

ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ  
ΚΟΥΖΙΝΑ

---

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

# QUARTETO

- **ΜΑΡΙΑ ΒΡΑΚΑ**
- **ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΓΕΩΡΓΙΟΥ**
- **ΜΑΡΙΛΙΑ ΚΕΧΑΓΙΑ**
- **ΝΙΚΟΛΑΣ ΚΕΧΑΓΙΑΣ**

# DEEP IN THE TOP

- Γιαννίκης Σπύρος, Γερασίμου Νίκος
- Κατσίκια Θωμαή, Αργυρίου Ελένη

# ΟΙ ΑΠΟΓΟΝΟΙ ΤΟΥ ΤΑΡΓΚΑΡΙΕΝ

Αντωνιάδου Αικατερίνη  
Διαμαντόπουλος Αλέξανδρος  
Καλογιαννίδης Γεώργιος  
Κεντερελίδου Ερμιόνη

# ΡΟΚΦΟΡ

- 1. Άλλας Κωνσταντίνος
- 2. Κατσάνος Μαυρογένης Γιάννης
- 3. Κεμεντσιετσίδης Δάνος
- 4. Θεοφάνους Χρήστος

# ΤΑ 4 ΣΤΟΙΧΕΙΑ

- Βασίλης Ζιάννης
- Αίολος Ζαχαριάδης
- Σοφία Αυγερινού
- Πετρίνα Καρακασίδου

# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



# 1. Ποιά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της Ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας σε σχέση με τη σύγχρονη; (α)

Τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της παραδοσιακής Ελληνικής κουζίνας απαρτίζονται από τοπικά προϊόντα, υγιεινά και νόστιμα.





# 1. Ποιά τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της Ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας σε σχέση με τη σύγχρονη; (β)

Η σύγχρονη Ελληνική κουζίνα έχει 'παντρέψει' την παράδοση με νέα υλικά και τεχνικές. Έτσι παραδοσιακές συνταγές παρασκευάζονται και τροποποιούνται με τις νέες τεχνικές, παρουσιάζοντας μια νέα Ελληνική κουζίνα.



## 2. Τι κυρίως υλικά χρησιμοποιούνται στην παραδοσιακή κουζίνα;

Τα κυριότερα υλικά της παραδοσιακής κουζίνας είναι υγιεινά και νόστιμα εποχιακά προϊόντα κυρίως χορτοφαγικά: φασόλια, όσπρια, αγριόχορτα, ζυμαρικά, ρύζι, λαχανικά και ελαιόλαδο. Βέβαια χρησιμοποιούνταν και ζωικά προϊόντα, καθώς και ψάρια.



### 3. Συνδέεται η παραδοσιακή με την σύγχρονη Ελληνική κουζίνα;

Από τους αρχαίους Έλληνες μέχρι σήμερα οι συνήθειες στην ελληνική διατροφή έχουν αλλάξει τόσο πολύ, που δύσκολα μπορεί να χαρακτηρίσει κάποιος με μια λέξη τη γαστρονομική κουλτούρα της χώρας. Άλλοτε με επιρροές από τους γύρω λαούς της Ανατολής και της Δύσης και άλλοτε με λάβαρο το εθνικό συνταγολόγιο, η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα πέρασε από δεκάδες μορφές με σταθερό άξονα τις καλές πρώτες ύλες, ποιοτικά προϊόντα μικρής κλίμακας, καλλιεργημένα με φροντίδα.

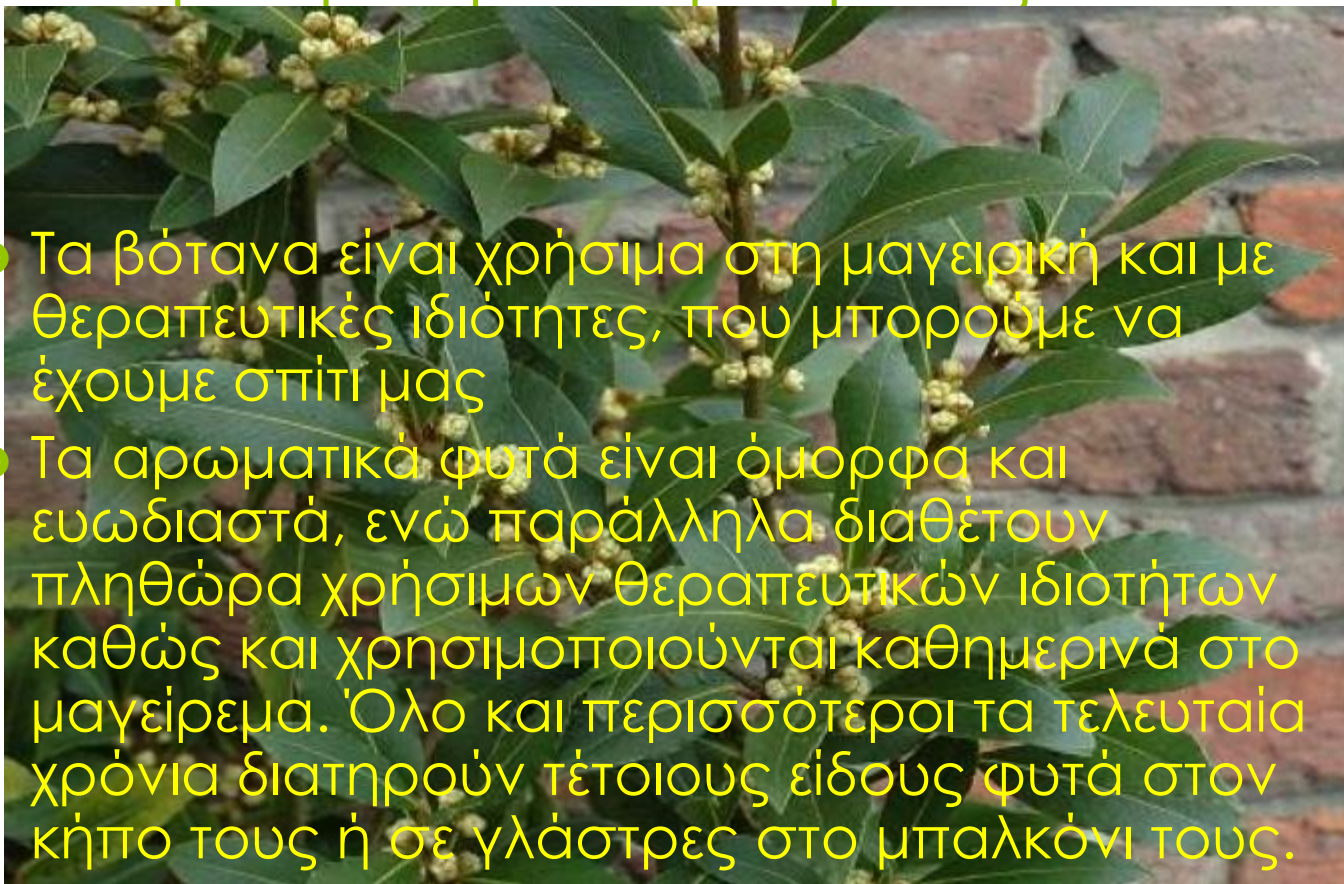


### 3. Συνδέεται η παραδοσιακή με την σύγχρονη Ελληνική κουζίνα; (β)

Μια ευχάριστη συγκυρία: το παλιό, που έχει ιστορική αξία, βρέθηκε με το νέο που διαθέτει κουράγιο. Ρηξικέλευθη, με εκπλήξεις, συναρπαστικά φρέσκια, καινοτόμα νέα ελληνική κουζίνα.



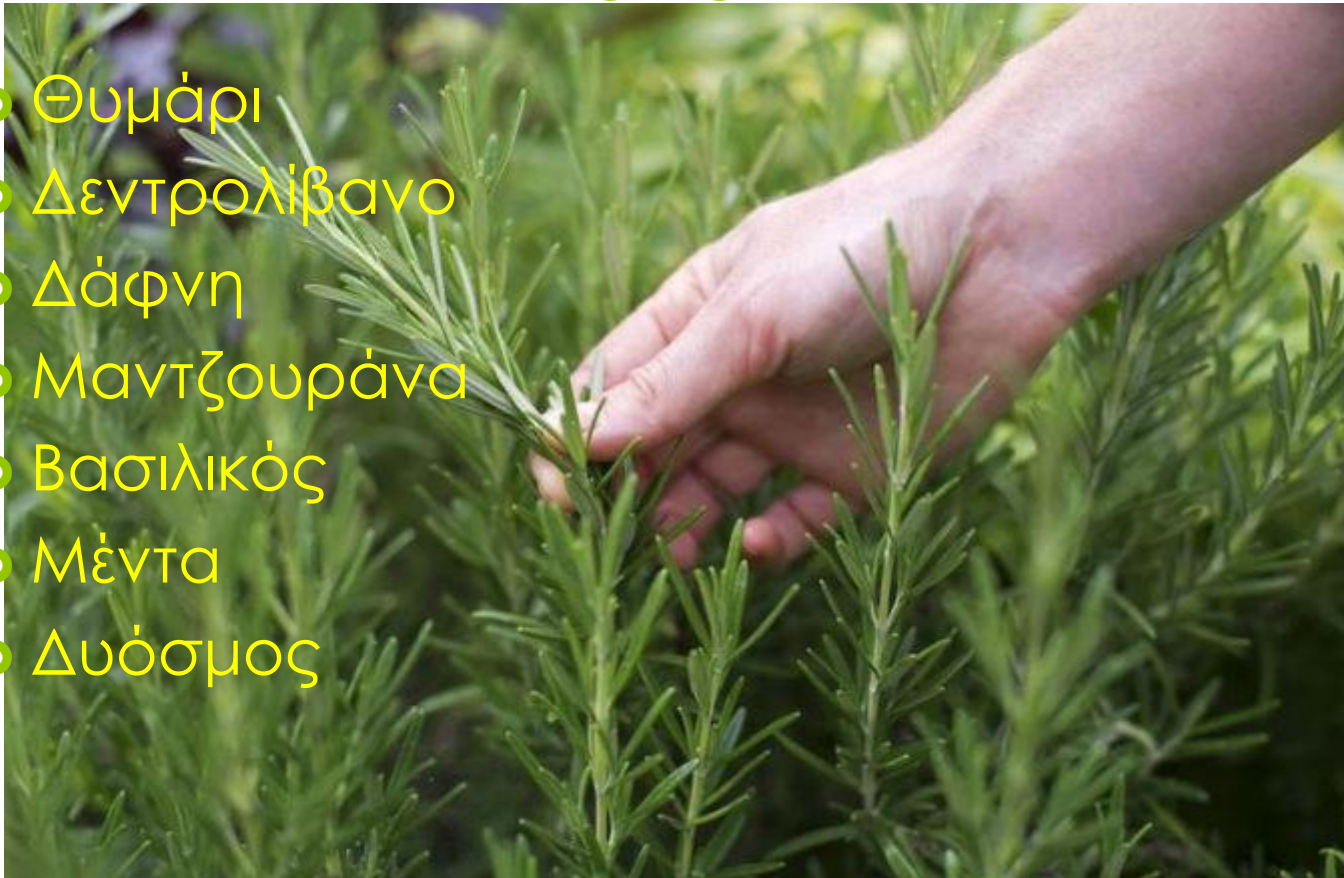
## Η χρήση των αρωματικών φυτών είναι εκτεταμένη στην ελληνική κουζίνα



- Τα βότανα είναι χρήσιμα στη μαγειρική και με θεραπευτικές ιδιότητες, που μπορούμε να έχουμε σπίτι μας
- Τα αρωματικά φυτά είναι όμορφα και ευωδιαστά, ενώ παράλληλα διαθέτουν πληθώρα χρήσιμων θεραπευτικών ιδιοτήτων καθώς και χρησιμοποιούνται καθημερινά στο μαγείρεμα. Όλο και περισσότεροι τα τελευταία χρόνια διατηρούν τέτοιους είδους φυτά στον κήπο τους ή σε γλάστρες στο μπαλκόνι τους.

Κυρίως χρησιμοποιούνται στη μαγειρική τα εξής:

- Θυμάρι
- Δεντρολίβανο
- Δάφνη
- Μαντζουράνα
- Βασιλικός
- Μέντα
- Δυόσμος



# ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ

- Η χρήση μπαχαρικών και βοτάνων είναι αυτή που προσδίδει μία διαφορετική γεύση στα φαγητά. Μπαχαρικά όπως κανέλα, κάρδαμο, μπαχάρι χρησιμοποιούνται σχεδόν σε κάθε συνταγή ενώ βότανα όπως δάφνη, γλυκάνισος, δυόσμος και δενδρολίβανο χαρίζουν μια ιδιαίτερη μυρωδιά στα εδέσματα.



## **ΔΥΚΤΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

- <http://www.discovergreece.com/el/gastronomy/eating-greek>
- [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B B%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA %CE%AE\\_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6 %CE%AF%CE%BD%CE%B1](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%B B%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA %CE%AE_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6 %CE%AF%CE%BD%CE%B1)



Η θρησκευτική παράδοση των Ελλήνων διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στη διατροφή των Ελλήνων.



Σε πολλά ελληνικά σπίτια, οι νηστείες τηρούνται, με συνέπεια τα φαγητά να είναι ανάλογα: Όσπρια, θαλασσινά, λαχανικά κ.λ.π.

**Διατεταγμένες νηστείες είναι:  
Της Τετάρτης και της Παρασκευής  
Της Μεγάλης Τεσσαρακοστής  
Της μεγάλης Εβδομάδος  
Των Αγίων Αποστόλων  
Του Δεκαπενταύγουστου  
Των Χριστουγέννων**

# Θρακιώτικη κουζίνα





Η Θρακιώτικη κουζίνα είναι μια κουζίνα βαθιά επηρεασμένη από πολλούς πολιτισμούς, αυτό την κάνει και τόσο διαφορετική από αυτές άλλων περιοχών της χώρας μας. Μερικές από τις συνταγές της είναι οι κεφτέδες, οι λαχανοντολμάδες αλλά και το μπάμπω.

## Ποια τα κύρια υλικά της;

Τα κύρια υλικά της  
Θρακιώτικης  
κουζίνας είναι  
λαχανικά,  
δημητριακά,  
γαλακτοκομικά.



# Χαρακτηριστικά φαγητά

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά φαγητά της Θρακιώτικης κουζίνας είναι το **μπάμπω**. Το φαγητό αυτό γινόταν περισσότερο τα Χριστούγεννα. Κάθε οικογένεια φρόντιζε να σφάξει ένα γουρούνι για το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι. Αποτελείται από έντερο χοιρινό, εντόσθια διάφορα χοιρινά, κρεμμυδάκι φρέσκο ή κρεμμύδι ξερό, ρύζι, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, βούτυρο και λάδι



# ΔΥΚΤΙΟΥΓΡΑΦΙΑ

- <http://thrakiotika.blogspot.gr/>
- <https://www.google.gr/search>



A detailed map of the region of Macedonia, Greece, showing various cities, towns, and geographical features. The map is overlaid with the text 'ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ' and 'MACEDONIA' in large, blue, serif capital letters.

# ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ MACEDONIA

# Μακεδονική Κουζίνα



# ❖ ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ!!!



## ➤ Τα κρέατα στην αρχαία Μακεδονία:

Οι αρχαίοι Μακεδόνες μαγείρευαν το χοιρινό, το κατσικίσιο και αρνίσιο κρέας με διάφορους τρόπους. Μαζί με αυτά έτρωγαν πολλά είδη ψωμιών, όπως κριθαρόψωμο με κάρδαμο. Κατανάλωναν διάφορα ψάρια, χόρτα, ελιές, μπιζέλια, φακές, ξηρούς καρπούς και σύκα.



## ➤ Η ιστορία και οι επιρροές:

Πάντως είναι χαρακτηριστικό της ευρωστίας της μακεδονικής μαγειρικής παράδοσης ότι στην εποχή του Μεγάλου Αλεξάνδρου, στη βυζαντινή περίοδο, αλλά και στους μετέπειτα αιώνες περίπου τα ίδια φαγητά σερβίρονται στα τραπέζια των Μακεδόνων.... σημερινές συνταγές αντιστοιχούν σε αρχαίες, όπως αρνάκι με κυδώνια, χοιρινό με σέλινο ή πράσα, πρασόπιτες, τυρόπιτες και μπουγάτσες, τραχανάς με τσιγαρίδες... δηλαδή είναι φαγητά με υπερχιλιετή ιστορία.



## ➤ Τα έθιμα και η νηστεία:



Κατά τη περιφορά του Επιταφίου, υπάρχει το έθιμο με μια εικόνα του Εσταυρωμένου μπροστά στο κατώφλι των σπιτιών και δίπλα ένα πιάτο με χλόη φακής ή κριθαριού, που τα φυτεύουν για το σκοπό αυτό κατά τη Μεγάλη Σαρακοστή. Μοναδικές συνταγές για νηστεία και ο περίφημος μακεδονικός χαλβάς.

## ➤ Τα πλούσια προϊόντα της:

- Από θαλασσινά: τα μύδια,, τα μικρά ψάρια - όπως η σαρδέλα και ο γάβρος,  
.
- Στα χορταρικά
- Στα ζυμαρικά ξεχωρίζουν οι πίτες κάθε λογής με χόρτα ή κρέας, και ανάμεσά τους αυτές που αντί για βούτυρο είναι φτιαγμένες με λάδι για να είναι πιο «ελαφριές»,
- Από τα κρέατα παρουσιάζουν ενδιαφέρον ορισμένες από τις λεγόμενες «εντράδες», ιδίως αυτές με μπάμιες ή μελιτζάνες, οι σουπές, με καλύτερες του βοδινού, και της κοιλιάς ή επονομαζόμενη «πατσάς», με σκορδόξιδο.

❖ ΚΑΙ ΤΩΡΑ ΚΑΠΟΙΕΣ  
ΣΥΝΤΑΓΕΣ!!!



## ➤ Σούπα με ζαφορά:

### Υλικά (6 πιάτα):

- 6 φλυτζάνια κοτόζουμο
- $\frac{3}{4}$  φλυτζανιού τραχανά ξινό
- 6 κουταλιές γιαούρτι
- 1 πρέζα ζαφορά
- Λίγο αλάτι

### Εκτέλεση:

Βράζουμε το κοτόζουμο, ρίχνουμε το τραχανά, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά περίπου. Πριν σερβίρουμε ρίχνουμε το αλάτι, το γιαούρτι και τη ζαφορά και αφήνουμε να πάρουν μια βράση.





## ➤ Αρνί με κυδώνια:

### Υλικά (6 πιάτα):

- 1 ½ κιλό μπουτί αρνιού, κομμένο σε μερίδες
- 2 πράσα ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές λάδι ή βούτυρο
- 1 ½ ποτήρι νερού κόκκινο κρασί
- 1 ½ κιλό κυδώνια
- 1 φλυτζάνι μαύρα μούρα
- Κύμινο, δενδρολίβανο

### Εκτέλεση:

Σωτάρουμε το κρέας με το λάδι, κρεμμύδι και τα πράσα. Σβήνουμε με κρασί. Για 1 ώρα περίπου σιγοβράζουμε τα υλικά και στο μεταξύ καθαρίζουμε τα κυδώνια για να τα κόψουμε στα τέσσερα.

Σωτάρουμε τα κυδώνια με λίγο λάδι και τα προσθέτουμε στο κρέας. Αλατοπιπερώνουμε, αρωματίζουμε με το κύμινο και το δενδρολίβανο και προσθέτουμε τα κυδώνια. Μέχρι να ψηθεί το κρέας μαγειρεύουμε το φαγητό και τα κυδώνια να μαλακώσουν. Προς το τέλος προσθέτουμε τα μούρα και τα αφήνουμε να πάρουν μια με δύο βράσεις.





# ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΤΗ ΜΕΓΑΛΗ ΟΘΟΝΗ

- Η Μικρασιατική Κουζίνα έχει κεντρίσει το ενδιαφέρον παγκοσμίως. Κρητικοί Κουζίνας αλλά και μελετητές έχουν ασχοληθεί εκτενώς με τη μαγειρική των παραλίων. Αποκορύφωμα αποτελεί η ταινία “Πολίτικη Κουζίνα” που παρουσιάζει το μεγαλείο της συγκεκριμένης κουζίνας.



- **Αν και η Μικρασιατική κουζίνα συσχετίζεται με την Κωνσταντινούπολική έχουν αισθητές διαφορές. Η κουζίνα την Μικράς Ασίας έχει επηρεαστεί πρωτίστως από τις εθνικότητες που κατοίκησαν στην περιοχή αλλά και από την οικονομική ευμάρεια που διακρίνει τα παράλια.**



# ΕΠΙΡΡΟΕΣ

- Με την εγκατάσταση των Μεγαρίτων εμπλουτίστηκε με τις πρακτικές του αρχαίου ελληνικού κόσμου ενώ η κατάκτηση της από τους Ρωμαίους και η μετέπειτα ένταξη στη Βυζαντινή αυτοκρατορία συνέλαβε στην εισροή ρωμαϊκών, βυζαντινών αλλά και της Χριστιανικής θρησκείας χαρακτηριστικών στη κουζίνα.



# ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- Οι συνταγές της Μικρασιατικής Κουζίνας χαρακτηρίζονται από την έντονη μυρωδιά τους, τα καρυκεύματα και τις ισορροπημένες δόσεις.





**ΜΕΡΙΚΕΣ ΕΙΚΟΝΕΣ  
ΑΠΟ ΤΗΝ  
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ  
ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ  
ΑΛΛΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗΝ  
ΑΥΛΗ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ  
ΜΑΣ**









- <http://www.enet.gr>
- <http://gastronomion.blogspot.gr>
- <https://www.mageirikesdiadromes.gr>
- <http://mikrasiatis.gr>
- <http://www.nline.gr>
- <http://users.sch.gr/mfanarioti/SYNTAGES/>