

Kommochefs

2^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΟΜΟΤΗΝΗΣ

ΤΜΗΜΑ: Α'1, Α'3
ΈΤΟΣ : 2012-2013

ΘΕΜΑ

**ΑΝΘΡΩΠΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ:
Η ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΟΝ ΕΛΛΑΔΙΚΟ
ΧΩΡΟ**

ΥΠΟΘΕΜΑ

ΚΡΗΤΙΚΗ KOYZINA

Μαθήτριες/τες : Βοϊνιάδη Αναστασία,
Αγγελίδου Μαρία,
Ιωακειμίδου Άννα,
Μαρινάκης Θοδωρής,
Κιουμπρά Ιπράμ

Καθηγήτρια : κ.Λιάπη Παναγιώτα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1) Περίληψη και Ευχαριστίες	σελίδα 1
2) Εισαγωγή	σελίδα 2
3) Μεθοδολογία	σελίδα 3
4) Συμπεράσματα	σελίδα 4
5) Κριτική τοποθέτηση(αδυναμίες της έρευνας)	σελίδα 14
6) Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα	σελίδα 15
7) Βιβλιογραφία	σελίδα 16

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στην ερευνητική μας εργασία αναφερθήκαμε στην κρητική κουζίνα . Αρχικά επισημάναμε τους στόχους για τους οποίους κάναμε την εργασία, καθώς και για τη σημασία και την αναγκαιότητά τους. Στη συνέχεια, πήραμε συνέντευξη από τον μπαμπά του Θοδωρή, που είναι Κρητικός, ο οποίος μας βοήθησε πολύ για την διευκρίνιση σε ορισμένα ερωτήματα. Μετά από την συγκέντρωση των πληροφοριών μας καταλήξαμε σε κάποια συμπεράσματα, τα οποία τα έχουμε αναλύσει παρακάτω. Επιπλέον η ερευνητική μας εργασία είχε κάποιες ελλείψεις και αδυναμίες, τις οποίες τις παραθέτουμε, ώστε αν γίνεται να διορθωθούν και να καλυτερεύσουν, με αποτέλεσμα να διευκολυνθούν οι μαθητές και να είναι σε θέση να πραγματοποιήσουν ευκολότερα την εργασία τους. Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε τον κ. Μαρινάκη, τον μπαμπά του Θοδωρή που μας έδωσε χρήσιμες πληροφορίες για την εργασία, καθώς και την κ. Λιάπη Παναγιώτα, η οποία μας βοήθησε αρκετά έτσι ώστε να συνθέσουμε την εργασία, δίνοντας μας ένα βιβλίο που αφορούσε την παραδοσιακή κρητική κουζίνα.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στόχος της έρευνας

Η μαγειρική είναι ένα μεγάλο κεφάλαιο στη ζωή του ανθρώπου. Οι τεχνικές μαγειρέματος και τα συστατικά ποικίλουν ευρέως σε όλο τον κόσμο. Κάθε μέρα μαγειρεύουμε ένα φαγητό είτε για εμάς είτε για τους αγαπημένους μας ανθρώπους. Είναι ένα θέμα που μας αφορά όλους. Έτσι λοιπόν σκεφτήκαμε να ερευνήσουμε τις γεύσεις των ανθρώπων στον ελλαδικό χώρο. Επικεντρωθήκαμε ιδιαίτερα στην Κρήτη και στην κρητική κουζίνα, θέλοντας να διερευνήσουμε τις γνώσεις για έναν πολιτισμό με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

Η προβληματική του θέματος

Στην αρχή, λοιπόν, θέσαμε κάποια ερωτήματα, ώστε να μπορέσουμε να βρούμε πληροφορίες πάνω στο θέμα αυτό, την Κρήτη. Αναρωτηθήκαμε ποια ήταν η ιστορία της Κρήτης και σε ποιες συνθήκες διαβίωσης ζούνε οι κάτοικοί της. Γνωρίζαμε ότι η κρητική κουζίνα έχει φαγητά που κάνει κάποιον άνθρωπο να μην μπορεί να αντισταθεί και να δοκιμάζει. Γι' αυτόν το λόγο θέλαμε να μάθουμε τι υλικά χρησιμοποιούν και αν βάζουν καρυκεύματα ή μπαχαρικά στα φαγητά τους.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Για να αντλήσουμε πληροφορίες για το θέμα μας αποφασίσαμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορες πηγές. Χρησιμοποιήσαμε λοιπόν συνεντεύξη, το διαδίκτυο και ένα βιβλίο μαγειρικής.

Συγκεκριμένα πήραμε συνέντευξη από έναν Κρητικό τον κ. Μαρινάκη που είναι και ο μπαμπάς ενός μέλους της ομάδας μας, του Θοδωρή προκειμένου να διευκολυνθούμε με την απάντηση των διερευνητικών μας ερωτημάτων.

Το διαδίκτυο επιβεβαίωσε τις πληροφορίες που αντλήσαμε από τις συνέντεύξεις και βρήκαμε επιπλέον πληροφορίες για την Κρήτη, με αποτέλεσμα να έχουμε μια πλήρη απάντηση στα ερωτήματά μας.

Επίσης χρησιμοποιήσαμε ένα βιβλίο μαγειρικής με τίτλο <<παραδοσιακή κρητική κουζίνα>> από το οποίο βρήκαμε πολλές συνταγές για φαγητά που συνηθίζουν να τρώνε οι Κρητικοί.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Μετά από την έρευνα μας βρήκαμε αρκετές πληροφορίες για την Κρήτη, οι οποίες βρίσκονται παρακάτω.

Ιστορία

Η ιστορία της κρητικής κουζίνας και της κρητικής διατροφής αποτελεί τη συνέχεια μιας παράδοσης που ξεκινά από τη μινωική εποχή και φτάνει έως τις μέρες μας. Οι αρχαίοι Κρήτες, οι Μινωίτες, κατανάλωναν πριν από 4000 χρόνια τα ίδια σχεδόν προϊόντα που καταναλώνει ακόμα και σήμερα ο Κρητικός. Στα μινωικά ανάκτορα βρέθηκαν μεγάλα πιθάρια, τα οποία χρησιμοποιούνταν ως αποθηκευτικοί χώροι και συντηρούσαν το λάδι, τους δημητριακούς καρπούς, τα όσπρια και το μέλι. Ακόμα και μέσα από διάφορες εικονογραφικές μαρτυρίες μπορούμε να διακρίνουμε τον απίθανο κόσμο των κρητικών φυτών και βοτάνων.

Στα βυζαντινά χρόνια οι Κρητικοί διατηρούν τις συνήθειες τους και η κουζίνα των αστικών οικογενειών αρέσκεται σε πολύπλοκα εδέσματα, τα οποία πρόσφεραν εξαιρετική γεύση. Ο αγροτικός πληθυσμός εξακολουθεί να επιβιώνει από ότι του προσφέρει η φύση, όπως χόρτα, καρποί, όσπρια, ελιά, λάδι. Όλα αυτά τα προϊόντα, οι νοικοκυρές χρησιμοποιώντας την φαντασία τους, μπορούσαν να τα μαγειρέψουν με πολλούς τρόπους και να τα κάνουν γευστικά και νόστιμα.

Συνθήκες διαβίωσης

Η Κρήτη βρίσκεται στο νότιο άκρο του Αιγαίου πελάγους. Ανήκει στη μεσογειακή κλιματολογική ζώνη που προσδίδει τον κύριο κλιματικό χαρακτήρα της, ο οποίος χαρακτηρίζεται ως εύκρατος. Η ατμόσφαιρα μπορεί να είναι αρκετά υγρή, ανάλογα με την εγγύτητα στη θάλασσα. Ο χειμώνας είναι αρκετά ήπιος και υγρός, με αρκετές βροχοπτώσεις, ως επί το πλείστον, στα δυτικά τμήματα του νησιού. Η χιονόπτωση είναι σπάνια στις πεδινές εκτάσεις, αλλά αρκετά συχνή στις ορεινές. Η νότια ακτή, συμπεριλαμβανομένης της πεδιάδας της Μεσσαράς και των Αστερούσιων ορέων, απολαμβάνει περισσότερες ηλιόλουστες ημέρες και υψηλότερες θερμοκρασίες κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού σε σχέση με την υπόλοιπη μεγαλόνησο. Η χλωρίδα του νησιού απειλείται από τη βαθμιαία ανάπτυξη της κτηνοτροφίας.

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Η Κρήτη έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια έως σήμερα.

Στη διεθνή επιστημονική κοινότητα γίνεται όλο και περισσότερη συζήτηση στην αναζήτηση της ιδανικής δίαιτας για την προαγωγή της υγείας. Η κρητική διατροφή αποτελεί τα τελευταία χρόνια αντικείμενο μελέτης. Διαπιστώθηκε ότι οι κάτοικοι της Κρήτης έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους.

Το μυστικό τους είναι ότι τρέφονται με προϊόντα που παράγει η γη τους. Δηλαδή, τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, όπως θυμάρι και βασιλικό. Συνοδεύουν το φαγητό τους με κρασί από τα τοπικά τους αμπέλια και νόστιμο ψωμί, που παραδοσιακά είναι ζυμωτό.

Το σημαντικότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το ελαιόλαδο, το οποίο για τους Κρητικούς είναι η βασική πηγή λίπους. Το ελαιόλαδο πιστεύεται σήμερα είναι το πιο μεγάλο μυστικό της κρητικής διατροφής και της κρητικής μακροζωίας.

Η θρεπτική του αξία είναι τεράστια καθώς αποτελεί το πιο ισχυρό αντιοξειδωτικό της φύσης, προστατεύοντας δηλαδή τον οργανισμό από την οξείδωση και την ανάπτυξη των ελεύθερων ριζών που προκαλούν σοβαρές παθήσεις, όπως είναι ο καρκίνος.

Ορισμένα κύρια προϊόντα που χρησιμοποιούν οι Κρητικοί στα φαγητά τους είναι το θαυματουργό παρθένο ελαιόλαδο, τα άγρια χόρτα, τα όσπρια, τα κατσίκια ελεύθερης βοσκής, τα μπαχαρικά, τα ψάρια, το μέλι και το πετιμέζι, τα σαλιγκάρια, τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα αρωματικά βότανα.

Όταν αναφερόμαστε στην κρητική διατροφή θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη ότι αυτή καταναλωνόταν σε ένα αναπόσπαστο κομμάτι ενός συνολικότερου τρόπου ζωής. Πέρα από τις συγκεκριμένες επιλογές τροφίμων, διάφοροι άλλοι παράγοντες ενδεχομένως συνέβαλλαν στις ευεργετικές δράσεις της διατροφής αυτής στην ανθρώπινη υγεία.

Ένας από τους παράγοντες αυτούς είναι η σωματική δραστηριότητα που κάνουν οι Κρητικοί καθημερινά. Έτσι, ο συνδυασμός της κρητικής διατροφής με την τακτική σωματική δραστηριότητα καθιστούσε εφικτή τη διατήρηση ενός υγιούς βάρους.

Πέρα όμως από την άσκηση, σημαντική παράμετρος του τρόπου ζωής των Κρητικών, αλλά και άλλων Μεσογειακών λαών, ήταν οι σταθερές ώρες των γευμάτων. Τα τακτικά γεύματα που συμβαίνουν σε συγκεκριμένες ώρες κάθε μέρα φαίνεται ότι βοηθούν τον οργανισμό να ρυθμίσει πιο αποτελεσματικά την πρόσληψη τροφής με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτονται οι ενεργειακές απαιτήσεις, χωρίς όμως να συμβαίνει υπερκατανάλωση φαγητού.

Τέλος είναι σημαντικό το γεγονός ότι τα γεύματα αποτελούσαν αφορμή για τη συνέρευση της οικογένειας, αλλά και για ευρύτερες κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, και αποτελούσαν μια ευχάριστη κοινωνική εμπειρία.

ΚΡΗΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η κρητική κουζίνα είναι τρόπος ζωής, απλή, λιτή, χωρίς περιττά καρυκεύματα, χωρίς ενισχυτικά γεύσης, αλλά και νόστιμη. Μέσα από την απλότητα αναδύεται η ευρηματικότητα της οικοδέσποινας που κρατά στα χέρια της την εμπειρία αιώνων αλλά δεν κρατά ποτέ σταγονόμετρο, ούτε έχει την ζυγαριά στην κουζίνα της. Αν την ρωτήσεις πόσο αλεύρι χρειάζεται για κάποιο παρασκεύασμα θα σου απαντήσει απλά και αφοπλιστικά "όσο σηκώσει" και είναι αυτό μια αλάνθαστη μέθοδος επιτυχίας, όσο και αν δεν το κατανοούν εκείνοι που προτιμούν τις αυστηρές δοσολογίες.

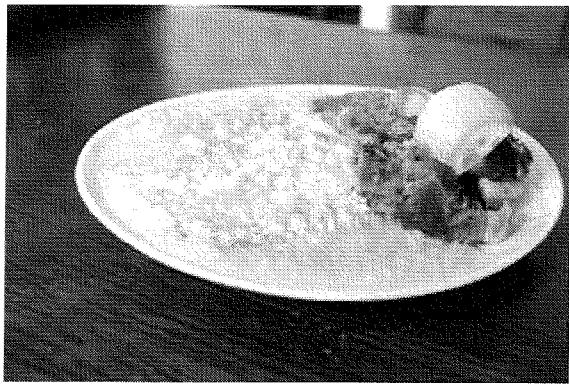
Εκείνο που μετρά στην Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα είναι η φαντασία. Ο Κρητικός μπορεί να τρώει κάθε μέρα χόρτα και όσπρια, αλλά δεν τρώει σχεδόν ποτέ το ίδιο φαγητό. Βρίσκει τον τρόπο να αναδείξει καινούριες αρετές των υλικών και διαφορετικές γεύσεις. Αυτό αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της κουζίνας όλων των ελληνικών περιοχών στην Κρήτη, το οποίο είναι ίσως το εντονότερο λόγω της ποικιλίας των υλικών που χρησιμοποιούνται.

Η κρητική κουζίνα διαφοροποιείται από άλλες κουζίνες, επειδή δεν προσπαθεί να ανακατέψει τις γεύσεις, όσο κι αν χρησιμοποιεί διαφορετικά υλικά για να παρασκευάσει το καθημερινό φαγητό. Το κάθε υλικό διατηρεί την αυτονομία του, την ταυτότητά του και τη γεύση του. Κανένα υλικό δεν επικαλύπτει τη γεύση του άλλου. Όλα μαζί συνυπάρχουν αρμονικά και τελικά αναδεικνύουν τις λεπτές ισορροπίες που χαρακτηρίζουν την κουζίνα της Κρήτης.

Ιστορικά αν ανατρέξουμε στις ρίζες της κρητικής κουζίνας από την αρχαιότητα έως τώρα δεν θα βρούμε ουσιαστικές αλλαγές, αφού έχουν προστεθεί λίγα υλικά σε εκείνα που είδη υπήρχαν και χρησιμοποιούσαν οι κάτοικοι του νησιού.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Γαμοπήλαφο



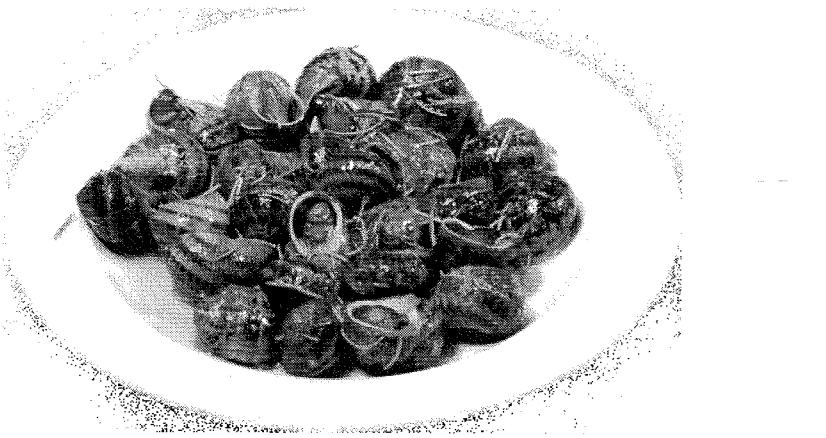
Χρειαζόμαστε:

- 1 κιλό ζυγούρι
- 1 κότα 1 ½ κιλό
- 2 νεροπότηρα ρύζι νυχάκι
- 2 κουταλιές σούπας στακοβούτυρο
- μπαχάρι
- ½ ποτήρι κρασιού χυμό λεμονιού
- αλάτι, πιπέρι σε κόκκους

Παρασκευή:

- Πλένουμε καλά τα κρέατα και τα βράζουμε μαζί, σε σιγανή φωτιά, για 2 ώρες περίπου, ρίχνοντας μέσα στο νερό μια κουταλιά της σούπας αλάτι και το πιπέρι.
- Μόλις ψηθούν, βγάζουμε τα κρέατα, σουρώνουμε το ζωμό τους και τα αλατοπιπερώνουμε.
- Μετράμε τον ζωμό, σε κάθε 3 νεροπότηρα ζωμό αντιστοιχεί 1 ρύζι. Σε μια κατσαρόλα ξαναβράζουμε τον σουρωμένο ζωμό και ρίχνουμε το ρύζι, σε μέτρια φωτιά, το οποίο και ανακατεύουμε για να μην κολλήσει, μέχρι να τραβήξει όλο σχεδόν το ζωμό (15-20 λεπτά περίπου).
- Προσθέτουμε ένα φλιτζανάκι του καφέ χυμό λεμονιού στο ρύζι λίγο πριν ετοιμαστεί.
- Καίμε το στακοβούτυρο σ' ένα μπρίκι, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά, περιχύνουμε με αυτό το πιλάφι μας και τ' αφήνουμε σκεπασμένο με μια πετσέτα για 5 λεπτά.
- Σερβίρεται χώρια το ρύζι από το κρέας.

Χοχλιοί μπουμπουριστοί



Χρειαζόμαστε:

- $\frac{1}{2}$ κιλό χοντρούς χοχλιούς
- $\frac{1}{2}$ ποτήρι ελαιόλαδο για τηγάνισμα
- αλάτι
- αλεύρι
- 4-5 κουταλιές ξύδι
- 1 κουταλιά αρισμαρί (δεντρολίβανο)

Παρασκευή:

- Πλένουμε και καθαρίζουμε τους χοχλιούς με σκέτο νερό χωρίς να τους βράσουμε και βάζουμε το μπροστινό μέρος τους στο μείγμα από το αλεύρι και το αλάτι.
- Βάζουμε στο τηγάνι λάδι, τοποθετούμε μέσα τους χοχλιούς αμπούμπουρα (με το μπροστινό μέρος προς τα κάτω) και στην αρχή τηγανίζουμε σε χαμηλή φωτιά ώστε να βγονται λίγο από το κέλυφος. Μόλις βγονται δυναμώνουμε τη φωτιά και αφού ψηθούν για 5 λεπτά προσθέτουμε το αρισμαρί και σβήνουμε με 4-5 κουταλιές ξύδι.

Κακαβιά του Λιβυκού



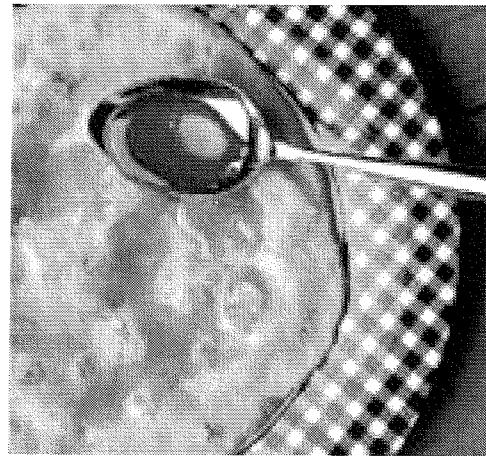
Χρειαζόμαστε:

- 1 ½ κιλό μεγάλο ψάρι (ορφός, στείρα κλπ)
- ½ κιλό πετρόψαρα (χάνοι, σκορπίδια κλπ)
- 1 χέλι (προαιρετικά)
- 1 κιλό πατάτες
- 2 μεγάλα κρεμμύδια
- ½ ποτήρι ελαιόλαδο
- 3-4 κολοκυθάκια (προαιρετικά)
- αλάτι, πιπέρι
- χυμό 2 λεμονιών

Παρασκευή:

- Βάζουμε τα κρεμμύδια κομμένα σε μεγάλες φέτες στον πάτο του τσικαλιού (κατσαρόλας). Αμέσως μετά βάζουμε μια στρώση πατάτες κομμένες σε μικρές στρογγυλές φέτες και από πάνω «χτίζουμε» τα μεγάλα ψάρια και το χέλι επιδέξια ώστε να μην αφήνουν καθόλου κενά.
- Τοποθετούμε τις υπόλοιπες πατάτες και τα κολοκύθια σε στρώσεις και στο τέλος βάζουμε τα πετρόψαρα να μην λιώσουν.
- Προσθέτουμε το λάδι και το νερό μέχρι να καλύψει όλο το φαγητό.
- Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και ψήνουμε σε δυνατή φωτιά χωρίς να ανοίξουμε το τσικάλι. Σε μισή ώρα περίπου προσθέτουμε το χυμό των λεμονιών ή λίγο ξινό διαλυμένο σε λίγο ζουμί, το αφήνουμε να πάρει μια βράση και το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Αν θέλουμε μπορούμε να βγάλουμε τα πετρόψαρα, πριν κατεβάσουμε το φαγητό από τη φωτιά, να τα καθαρίσουμε, να τα λιώσουμε και να τα βάλουμε στο ζουμί για να γίνει πιο πηχτό.

Μυζηθρόπιτες



Χρειαζόμαστε:

Για τη ζύμη:

- 1 κιλό αλεύρι
- ½ ποτήρι λάδι
- αλάτι

Γέμιση:

- 1 κιλό ξινή μυζήθρα (τριμμένη)

Παρασκευή:

|Ανακατεύουμε υλικά για τη ζύμη και προσέχουμε ώστε το ζυμάρι να είναι πολύ μαλακό. Το αφήνουμε να φουσκώσει. Τηγανίζουμε το ζυμάρι σε λίγο λάδι και σε αντικολλητικό τηγάνι: βουτάμε τα χέρια μας στο νερό, το κόβουμε σε μέγεθος μικρής μπάλας, ανοίγουμε λάκκο στο κέντρο και βάζουμε μια κουταλιά μυζήθρα. Κλείνουμε τη μυζήθρα μέσα στη ζύμη και σχηματίζουμε πάλι μια μικρή μπάλα. Το βάζουμε στο τηγάνι και με βρεγμένα τα χέρια το πιέζουμε από το κέντρο προς τα έξω απλώνοντας το στο τηγάνι. Γυρίζουμε την πίτα και από την άλλη πλευρά και όταν ροδίσει τη βγάζουμε, συνεχίζουμε και με την υπόλοιπη ζύμη. Την νεράτη τη σερβίρουμε με μέλι και κανέλα.

ΟΙ ΑΔΥΝΑΜΙΕΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ασχολούμενοι με την κρητική κουζίνα, διαπιστώσαμε κάποιες αδυναμίες στην έρευνα μας. Ένα μειονέκτημα είναι ότι είμαστε μακριά από την Κρήτη, δεν ζούμε δηλαδή σ' αυτήν, για να έχουμε την δική μας εμπειρία από την κρητική διατροφή.

Επιπλέον, εξαιτίας της απόστασης, δεν μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με τους Κρητικούς έτσι ώστε να μας πούνε τις εμπειρίες τους για το πώς ζουν και μεγαλώνουν οι Κρητικοί.

Τέλος οι ώρες μας στους υπολογιστές του σχολείου ήταν πολύ περιορισμένες, με αποτέλεσμα να παίρνουμε αναγκαστικά αρκετή δουλειά για το σπίτι.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΕΡΕΥΝΑ

Θα μπορούσαμε να ψάξουμε να βρούμε στην περιοχή μας, αν υπάρχει, κάποιος μάγειρας ή ζαχαροπλάστης Κρητικός για να συζητήσουμε μαζί του αν και κατά πόσο, έχει ενσωματώσει στη μαγειρική ή στη ζαχαροπλαστική του, στοιχεία της κρητικής διατροφής και κατά πόσο αυτά μπορούν να διαδοθούν στην σύγχρονη εποχή.

Επίσης, θα μπορούσαμε να διοργανώσουμε, σε συνεργασία με τον σύλλογο Κρητών Κομοτηνής, ένα παραδοσιακό τραπέζι, όπου θα παρουσιάζαμε όσα περισσότερα κρητικά φαγητά και γλυκά, φτιαγμένα με παραδοσιακό τρόπο, μπορούμε.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΠΗΓΕΣ :

- www.winefest-dafnes.gr/diatrofi_fyll.htm
- www.cretanbeaches.com/hrisimes-plirofories/kritiki-diatrofi
- www.sintagestispareas.gr
- www.rnews.gr/el/topic.php?t=87
- www.cretanbeaches.com/geografia-kriti
- βιβλίο «παραδοσιακή κρητική διατροφή»