

# ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Υπεύθυνη καθηγήτρια: κ. Γεωργία Πλατιά

# ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Να διερευνηθεί από τους μαθητές η ποικιλία και η ποιότητα των φαγητών σε όλο τον κόσμο και οι διατροφικές συνήθειες κάθε λαού.

# ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Άγγος Δημήτρης

Κουνουπιώτης Όμηρος

Μαυρουδής Νίκος

Μπουκουβάλας Κωστής

Πολιτάκης Κωνσταντίνος

Από την ομηρική εποχή η κουζίνα διαμορφώνεται από την ποικιλία, τη φύση και την ποιότητα των υλικών που προστίθενται στο κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, τα λαχανικά.

Όλα σε αλληλεξάρτηση με

- το έδαφος,
- το κλίμα,
- την οικονομία,
- τις κοινωνικές συνθήκες,
- τη δεξιοτεχνία,
- τη δημιουργικότητα των μαγείρων.



- ▶ Στη Ρωμαϊκή εποχή η απέραντη ειρήνη επιτρέπει ευημερία ακόμη και στις κατώτερες τάξεις, γι' αυτό έχουμε γευστικό πλούτο. Μπαχαρικά απ' όλο τον κόσμο φτάνουν στην πρωτεύουσα της αυτοκρατορίας.
- ▶ Ο πολτός οσπρίων είναι χαρακτηριστικό φαγητό των φτωχών, όπως και το άλειμμα τυριού, ένα μείγμα με τυρί, βότανα, σκόρδα, ξηρούς καρπούς, που τρώγεται με λίγο ψωμί.
- ▶ Στην αυτοκρατορική κουζίνα ανήκει το γεμιστό με σύκα γουρουνόπουλο, όπως και τα λεγόμενα «λουκάνικα» που μοιάζουν με μικρά κεφτεδάκια, τυλιγμένα με έντερο ή με τη μεμβράνη από την κοιλιά του ζώου. Κρέας, ψωμί μουλιασμένο ώρες μέσα σε κρασί, κουκουνάρια· μαγειρεύονται όλα μαζί σε πετιμέζι.

- ▶ Την εποχή της γαλλικής Επανάστασης το ενδιαφέρον στις μαγειρικές τέχνες έγινε εντονότερο. Στην προεπαναστατική εποχή οι μεγάλοι σεφ της χώρας ασκούσαν την τέχνη τους στα πλούσια αριστοκρατικά σπίτια. Με το τέλος της Επανάστασης όσοι γλίτωσαν τη λαιμητόμο και παρέμειναν στη χώρα βρήκαν δουλειά στα εστιατόρια. Η γαλλική γαστρονομία προωθήθηκε από μια σειρά ταλαντούχους σεφ, των οποίων η μαγειρική μεγαλοφυΐα υπερέβαινε κάθε άλλης χώρας.
- ▶ Μια γαλλική κουζίνα διαθέτει πάντα λαχανικά και φρούτα εποχής, κρέατα που καταναλώνονται σε μεγάλο βαθμό, πουλερικά, πάπια, γαλοπούλα και λιγότερο βοδινό και χοιρινό κρέας. Και φυσικά ψάρι, από τα παράλια της χώρας και από λίμνες, που στα χέρια των γάλλων δημιουργών γίνονται ανεκτίμητα γαστρονομικά διαμάντια.

## Σούπα

Στην Ευρώπη συναντάται πολύ συχνά η σούπα που πήρε το όνομά της από την αγγλική λέξη "sop" που σημαίνει υγρό φαγητό με ψωμί. Στη νοτιότερη και κυρίως στη μεσογειακή Ευρώπη κυριαρχεί από τα αρχαία χρόνια η αλιεία. Οι ψαράδες, όμως, συναντούσαν συχνά δυσκολίες λόγω των καιρικών φαινομένων και της θάλασσας η οποία είναι πάντα απρόβλεπτη. Έτσι, ήθελαν για την περίοδο που ταξίδευαν στη θάλασσα να έχουν ένα φαγητό που είναι φθινό και εύκολο στην παραγωγή και τελικά κατέληξαν στη σούπα η οποία τους ζεσταίνει και τους γέμιζε δυνάμεις για να συνεχίσουν. Στη βορειότερη Ευρώπη η σούπα υπάρχει κυρίως λόγω του ψυχρού κλίματος για να ζεσταίνει τους ανθρώπους. Η σούπα εμφανίζεται, επίσης, στη δυτική Ευρώπη ως ορεκτικό, συνήθεια που ξεκίνησε από τη Γαλλία όπου άρχισαν να φτιάχνονται διαφορετικών ειδών σούπες και να ταξινομούνται.



## Ζυμαρικά, Ιταλία, Ελλάδα

Η πρώτη αναφορά στην ύπαρξη ζυμαρικών γίνεται στην αρχαία Ελλάδα, όπου η λέξη «λάγανον» περιέγραφε μια φαρδιά, πλακωτή ζύμη από νερό και αλεύρι την οποία έκοβαν σε λωρίδες. Η ζύμη μεταφέρθηκε και στην Ιταλία από τους πρώτους Έλληνες έποικους και μετονομάστηκε σε «laganum» στα λατινικά, τα σημερινά λαζάνια. Στη Νάπολη τον 18ο αιώνα η ανάμιξη της ζύμης γινόταν με τα πόδια. Ένα κομβικό σημείο στην ιστορία των ζυμαρικών είναι η εισβολή των Αράβων στη Σικελία γύρω στον 8ο αιώνα, οι Άραβες έφεραν στην Ιταλία το αλεύρι σκληρού σίτου και έτσι ξεκίνησε η ιστορία της Ιταλικής κουζίνας.

Ο βασικός λόγος που τα ζυμαρικά είχαν μεγάλη απήχηση είναι ότι αποξηραμένα μπορούν να διατηρηθούν για σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα. Κάτι που τα καθιστούσε εύκολα στη μεταφορά τους και στην αποθήκευση μέχρι την επόμενη παραγωγή δημητριακών. Η προέλευση όμως της λέξης “μακαρόνια” είναι Ελληνική και προέρχεται από τη λέξη “Μακάρια”. Τα “μακάρια” ήταν τρόφιμα που συμβόλιζαν την αναγέννηση και παρασκευάζονταν από σιτάρι.





# ΙΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Βεζύρη Άννα-Μαρία

Δημητρίου Αγγελική

Κιούρογλου Κωνσταντίνος

Κωνσταντινίδης Γιώργος

Μεσθανεύς Φαίδων

Έχει δεχτεί πολλές επιρροές, αλλά κυρίως έχει διαμορφώσει συνήθειες εξαιτίας των θρησκειών.

Οι επιδράσεις στην Ινδική κουζίνα προέρχονται από την Κίνα με την οποία πάντα υπήρχαν εμπορικές σχέσεις, από το επίσης γειτονικό Αφγανιστάν, ενώ στα παράλια υπάρχουν νότες Πορτογαλικής και Βρετανικής διατροφικής κουλτούρας.

Οι τρεις ζώνες της χώρας -Κεντρική, Βόρεια και Νότια Ινδία- έχουν διαφορετικές διαιτολογικές και διατροφικές συνήθειες.

Στο Βορά είναι πιο βαριά και λιπαρή λόγω κλιματολογικών συνθηκών και το κρέας καταναλώνεται αρκετά.

Στην Κεντρική Ινδία το ψάρι αποτελεί μια από τις κύριες τροφές, όπως επίσης και το ρύζι. Γλυκά από γάλα και τσάι αποτελούν βασικά στοιχεία της διατροφής τους.

Ο Νότος καταναλώνει κυρίως ρύζι, όσπρια και λαχανικά, ξηρούς καρπούς και περιορισμένα χοιρινό, ψάρια και όστρακα.

## Χορτοφαγία

Οι Ινδουιστές της Ινδίας έχουν δημιουργήσει τη μεγαλύτερη ίσως χορτοφαγική κουζίνα του κόσμου. Χρησιμοποιούν δημητριακά, όσπρια, (φακές, μπιζέλια και φασόλια) και ρύζι με πολλή φαντασία, δημιουργώντας μια ευρύτατης ποικιλίας αλλά χωρίς κρέας κουζίνα.

Οι Ινδοί χορτοφάγοι, κυρίως χορτοφάγοι που επιτρέπουν τα γαλακτοκομικά, υπολογίζεται να αποτελούν περισσότερο από το 70% των χορτοφάγων παγκοσμίως και περίπου το 20% με 40% του ινδικού πληθυσμού.

### Διατροφή και Θρησκεία

Οι κυριότεροι κανόνες του ινδουισμού είναι η σύσταση στους πιστούς να αποφεύγουν το κρέας και το αλκοόλ, η απαγόρευση της θανάτωσης της «ιερής αγελάδας» και η απαγόρευση της κατανάλωσης χοιρινού, αρπακτικών πουλιών και θαλασσινών, επειδή θεωρούνται «ακάθαρτα», καθώς και φυτών που μεγαλώνουν σε σκιερά μέρη, όπως το κρεμμύδι και το σκόρδο.



# Συμπέρασμα

Η ινδική κουζίνα αποτελεί μία τεράστια κουζίνα με μεγάλο πλήθος φαγητών. Κύρια συστατικά της είναι τα μπαχαρικά και το ρύζι. Τα παραπάνω μπορούν να προάγουν την υγεία, αφού σύμφωνα με έρευνες τα ποσοστά της νόσου του Alzheimer στην Ινδία είναι τέσσερις φορές μικρότερα από ό, τι στην Αμερική ή στην Ευρώπη, ίσως επειδή οι άνθρωποι εκεί τρώνε κάρυ καθημερινά.

# ΠΟΝΤΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Βουτσάς Παναγιώτης

Γυμνόπουλος Δημήτρης

Δέλλιος Παναγιώτης

Θεοδωρίδης Σωκράτης

Ίννος Αλέξανδρος

Η ανεπτυγμένη κτηνοτροφία (κυρίως αγελαδοτροφεία) παρείχε αφθονία γαλακτοκομικών προϊόντων, ενώ αντίστοιχα πληθωρικές ήταν η μελισσοκομία και η πτηνοτροφία, που σε συνδυασμό με το ψάρεμα στις πλούσιες θάλασσες της περιοχής, εξασφάλιζαν το διαιτολόγιο για τους κατοίκους της. Η αλήθεια είναι ότι η επάρκεια σε βασικά είδη διατροφής δεν σημαίνει και υπεραφθονία. Έτσι διαμορφώθηκε μία κουζίνα βασισμένη περισσότερο στην τέχνη της νοικοκυράς και λιγότερο στα πλούσια υλικά.

### **Βασισμένη σε σιτηρά και γάλα**

Όπως συμβαίνει σε κάθε τόπο, οι διατροφικές συνήθειες των Ποντίων επηρεάστηκαν από τις ιδιαίτερες συνθήκες της περιοχής και έτσι έχουμε πολλές συνταγές που βασίζονται στα σιτηρά και το γάλα. Παράλληλα είναι εμφανής ο επηρεασμός από την κουζίνα των Ρώσων και των Αρμενίων και φυσικά με το πέρασμα του χρόνου και από αυτήν των Τούρκων. Η ιδιαίτερη κουζίνα που διαμόρφωσαν οι Έλληνες από την αρχαιότητα επηρέασε τους μετέπειτα αφιχθέντες Τούρκους κατακτητές και έτσι πολλά από τα ποντιακά φαγητά διατηρώντας ατόφια ή μερικώς την αρχική τους ονομασία, τα συναντάμε ακόμα και σήμερα σε όλη την Μ. Ασία.

Προσεγγίζοντας ερευνητικά την κουζίνα των Ποντίων βλέπουμε ότι δεν περιλαμβάνει συχνή χρήση κρέατος, τα δε τυροκομικά της παρασκευάζονται αποκλειστικά από αγελαδινό γάλα. Η απουσία των αμνοεριφίων οφείλεται στην ιδιαίτερη διαμόρφωση των δασών που αποτελούνται από υψηλά δένδρα. Τα βοοειδή όπως είναι φυσικό δεν ήταν ζώα που εύκολα αποφασίζεις να τα σφάξεις μια και το καθένα αποτελούσε στο παρελθόν σημαντικό περιουσιακό στοιχείο του ιδιοκτήτη του, αφού εκτός από την παραγωγή γάλακτος ήταν και σημαντικό υποζύγιο. Θα βρούμε πολύ γάλα, βούτυρο και τυροκομικά να νοστιμίζουν τα ζυμαρικά και τις πίτες.



# ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Μαυρίδης Σάββας

Νάτσης Αδάμ

Παναγιωτόπουλος Μχάλης

Παπαγεωργίου Γιάννης

Χατζηαντωνίου Γιάννης





Η αμερικανική κουζίνα, είναι η μοναδική κουζίνα που δεν είναι μια έθνικ κουζίνα. Ίσως γιατί, η αμερικανική κουζίνα, δεν είχε ποτέ την αυταπάτη ότι λανσάρει κάτι καινούργιο στην γαστρονομία. Στη χώρα που συναντώνται όλες οι φυλές του κόσμου, συναντώνται και οι κουζίνες όλου του πλανήτη. Στην αμερικανική κουζίνα αποδίδονται φαγητά όπως τα burgers και οι πίτσες, που δεν γεννήθηκαν μεν στις ΗΠΑ, αλλά εκεί σίγουρα «μεγάλωσαν». Οι Ιταλοί και οι Γερμανοί που έχουν τα δικαιώματα της πίτσας και των burgers αντίστοιχα, δεν θα είχαν ποτέ καταφέρει να τα ανάγουν σε μια ολόκληρη κουλτούρα, που θα καθιστούσε έναν ολόκληρο λαό παχύσαρκο.

## ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗΣ ΜΕ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Η αμερικανική κουζίνα αποτελείται από φαγητά με χαμηλή διατροφική αξία, καθώς τα περισσότερα από αυτά ανήκουν στην κατηγορία του fast food.

Καταναλώνουν επίσης μεγάλες ποσότητες από σάλτσες (π.χ. Ketchup) σε κάθε γεύμα τους, πράγμα που συνεπάγεται την καθημερινή πρόσληψη λιπαρών στον οργανισμό τους.

Δεν μπορούμε σαφώς να μιλήσουμε για μια ισορροπημένη διατροφή, εφόσον η πλειοψηφία των γευμάτων τους περιορίζεται σε συγκεκριμένο είδος φαγητού.

Αυτό που είναι βέβαιο, είναι ότι η ελληνική μεσογειακή κουζίνα υπερέχει κατά πολύ της αμερικάνικης, διότι περιέχει ποικιλία τροφίμων και θρεπτικών συστατικών, παράγοντας που συμβάλλει στη διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής.

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Μία εκ των βασικών βιοτικών αναγκών του ανθρώπου είναι η εξασφάλιση της τροφής, αφού όλες οι βιολογικές λειτουργίες συντήρησης και ανάπτυξης του υποστηρίζονται μέσω της διατροφής. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν τις επιλογές τροφής και διαμορφώνουν τις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων. Οι δίαιτες που επικρατούν στους διάφορους πληθυσμούς έχουν διαμορφωθεί μέσα από αλληλεπιδράσεις βιολογικών μηχανισμών και πολιτιστικών παραγόντων.

Γι' αυτό, δικαιολογημένα, υποστηρίζεται πως οι διατροφικές συνήθειες ενός λαού αποτελούν δείκτη της κουλτούρας και της πολιτισμικής ταυτότητάς του.

Με την παρούσα έρευνα, «ταξιδεύοντας» στις γεύσεις του κόσμου, γνωρίσαμε τις διατροφικές προτιμήσεις διαφόρων χωρών από όλες τις ηπείρους, τα παραδοσιακά γεύματά τους, καθώς επίσης, και την διατροφική αξία αυτών, η γνώση της οποίας είναι εξαιρετικά σημαντική, προκειμένου να είμαστε σε θέση να τη συγκρίνουμε με εκείνη των Ελληνικών γευμάτων και γενικά της Μεσογειακής διατροφής.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ