλία και γλειφιτζούρια μαστουνάκια



Ο μύθος λέει ότι το 1670 ο διευθυντής μιας χορωδίας έδωσε στους τραγουδιστές από ένα γλειφιτζούρι κατά την διάρκεια της λειτουργίας της Γέννησης στον Καθεδρικό Ναό της Κολονίας, για να τους κρατήσει ήσυχους. Και λέγεται ότι είχε ζητήσει τα γλειφιτζούρια να έχουν μια κούρμπα στην μια άκρη για να μοιάζουν με τα ραβδιά των βοσκών, λόγω της ημέρας. Η μαζική παραγωγή αυτού του τύπου των γλειφιτζουριών ξεκίνησε το 1920 και δίδονταν σαν δώρα στα παιδιά και τους φίλους τα Χριστούγεννα. Τότε ήταν που άρχισαν να χρησιμοποιούνται σαν στολίδια στα χριστουγεννιάτικα δέντρα. Στην Αυστραλία στολίζουν ολόκληρα Χριστουγεννιάτικα δέντρα με τέτοια ζαχαρωτά.

➤ Η γιορτινή κάμπια της Νοτίου Αφρικής



Την ημέρα των Χριστουγέννων οι κάτοικοι της Ν. Αφρικής απολαμβάνουν μαζί με τις άλλες λιχουδιές του γιορτινού τραπέζιού και τηγανητές κάμπιες νυχτοπεταλούδας, του αυτοκρατορικού είδους Emperor Moth.



4. Είδη Εστιατορίων

4.1 Αυστραλία

Η Αυστραλία έχει υπάρξει μια χώρα υποδοχής πολλών μεταναστών - διαφόρων εθνικοτήτων - οι οποίοι υπήρξαν φορείς των πολιτισμών τους στην καινούρια τους πατρίδα. Όπως είναι λοιπόν φυσικό, η Κουζίνα της, ως αναπόσπαστο κομμάτι του πολιτισμού, επηρεάστηκε. Κατά συνέπεια, τα εστιατόρια που υπάρχουν στη χώρα ποικίλουν και ανταποκρίνονται σε διάφορες εθνικότητες.

Έτσι σύμφωνα με έρευνες, γενικά σε ολόκληρη την Αυστραλία κυριαρχούν εστιατόρια με Κουζίνες άλλων χωρών έναντι της ντόπιας Αυστραλιανής Κουζίνας. Κυρίαρχη είναι αυτή της Κίνας, με ακόλουθες της Ιταλίας και μετά της Ινδίας. Πιο συγκεκριμένα όμως, στο Σύδνεϋ τη μεγαλύτερη πόλη της Αυστραλίας, υπερτερούν κατά πολύ τα Ταϊλανδέζικα εστιατόρια, ενώ αξιοσημείωτο είναι πως στη Μελβούρνη σημαντικός είναι ο αριθμός των Ελληνικών εστιατορίων (εξαιτίας των ελληνικών παροικιών).

Επιπλέον, τα εστιατόρια της Αυστραλίας διαφέρουν ανάλογα με την ώρα της ημέρας και την τοποθεσία. Χωρίς βέβαια να αποκλίνουν ή διαφοροποιούνται από τα συνηθισμένα είδη εστιατορίων. Πιο αναλυτικά:

Πρωινές ώρες	Βραδινές ώρες	
Καφετέριες (οι περισσότερες προσφέρουν πρωινό)	Bar	
	Club	
Εστιατόρια *		
Πιτσαρίες		
Μπυραρίες (pub food)		
	Μπιστρό	
	Οινοποιεία	Wine bar
Fast food εστιατόρια		
Street food (=καντίνες)		

*Υπάρχει μια ποικιλία εστιατορίων που καλύπτει όλες τις ανάγκες των πελατών:

- Εστιατόρια χορτοφάγων (vegetarian αλλά και vegan)
- Εστιατόρια με θαλασσινά
- κ.τ.λ.

Δεν τρώνε κρέας

Δεν τρώνε ζωικά και γαλακτοκομικά προϊόντα

4.2 Νέα Ζηλανδία

Η Κουζίνα της Νέας Ζηλανδίας εμπνεόμενη από την Ευρώπη, την Ασία και την Πολυνησία είναι από τις πλέον χαρακτηριστικές του Ειρηνικού Ωκεανού. Ο συνδυασμός λοιπόν των επιρροών έχει δημιουργήσει μια ποικιλία τροφίμων - μαγειρεμένων με τα πιο φρέσκα προϊόντα από στεριά και θάλασσα - που ο καθένας έχει την ευκαιρία να δοκιμάσει σε εστιατόρια και καφεενεία σε ολόκληρη την Νέα Ζηλανδία. Επιπλέον, υπάρχουν μια σειρά από φεστιβάλ τροφίμων και κρασιού που διοργανώνονται ετησίως σε όλη τη χώρα. Τέτοια φεστιβάλ είναι τα *Wildfoods festival* και *Wine and Food festival*.

Παρόλα αυτά, τα εστιατόρια της Νέας Ζηλανδίας δεν χαρακτηρίζονται από την πολυποικιλότητα της Αυστραλίας, δίνοντας έτσι περισσότερο βάση στην τοπική κουζίνα. Έτσι, τα είδη εστιατορίων της Νεοζηλανδικής Κουζίνας κατηγοριοποιούνται στις εξής ομάδες:

- ❖ **Bar** (υπάρχουν και τα λεγόμενα “sport’s club” στα οποία υπάρχουν μεγάλες οθόνες για να μη χάνεται κανένας σημαντικός αγώνας κρίκετ ή ράγκμπι)
- ❖ **Club**
- ❖ **Εστιατόρια** (που προσφέρουν τα πάντα από παραδοσιακό αρνί, ως νόστιμα φρέσκα θαλασσινά, εξωτικά μπαχαρικά και γεύσεις του Μεξικού, του Μαρόκου και της Ινδίας. Τα εστιατόρια της Νέας Ζηλανδίας κυμαίνονται από εστιατόρια φιλικά, ιδανικά για οικογένειες, μέχρι πολυτελή εστιατόρια με εκλεκτά κρασιά και εξειδικευμένες γεύσεις)
- ❖ **Μπιστρό**
- ❖ **Καφέ** (υπάρχουν διάφορα είδη, ανάλογα την περιοχή παρέχουν και πρωινό)
- ❖ **Wine bar**
- ❖ **Dinner theatre** (η απόλαυση γίνεται διπλή αφού οι πελάτες αυτού του είδους εστιατορίων έχουν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν μια σύντομη παράσταση κατά τη διάρκεια του φαγητού τους)
- ❖ **Οινοποιεία** (δίπλα στον αμπελώνα εστιατόρια που προωθούν τα κρασιά τους, συνήθως είναι σε σημεία με εκθαμβωτική θέα)
- ❖ **Fast food εστιατόρια** (όπως και σε ολόκληρο τον κόσμο έτσι και στην Νέα Ζηλανδία υπάρχουν μεγάλες αλυσίδες εστιατορίων πρόχειρου φαγητού. Σε πιο παραδοσιακές πόλεις γίνεται ορατή η Αγγλική επιρροή αφού υπάρχουν εστιατόρια που προσφέρουν *fish and chips*)
- ❖ **Pub dining** (δείπνα σε pub γνωστές ως “kiwi pub” με φιλική ατμόσφαιρα μετά από μια κουραστική ημέρα)



4.3 Νότια Αφρική

Η Νότια Αφρική είναι από τις χώρες που ξεχωρίζουν για τη φυσική τους ομορφιά καθώς και την αυθεντικότητα του πολιτισμού τους, αφού σέβονται την πολιτισμική τους κληρονομιά και φροντίζουν να τη διατηρούν. Συνεπώς, όσο αφορά το φαγητό και γενικά την Κουζίνα της Νότιας Αφρικής, η νοοτροπία των πολιτών της για τη χρήση ντόπιων προϊόντων (παραδοσιακών συστατικών που παράγονται στη χώρα) και η ποικιλομορφία της προσδίδουν πως σε κάθε διαφορετική περιοχή της χώρας υπάρχουν εστιατόρια με ξεχωριστό και, γιατί όχι, μοναδικό χαρακτήρα το καθένα. Επιπλέον, το στίγμα που έχουν αφήσει στη Κουζίνα της Νοτίου Αφρικής οι πρώτοι άποικοι της περιοχής σε συγχώνευση με τη μαγειρική κληρονομία των τότε-σκλάβων φανερώνουν τις επιρροές από Ευρώπη και Ασία, δημιουργώντας έτσι σε αρκετά εστιατόρια μια ατμόσφαιρα κοσμοπολίτικου χαρακτήρα.

Στη Νότια Αφρική υπάρχει μεγάλη ποικιλία εστιατορίων, συνεπώς υπάρχουν:

- Γραφικά μπιστρό
- Πολυσύχναστοι, μονίμως γεμάτοι από κόσμο φούρνοι
- Καφετέριες
- Κοκτέιλ μπαρ
- Πολυτελή εστιατόρια
- Θεματικά εστιατόρια (με διακόσμηση – φαγητό κάποιας εποχής, π.χ. Μεσαίωνα)
- Εστιατόρια με κουζίνες άλλων χωρών
- Take- aways

Στις αστικές μητροπόλεις - όπως το Γιοχάνεσμπουργκ, το Κέιπ Τάουν και το Ντέρμπαν - είναι σίγουρο πως μπορούν να πραγματοποιηθούν γεύματα με περίπλοκες, γκουρμέ γεύσεις σε ένα κομψό περιβάλλον. Ενώ περιοχές της εξοχής όπως το Franschhoek, το οποίο έχει ονομαστεί η πρωτεύουσα τροφίμων και κρασιού της Νότιας Αφρικής με φανταστικά εστιατόρια, εγγυούνται πως οι επισκέπτες θα χαλαρώσουν απολαμβάνοντας το εκλεκτό φαγητό τους. Επίσης, η ακτή είναι γεμάτη από γραφικές ψαροταβέρνες και παραθαλάσσια θέρετρα που παρουσιάζουν τα πιο φρέσκα θαλασσινά. Χαρακτηριστικό είναι λοιπόν πως τα βουνά, τα δάση και οι κοιλάδες φιλοξενούν μια εκλεκτική συλλογή από εστιατόρια με θέα που κόβει την ανάσα.

Άρα, μπορούμε να συμπεράνουμε πως το φαγητό στη Νότια Αφρική είναι μια πολύπλευρη εμπειρία. Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι η Νότια Αφρική είναι βασικός παράγοντας στην παγκόσμια σφαίρα της γαστρονομίας και της μαγειρικής καινοτομίας.

5. Διάσημοι Σεφ

5.1 Αυστραλία/Νέα Ζηλανδία



Αρίστος Παπανδρουλάκης: Γεννημένος το 1965 στο Μπένμπερι της Αυστραλίας από Έλληνες γονείς, ο Αρίστος είναι ο «κατ' εξοχήν» διάσημος σεφ του Περθ. Το 1992 άνοιξε το εστιατόριο «Αρίστος» και κέρδισε τη φήμη ενός από τα καλύτερα εστιατόρια θαλασσινών στην πόλη, κάτι που ο κ. Παπανδρουλάκης αποδίδει στο έντονο μάτι του για ποιοτικά θαλασσινά. Η επιτυχία του εστιατορίου του άνοιξε το δρόμο για μια τηλεοπτική σταδιοδρομία. Τα στελέχη του

Channel 9 που γευμάτισαν στον «Αρίστο», τον πλησίασαν προτείνοντάς του ένα αρχικά μικρό συμβόλαιο, αλλά μετά από τις καλές κριτικές που πήρε η εμφάνισή του, του έδωσαν τη δική του εβδομαδιαία εκπομπή. Έγινε ο νούμερο ένα σεφ στην εθνική τηλεόραση και μάλιστα συμμετείχε και σε μια εκπομπή του καναλιού Network Seven, το *Celebrity Chef*. Ο κ. Παπανδρουλάκης εξακολουθεί να συμμετέχει ενεργά στην κοινότητα των εστιατορίων της Δυτικής Αυστραλίας, κυρίως μέσω της επιχείρησης «Aristos Waterfront» που άνοιξε στο Μπένμπερι τον Νοέμβριο του 2003.

Ντόνα Χέι: Η Ντόνα Χέι είναι αναγνωρισμένη ως η καλύτερη food editor και συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής της Αυστραλίας. Η καριέρα της ξεκίνησε όταν ήταν 19 ετών, όμως απογειώθηκε όταν διορίστηκε ως food editor του περιοδικού «Marie Claire» όταν ήταν 25 ετών. Το 2001 εξέδωσε για πρώτη φορά το περιοδικό «Donna Hay», ένα διμηνιαίο περιοδικό μαγειρικής με τεράστια τοπική επιτυχία και τεράστια διεθνή ανταπόκριση. Η Ντόνα έχει επίσης μια δημοφιλή εβδομαδιαία στήλη συνταγών στις κυριακάτικες εκδόσεις των εφημερίδων «News Corp» και «New Zealand Herald». Η απλή και καλοστημένη προσέγγιση της Ντόνα στην μαγειρική αντικατοπτρίζεται στα 24 βραβευμένα βιβλία της. Το 2011, ολοκλήρωσε την πρώτη της τηλεοπτική σειρά για το Αυστραλιανό κανάλι «Foxtel», η οποία προβλήθηκε σε περισσότερες από 17 χώρες. Η Ντόνα αναδείχθηκε ως μία από τους επτά καλύτερους δημιουργούς βιβλίων μαγειρικής στα διεθνή βραβεία Gourmand τον Ιανουάριο του 2007. Στις αρχές του 2009, εγκαινίασε το γενικό κατάστημα της, το «Hayna», το οποίο γρήγορα εξελίχθηκε σε μια ανερχόμενη διαδικτυακή επιχείρηση.





Τσεόνγκ Λιού: Ο Τσεόνγκ Λιού είναι ένας από τους πιο διάσημους σεφ της Νότιας Αυστραλίας. Μετακόμισε από τη Μαλαισία στη Μελβούρνη το 1969 για να σπουδάσει ηλεκτρολόγος μηχανικός, αλλά καταστάλαξε στο επάγγελμα του σεφ. Στη δεκαετία του '70, ο Τσεόνγκ άνοιξε το δικό του εστιατόριο, το «Neddy's», όπου το μενού συνίστατο κυρίως από Μαλαισιανά και Κινέζικα πιάτα. Χρησιμοποίησε συστατικά στο μαγείρεμά του που δεν τολμούσαν να χρησιμοποιήσουν οι άλλοι σεφ εκείνη τη στιγμή, όπως πόδια χοίρων, αχνό και χείλη καρχαριών. Το εστιατόριο έκλεισε το 1988 και ο Λιού έγινε δάσκαλος μαγειρικής στο Regency Park της Αδελαΐδας. Το 1995, πήρε τα ηνία στο εστιατόριο «The Grange» στο διάσημο Hilton Hotel στην Αδελαΐδα, το οποίο, χάρη στην δημιουργική μαγειρική του σεφ, κατόρθωσε να γίνει το μεγαλύτερο εστιατόριο της περιοχής. Μετά από 14 χρόνια, ο Τσεόνγκ εγκατέλειψε το «The Grange», το οποίο μετά από λίγο έκλεισε. Του απονεμήθηκε το μετάλλιο του Τάγματος της Αυστραλίας το 1999 κατά την διάρκεια της τελετής για τα γενέθλια της Βασίλισσας για την βοήθειά του στην βιομηχανία τροφίμων και εστιατορίων μέσω της συμμετοχής του στην ανάπτυξη και τον επηρεασμό του στυλ της σύγχρονης Αυστραλιανής Κουζίνας.

5.2 Νότια Αφρική

Σίμπα Μτόγκανα: Η Σίμπα Μτόγκανα είναι μια νέα και δυναμική σεφ που έχει δώσει μια νέα πνοή στη Νοτιοαφρικανική τηλεόραση. Η εκπομπή της "Το Τραπέζι της Σίμπα" μεταδόθηκε τηλεοπτικά το Δεκέμβριο 2013 σε περισσότερες από 90 χώρες σε ολόκληρη την Αφρική, την Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή και την Ασία. Το "Τραπέζι της Σίμπα" εκπέμπει τώρα σε περισσότερες από 128 χώρες, συμπεριλαμβανομένων των ΗΠΑ, όπου το



franchise μεταδίδεται σε 60 εκατομμύρια σπίτια στο The Cooking Channel. Εκτός από τη δική της σειρά, η Σίμπα εμφανίστηκε ως κριτής για το εξαιρετικά δημοφιλές τηλεπαιχνίδι μαγειρικής "Chopped South Africa". Η Σίμπα είναι κάτοχος πτυχίου Επιστημών Τροφίμων και Καταναλωτών, με ειδίκευση στην Επιστήμη Τροφίμων. Ειδικεύεται στο γράψιμο συνταγών και έχει κερδίσει τρία βραβεία Galliani για την συμμετοχή της στη Νοτιοαφρικανική Κουζίνα. Η Σίμπα πιστεύει στην ανταπόδοση και έτσι είναι χορηγός της Τράπεζας Τροφίμων Νότιας Αφρικής, έναν οργανισμό που καταπολεμά την πείνα και τον υποσιτισμό μέσω προγραμμάτων για τη διάσωση των τροφίμων, τα οποία λειτουργούν παράλληλα με άλλα κοινοτικά προγράμματα που βοηθούν τους ανθρώπους με HIV / AIDS. Το νεότερο βιβλίο μαγειρικής της Σίμπα, το "My Table" έχει ήδη σημειώσει τεράστια επιτυχία, ενώ κέρδισε και δύο βραβεία στην τελετή των Gourmand World Cookbook Awards στην Κίνα.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η Κουζίνα μιας χώρας αντικατοπτρίζει τον πολιτισμό της. Συνεπώς, μέσω της Κουζίνας αντλούμε πληροφορίες για τα ήθη, τα έθιμα, τις παραδόσεις και τις συνήθειες κάθε λαού.



Μέσω της ενασχόλησής μας με την Κουζίνα των αγγλόφωνων χωρών και ειδικότερα της Ν. Αφρικής, της Νέας Ζηλανδίας, της Αυστραλίας, του Καναδά, των ΗΠΑ, της Μ. Βρετανίας και της Ιρλανδίας ήρθαμε σε επαφή με την ευρύτερη πολιτιστική τους κληρονομιά και κατανοήσαμε την σπουδαιότητα του ρόλου που διαδραματίζει το φαγητό στην ζωή των κατοίκων τους. Πιο συγκεκριμένα, μελετήσαμε την μακραίωνη ιστορία των διατροφικών τους συνηθειών και παρατηρήσαμε τις έντονες επιρροές που δέχθηκε η κάθε Κουζίνα με την πάροδο του χρόνου. Ακόμα, καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι στις χώρες αυτές γίνεται μεγάλη κατανάλωση γρήγορου φαγητού. Μερικοί από τους σπουδαιότερους σεφ του κόσμου κατάγονται από αυτές τις χώρες. Μια άλλη ενδιαφέρουσα παρατήρηση είναι ότι, παρά το γεγονός ότι πολλοί δεν θεωρούν την Αγγλική κουζίνα αξιόλογη, εμείς μέσω της έρευνας που κάναμε παρατηρήσαμε ότι υπάρχει ποικιλία διαφορετικών συνταγών. Μάλιστα διαπιστώσαμε ότι υπάρχουν κάποιες πολύ ωραίες και ευρηματικές συνταγές.

Αξίζει να σημειωθεί και η ευαισθησία που δείχνουν στις εν λόγω Κουζίνες στα άτομα με διατροφικές διαταραχές. Η πρόνοια είναι μεγάλη, υπάρχει πληθώρα τροφίμων προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες τους. Ακόμα, έχουν δημιουργήσει κοινότητες έτσι ώστε να μπορούν να επικοινωνούν, να βοηθούν ο ένας τον άλλον και να ενημερώνονται.

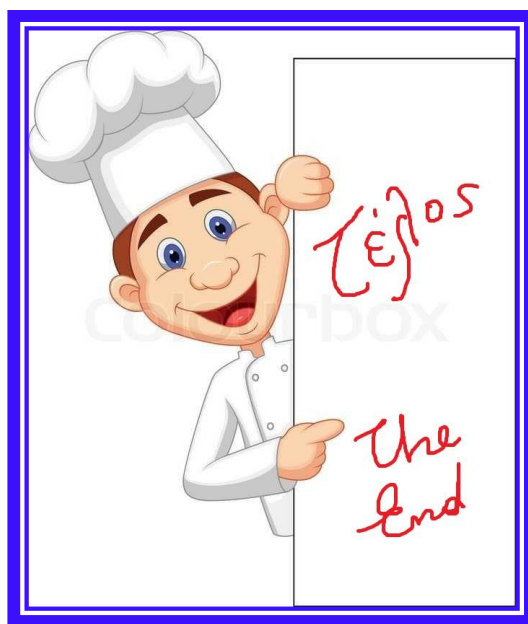
Τέλος, όποιος ενδιαφέρεται για την μαγειρική, θα ήταν ενδιαφέρον να γνωρίσει και την Κουζίνα των αγγλόφωνων χωρών.

Ε Π Ι Λ Ο Γ Ο Σ

Κάπου εδώ φτάσαμε στο τέλος της παρούσας εργασίας μας με θέμα την *Κουζίνα των Αγγλόφωνων χωρών*. Αυτή η εμπειρία μας προσέφερε έναν καταιγισμό γνώσεων και εμπειριών καθώς, αφού διερευνήσαμε την ιστορία, τα είδη και τους βασικότερους συντελεστές της μαγειρικής των Αγγλόφωνων χωρών, καταφέραμε να κατανοήσουμε την αξία της Κουζίνας τους.

Στα πλαίσια αυτής της Ερευνητικής Εργασίας, όλα τα μέλη είχαμε την ευκαιρία να συνεργαστούμε και να γνωριστούμε καλύτερα. Κατά την δημιουργία της εργασίας μας, εκτός από τις επιπλέον γνώσεις για το φαγητό, πήραμε γνώσεις για το ομαδικό πνεύμα και την αλληλοβοήθεια! Σε αυτό βέβαια μας βοήθησε και η καθηγήτρια μας, η κυρία Χριστοπούλου που ήταν πάντα μαζί μας και μας καθοδηγούσε με τις συμβουλές και τις δημιουργικές ιδέες της, ώστε να φτάσουμε στο τέλος της εργασίας μας!

Είμαστε όλοι μας χαρούμενοι και πολύ περήφανοι που ολοκληρώσαμε την δουλειά μας. Καταλαβαίνουμε ότι παρά την έκταση της εργασίας μας, το θέμα δεν ήταν δυνατό να καλυφτεί εντελώς, αφού υπάρχουν πάρα πολλά ακόμα φαγητά, μάγειρες και ιστορικά στοιχεία. Γι αυτό το λόγο, θα μας ήταν ευχάριστο να μάθουμε ότι η δουλειά μας ενέπνευσε περαιτέρω έρευνα και μελέτη από άλλους μαθητές. Ευχαριστούμε πολύ όλους όσους διαβάσατε τη δουλειά μας και την «γευτήκατε» μαζί μας ως την τελευταία αυτή σελίδα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- <http://chasioti.gr/macadamia/>
- <http://edition.cnn.com/travel/article/australian-food/index.html>
- <http://el.theall-countries.com/irlandiya-eda.htm>
- <http://gr.askmen.com/taste/1108255/article/oi-proines-diatrophikes-sunetheies-tou-upoloipou-kosmou>
- [http://projectbritain.com/Xmas/Project Britain: A Traditional English Christmas Dinner, The Christmas Pudding \(dessert\), Mince Pies](http://projectbritain.com/Xmas/Project Britain: A Traditional English Christmas Dinner, The Christmas Pudding (dessert), Mince Pies)
- <http://sugklonistiko.gr/singlonistika/%CE%B1%CE%B3%CE%B5%CE%BB%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CE%B3%CE%AC%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CE%B1%CE%B9%CE%B2%CF%81%CE%B5%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-%CE%B1/>
- http://www.athinorama.gr/restaurants/article/oi_10_megaluteroi_chefs_tou_kosmou-4782.html
- <http://www.australia.gov.au/about-australia/australian-story/austn-food-and-drink>
- <http://www.australiangeographic.com.au/topics/historyculture/2014/06/australias-cuisine-culture-a-history-of-food>
- http://www.bbc.co.uk/food/chefs/gordon_ramsay
- http://www.bbc.co.uk/food/chefs/heston_blumenthal
- http://www.bbc.co.uk/food/chefs/james_martin
- http://www.bbc.co.uk/food/chefs/nigella_lawson
- http://www.bbc.co.uk/food/chefs/rick_stein
- <http://www.businessinsider.com/american-eating-habits-usda-new-dietary-guidelines-2016-1/#babies-and-children-especially-the-girls-are-eating-enough-fruit-but-adults-arent-2>
- <http://www.businessinsider.com/the-20-most-successful-fast-food-chains-in-america-2015-8/#4-burger-king-11117>
- <http://www.capetown.travel/visitors/eat-drink/50-restaurants-in-cape-town-that-locals-love>
- <http://www.clickatlife.gr/geusi/story/31619>
- <http://www.clickatlife.gr/geusi/story/37760>
- <http://www.dailyedge.ie/fast-food-we-need-in-ireland-now-2233960-Jul2015/>
- <http://www.digitalscullery.eu>
- <http://www.eatout.co.za/article/heritage-list-eat-traditional-south-african-food/>
- <http://www.foodbycountry.com/Algeria-to-France/Australia.html>

- <http://www.foodbycountry.com/Algeria-to-France/Canada.html>
- <http://www.foodnetwork.co.za/chefs/chef/1/siba-mtongana>
- http://www.foodstates.gr/2016/07/blog-post_29.html
- <http://www.iefimerida.gr/news/369918/koiliokaki-ti-simainei-i-dysanexia-sti-gloyteni>
- <http://www.imdb.com/name/nm2613191/bio>
- <http://www.kathimerini.gr/804945/article/epikairothta/episthmh/fistikia-kata-ths-allergias-sta-fistikia>
- http://www.must.com.cy/mobile.php?modid=1&sct=&artid=20215#.Wi0Cxd9l_IW
- <http://www.sigmalive.com/news/perierga/293977/taparaksenaxristougenniatika-ethima-7-xoron>
- <http://www.sigmalive.com/stories/9/mia-valitsa-gefseis>
- <http://www.thejournal.ie/fast-food-ireland-2168641-Jun2015/>
- <http://www.tourism.net.nz/cuisine-and-dining>
- <http://www.tourism.net.nz/new-zealand/nz/cuisine-and-dining>
- <https://delishably.com/food-industry/British-Chefs---The-Top-10>
- <https://dietetics.com.gr/katanoontas-tin-yperevesthisia-stin-glouteni-pou-den-schetizete-tin-kiliokaki/>
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%BA%CF%8C%CF%81%CE%BD%CF%84%CE%BF%CE%BD_%CE%A1%CE%AC%CE%BC%CF%83%CE%B5%CF%8A
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%B6%CE%AD%CE%B9%CE%BC%CE%B9_%CE%8C%CE%BB%CE%B9%CE%B2%CE%B5%CF%81
- https://en.wikipedia.org/wiki/Australian_cuisine
- https://en.wikipedia.org/wiki/Canadian_cuisine
- https://en.wikipedia.org/wiki/Cheong_Liew
- https://en.wikipedia.org/wiki/Cuisine_of_the_United_States
- https://en.wikipedia.org/wiki/Heston_Blumenthal
- [https://en.wikipedia.org/wiki/James_Martin_\(chef\)](https://en.wikipedia.org/wiki/James_Martin_(chef))
- https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_American_cheeses
- https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_American_desserts
- https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_American_foods
- https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_American_sandwiches
- https://en.wikipedia.org/wiki/Marco_Pierre_White
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Mincemeat> Wikipedia – Mincemeat
- https://en.wikipedia.org/wiki/New_Zealand_cuisine
- https://en.wikipedia.org/wiki/Nigella_Lawson

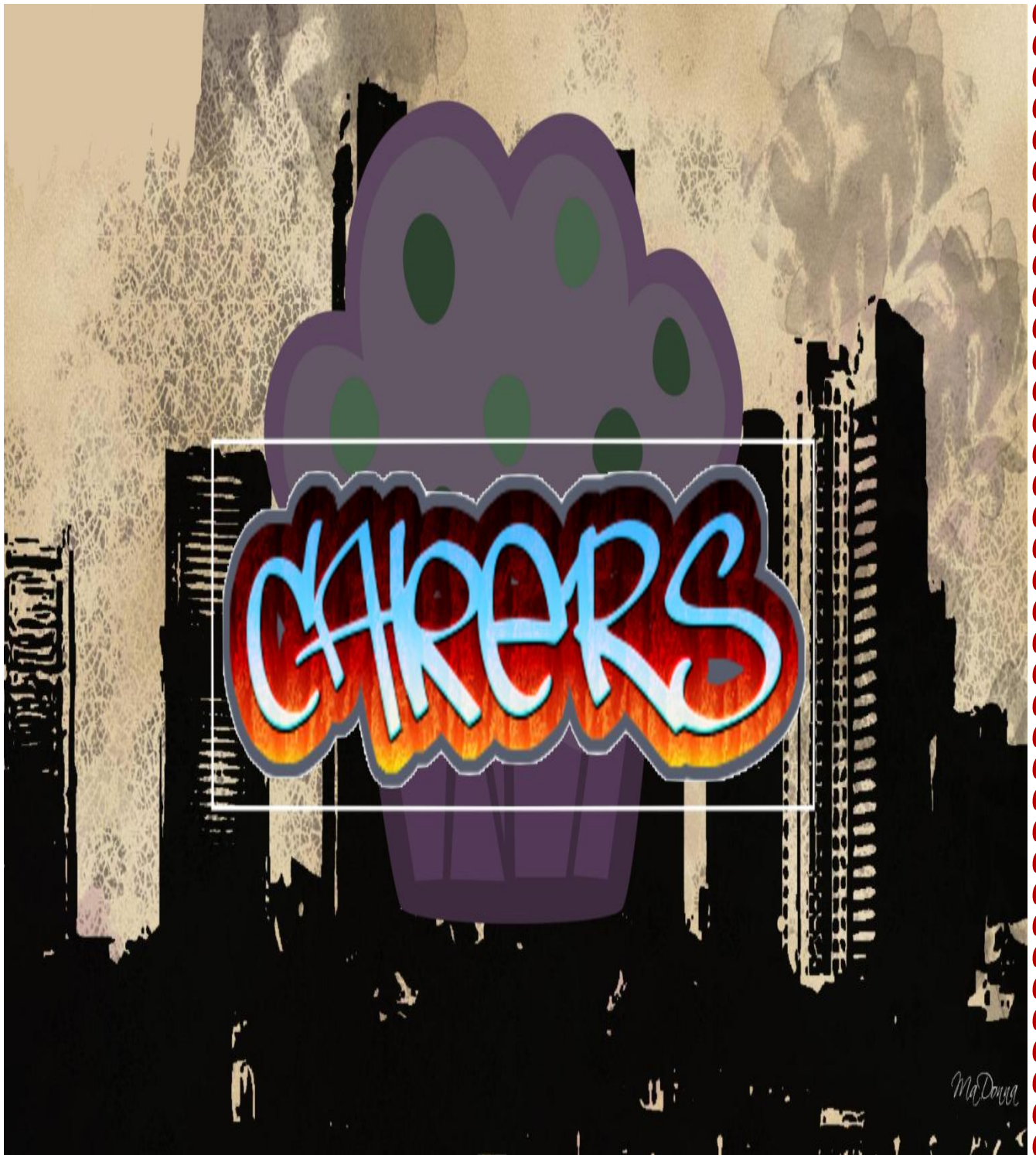
- https://en.wikipedia.org/wiki/Obesity_in_Canada
- https://en.wikipedia.org/wiki/Rick_Stein
- https://en.wikipedia.org/wiki/South_African_cuisine
- <https://en.wikipedia.org/wiki/Stuffing> Wikipedia – Stuffing
- <https://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/chapter-2/current-eating-patterns-in-the-united-states/>
- <https://www.40under40.com.au/Winner/Aristos-Papandroulakis>
- <https://www.bbcgoodfood.com>
- <https://www.coeliac.org.uk/about-us/who-we-are/>
- <https://www.corporate.nestle.ca/en/media/pressreleases/new-study-examines-eating-habits-of-canadians>
- <https://www.dining-out.co.za/restaurants/Medieval-South-Africa/10-147>
- <https://www.google.gr/imghp?hl=el>
- <https://www.isitcoeliacdisease.org.uk/>
- <https://www.lifestyle.com.au/chefs/donnahay/>
- <https://www.lonelyplanet.com/australia/restaurants/a/poi-eat/362249>
- <https://www.lonelyplanet.com/newzealand/restaurants/a/poieat/362644?subtypes=Pub+Food>
- <https://www.newsbeast.gr/weekend/arthro/760982/oi-sef-me-tis-hruses-tsepes>
- <https://www.restaurantsofaustralia.com.au/>
- <https://www.sa-venues.com/cuisine.htm>
- https://www.sa-venues.com/restaurants_south_africa.htm
- <https://www.scientificamerican.com/article/the-way-americans-eat-is-becoming-more-divided/>
- <https://www.slideshare.net/mumarshehzad/presentation-on-australia-customcuisinemannerbusinesslifestyleshared-valuesarts-entertainment-27839168>
- <https://www.south-africa-tours-and-travel.com/south-africa-food.html>
- <https://www.tasteofhome.com> Strawberry trifle recipe
- <https://www.thespruce.com/recipes-for-a-traditional-british-christmas-dinner-435071>
- <https://www.thetoptens.com/canadian-fast-food-chains/>
- <https://www.weekendnotes.com/which-is-your-favourite-ethnic-food/>



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Ι: Τεχνήματα Ομάδων

ΤΕΧΝΗΜΑ ΟΜΑΔΑΣ “Cakers”:

ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΑΦΙΣΣΕΣ:



CAKERS



KANTZARIS IOANNIS

GOURDOUPEIS PANAGIOTIS

ASIMAKOPOULOS VASILIS

ANDRIOPOULOS THEODORIS

CHRISTOPOULOS GEORGIOS

DOUKLIAS SOTIRIS

DOUKOURI NIKI

ATHANASOPOULOU EYSTATHIA

ALEXOPOULOU MARIELENI

ELENI GEORGIU

2017-2018

ΤΕΧΝΗΜΑ ΟΜΑΔΑΣ “L.M.A.G.A.”:

BINTEO (το αρχείο συνοδεύει την εργασία):

Η Κουζίνα των Αγγλόφωνων
Χωρών
Εργασία 2017-2018
ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΟ ΓΕΛ ΠΑΤΡΩΝ

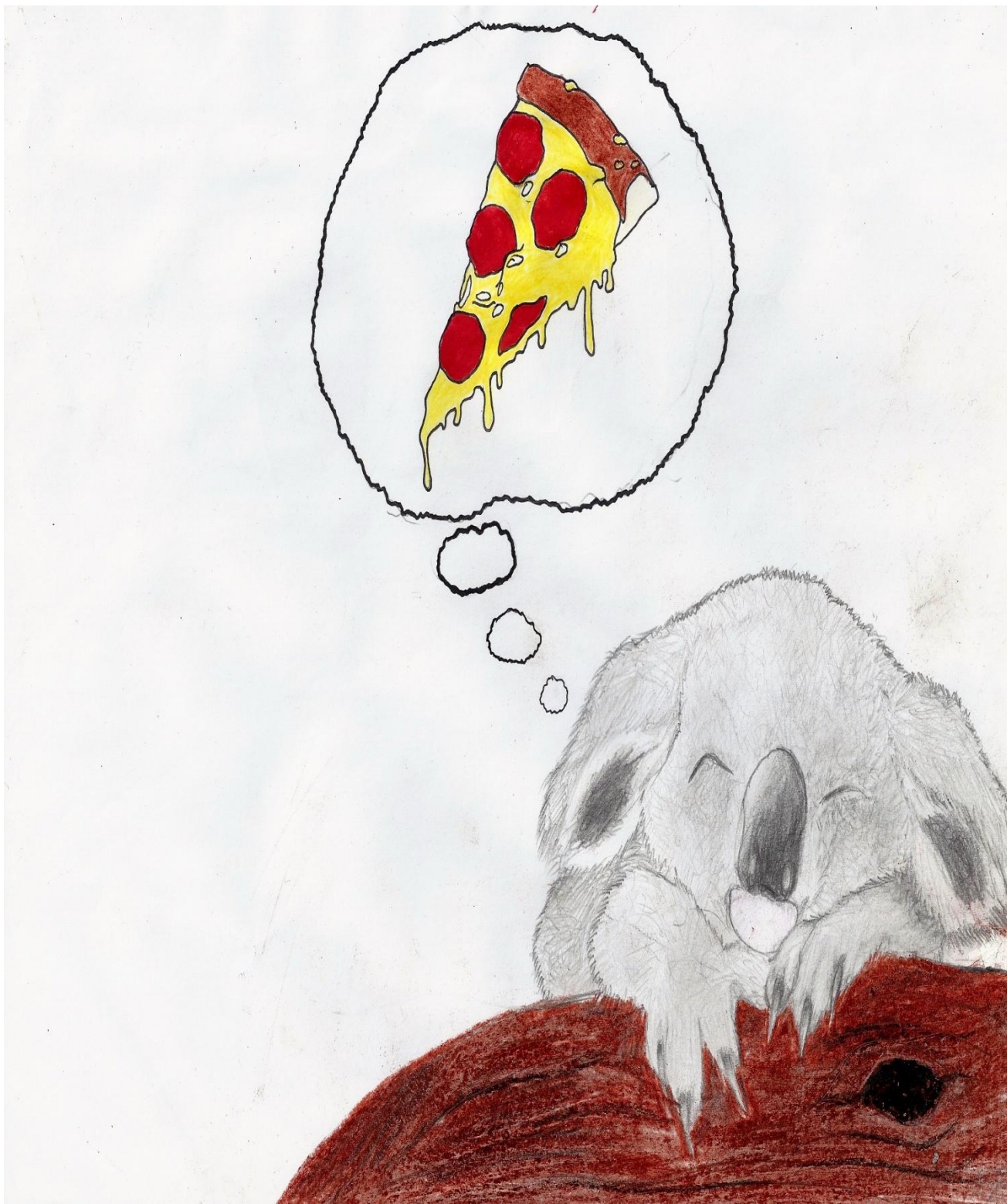
L.M.A.G.A
ΤΕΧΝΗΜΑ

00:36



1^ο ΤΕΧΝΗΜΑ ΟΜΑΔΑΣ “The Hungry Koalas”:

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ - ΖΩΓΡΑΦΙΑ:



2^ο ΤΕΧΝΗΜΑ ΟΜΑΔΑΣ “The Hungry Koalas”:

ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ – ΚΟΛΑΖ (ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΗΚΕ ΩΣ ΟΠΙΣΘΟΦΥΛΛΟ):



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ: Φωτογραφίες από Επιμέρους Δράσεις μας



Εμείς επί το έργον:

Η ομαδική εργασία στο σχολείο ήταν ο κυριότερος τρόπος δουλειάς μας για την δημιουργία της συγκεκριμένης εργασίας.

Cakers



L.M.A.G.A.



The Hungry Koalas



Διδακτική Επίσκεψη στο Τμήμα Αρτοποιίας και Ζαχαροπλαστικής

του ΙΕΚ του ΟΑΕΔ (21-3-2017):

Εγκάρδια υποδοχή από την Διευθύντρια **κ. Παπαδάκη** και ενημέρωσή μας για τα τμήματα που λειτουργούν στο ΙΕΚ.



Ο **Ζαχαροπλάστης-Καθηγητής, κ. Σπυρόπουλος Ηλίας** μας εισήγαγε στον «γλυκό» κόσμο της ζαχαροπλαστικής. Μας υποδέχθηκε στο Εργαστήριο του όπου εκπαιδεύει τους Σπουδαστές του, μας έμαθε να φτιάχνουμε Πουτίγκα (συνταγή αγγλόφωνης χώρας), μας άφησε να συμμετέχουμε στην κατασκευή της και φυσικά να γευτούμε το τελικό αποτέλεσμα.









construct
 bridges, roads
English adj 1 of Eng
 language n 2 the
 Britain, Ireland,
 the US, Canada
 ries ▷ pl

