

**ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:  
“ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ”**

**Α' ΛΥΚΕΙΟΥ (Γυμνάσιο με Λυκειακές τάξεις  
Σίφνου)**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΛΕΜΟΝΗΣ  
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ**

**Σίφνος 2015**

**Η συγγραφική ομάδα:**

**Αντάρτη Αρετή**

**Αποστολίδη Μαργαρίτα**

**Φώσκολου Χρυσοπηγή**

**Γκογκάν Αντριάννα**

**Λουκατάρη Κατερίνα**

**Μυτιληναίου Χρυσοβαλάντου**

**Ναδάλης Αντώνης**

**Κασιώτης Παναγιώτης**

**Καλογήρου Μάρκος**

**Βενιός Γρηγόρης**

**Πολυχρόνη Γαλάτεια**

**Γεωργούλη Σμαράγδα**

**Ατσόνιου Μαργαρίτα**

**Σαμψών Χριστίνα**

**Πιτσινού Πόπη**

**Μπενάκη Σοφία**

## **Εισαγωγή**

Σκοπός της Ερευνητικής Εργασίας είναι η μελέτη διατροφικών/ γαστρονομικών επιλογών διαφόρων λαών σε σχέση ή αντιπαράθεση με αυτές κατοίκων της Σίφνου (συγκεκριμένα μαθητών Λυκείων της Σίφνου).

Ενδεικτικά ερευνητικά ερωτήματα στα οποία θα απαντήσει η παρούσα έρευνα είναι:

- Πως η γεωγραφική θέση των λαών, οι παραδόσεις, ο τρόπος ζωής, η ιστορία, η θρησκεία κ.λπ. επηρεάζουν τις διατροφικές τους συνήθειες.
- Πως η ανάπτυξη επηρεάζει το διατροφικό πρότυπο κάθε λαού.
- Η διερεύνηση του διατροφικού προτύπου των μαθητών Λυκείου της Σίφνου
- Η διερεύνηση της ενδεχόμενης γνώσης των μαθητών για την μαγειρική άλλων χωρών
- Η ανίχνευση της στάσης των μαθητών έναντι διατροφικών συνηθειών άλλων λαών

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

### Αμερική ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το θέμα της εργασίας μας είναι η μαγειρική της Αμερικής. Για την υλοποίηση της εργασίας μας αναζητήσαμε υλικό στο διαδίκτυο και σε διάφορα βιβλία. Στόχος της εργασίας μας είναι να μελετήσουμε τις διατροφικές επιλογές των Αμερικανών.

Τα ενδεικτικά ερευνητικά ερωτήματα είναι:

- Πώς η γεωγραφική θέση της Αμερικής και οι παραδόσεις της επηρεάζουν τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της.
- Πώς η ανάπτυξη επηρεάζει το διατροφικό πρότυπο των Αμερικανών.

### Ανάλυση δεδομένων

Όσον αφορά την Αμερική, τα δεδομένα για τις διατροφικές συνήθειες των Αμερικανών είναι ευρέως γνωστά. Μεγάλες ποσότητες πρόχειρου φαγητού, εμπλουτισμένες με πολλά λιπαρά και αμφιβόλου ποιότητας τρόφιμα ζωικής προέλευσης, είναι τα κύρια χαρακτηριστικά της αμερικανικής διατροφικής κουλτούρας. Όμως, οι νότιες χώρες των Ηνωμένων Πολιτειών, όπως το Μεξικό, έχουν άλλη διατροφική νοοτροπία. Αυτή έγκειται σε μεγάλη ποικιλία τροφίμων, ζωικών, φυτικών, αμυλούχων και λαχανικών, με κύριο χαρακτηριστικό τα βότανα που προσδίδουν καυτερές ιδιότητες στα γεύματά τους.

Η Αμερική είναι το έθνος που έδωσε στον κόσμο το αεροπλάνο, το baseball, τον ηλεκτρικό λαμπτήρα, αλλά και το fast food, τουλάχιστον με τη μορφή που το ξέρουμε σήμερα. Η ιστορία του έτοιμου φαγητού είναι εν πολλοίς αμερικανική όσο και αν το fast food υπήρχε στην Ευρώπη ως τρόπος γρήγορου φαγητού κανείς δεν έκανε καλύτερη δουλειά από τους αμερικανούς. Εκεί ανακαλύφθηκαν τόσα και τόσα είδη fast food, εκεί ξεκίνησε η ιδέα της μαζικής παραγωγής τους, εκεί άρχισε η προώθηση και το marketing τους και εκεί φυσικά έγινε δημοφιλές το φάγωμα τους! Μέχρι και το γερμανικό hamburger στην Αμερική δικαιώθηκε..

Στην χώρα των fast food και των τεράστιων hamburger, την Αμερική, παρουσιάζονται όχι μόνο δείγματα παχυσαρκίας αλλά και πολλά παιδιά παρουσιάζουν γεροντικές ασθένειες, πχ. ζάχαρο, χοληστερόλη κ.α.

### Τα πιο γνωστά φαγητά της Αμερικανικής κουζίνας:

- Hot dog

Είναι ένα από τα αγαπημένα τους φαγητά. Πρόκειται για ένα ψωμάκι



με λουκάνικο κέτσαπ και μουστάρδα.

- **Hamburger**

Είναι ένα από τα πιο γνωστά fast food που περιέχει ένα ψωμί με μπιφτέκι, τυρί, ντομάτα, μαρούλι, κρεμμύδι, μαγιονέζα το οποίο συνοδεύεται με τηγανιτές πατάτες και κέτσαπ.



- **Coca Cola**

Είναι το αγαπημένο τους αναψυκτικό.



- **Steaks και παντός είδους bbq**

Οι Αμερικάνοι συνηθίζουν να κάνουν barbeque με την κάθε ευκαιρία. Αγαπούν τα λουκάνικα και λατρεύουν τα steaks.



- **Ketchup**

Τι θα ήταν οι τηγανητές πατάτες και τα πανέ κοτοπουλάκια χωρίς μια δόση ketchup; Στην Αμερική η ketchup μπορεί να συνδυαστεί σχεδόν με κάθε φαγητό.



- **Pizza**

Μπορεί η pizza να είναι συνυφασμένη με την ιταλική κουλτούρα, οι Αμερικανοί όμως, είναι αυτοί που «λιώνουν» στην ιδέα της, σαν την τριμμένη μοτσαρέλα πάνω από το αλλαντικό. Η αλήθεια είναι ότι όσοι έχουν επισκεφθεί την Αμερική κι έχουν δοκιμάσει pizza, σίγουρα έχουν να λένε για μια πιο λιπαρή γεύση, μεστή και μάλλον, καθόλου υγιεινή. Όπως πρέπει δηλαδή, να είναι η pizza που θα συνοδεύει έναν αγώνα ποδοσφαίρου ή μια βραδιά ταινίας στο σπίτι.



- **Popcorn**

Αυτοί οι υπέροχοι καλαμποκόσποροι βουτηγμένοι στο μυρωδάτο βούτυρο είναι ανακάλυψη της απέναντι πλευράς του Ατλαντικού.



- **Cupcakes**

Αυτά τα πολύχρωμα αφράτα κεκάκια έχουν καταγωγή από την Αμερική και αποτελούν την αμερικανική συνήθεια που έγινε λατρεία παντού στον κόσμο.



- **Bagels**



- **Πάγος**

Για το τέλος, αφήσαμε μια ξεχωριστή αγάπη των Αμερικανών, τον πάγο. Δεν υπάρχει γνήσιο «αμερικανάκι» που να μην γεμίζει το ποτήρι του με πάγο μέχρι να ξεχειλίσει. Είτε πίνει αναψυκτικό, είτε χειροποίητη λεμονάδα, είτε νερό της βρύσης.





## **Συμπεράσματα**

Μέσω της έρευνας που κάναμε καταλήξαμε σε ορισμένα συμπεράσματα. Τελικά, οι Αμερικάνοι έχουν ανθυγιεινές διατροφικές συνήθειες και η κουζίνα τους χαρακτηρίζεται από το fast food και τα πολλά λιπαρά φαγητά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την κακή υγεία των Αμερικάνων, οι οποίοι αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα ακόμα και από μικρή ηλικία.

Αυτό οφείλεται στην μεγάλη ανάπτυξη της ηπείρου όπου η πλειοψηφία επικεντρώνεται στην επαγγελματική τους καριέρα, προτιμώντας μια γρήγορη λύση, δηλαδή το fast food. Έτσι, παραμελούν την διατροφή τους.

Επίσης, η γεωγραφική της θέση, η Δύση, είναι ένας από τους παράγοντες της ευρείας ανάπτυξης και χρήσης του fast food, αφού εκεί οι ρυθμοί ανάπτυξης τρέχουν πιο γρήγορα απ'ότι στον υπόλοιπο κόσμο.

## **Αφρική**

### **Μαγειρική και διατροφικές συνήθειες**

Κάθε λαός διακρίνεται από μία διαφορετικότητα που τον χαρακτηρίζει. Η διαφορά αυτή μπορεί να οφείλεται σε θέματα θρησκείας, κουλτούρας, μουσικής, νοοτροπίας, αλλά και διατροφής.

Οι διατροφικές συνήθειες στις διαφορετικές χώρες της Αφρικής μπορεί να διαφέρουν σημαντικά. Ενώ οι χώρες που βρίσκονται κοντά στη Μεσόγειο συμπίπτουν διατροφικά με την ελληνική κουζίνα, για την ανατολική Αφρική δεν ισχύει το ίδιο. Για παράδειγμα σε κάποιες χώρες τα βοοειδή και τα αιγοπρόβατα θεωρούνται ως μορφή νομίσματος, με αποτέλεσμα να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους ως τρόφιμα.

Η θρησκεία επηρεάζει σημαντικά τις διατροφικές συνήθειες των πιστών, ενώ τα ήθη και τα έθιμα καθορίζουν τόσο τον τρόπο μαγειρέματος όσο και το χώρο και χρόνο κατανάλωσης των παραδοσιακών τροφίμων.

Η Αφρική είναι μια μεγάλη ήπειρος. Επομένως, υπάρχουν πολλές θρησκείες. Βασικότερη είναι η μουσουλμανική. Έτσι, απέχουν πλήρως από την κατανάλωση χοιρινού, καθώς το γουρούνι, σύμφωνα με αυτή,

θεωρείται απεχθές. Ακόμα, στις μουσουλμανικές χώρες της Βόρειας Αφρικής, ενώ οι κλιματικές συνθήκες το επιτρέπουν, δεν καλλιεργούνται αμπέλια, επειδή η θρησκεία αυτή δεν επιτρέπει την οινοποίηση.

Οι Αφρικανοί δεν μαγειρεύουν μέσα στα σπίτια τους, αλλά σε μια μεγάλη τσίγκινη κατσαρόλα και δυο-τρεις μικρότερες δίπλα, που βρίσκεται μπροστά από την είσοδο των σπιτιών. Οι λόγοι είναι πρακτικοί. Στις καλύβες και τα μονόχωρα σπίτια δεν υπάρχει αρκετός χώρος. Ακόμα, καθώς δεν υπάρχει ηλεκτρικό ρεύμα, το φαγητό μαγειρεύεται σε ξυλάνθρακες και ο καπνός θα ήταν ανυπόφορος μέσα στο σπίτι.

Η **Βόρεια Αφρική** ήταν έδρα φοινικικών και ρωμαϊκών αποικιών και γαλλική αποικία για περισσότερα από 200 χρόνια. Επομένως οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων έχουν επηρεαστεί από τις συνήθειες αυτών των λαών, καθώς και των Αράβων που κατοικούσαν εκεί από τον 8<sup>ο</sup> αιώνα.

Εθνικό της φαγητό είναι το κουσκούς, χοντρόκοκκο σιμιγδάλι το οποίο βρέχεται με νερό, κυλιέται σε αλεύρι και αφήνεται να στεγνώσει στον ήλιο, στην συνέχεια κοσκινίζεται και φυλάσσεται. Άλλα δημοφιλή φαγητά είναι το αρνί ψητό στη σχάρα ή στη σούβλα και άλλα παραδοσιακά πιάτα που περιέχουν κρέας. Το παραδοσιακό γλυκό της περιοχής περιέχει χουρμάδες, αμύγδαλα και μέλι. Τέλος, από ένα παραδοσιακό τραπέζι της Β. Αφρικής δεν λείπει το αρωματικό τσάι μέντα.

Η **Νότια Αφρική** συχνά χαρακτηρίζεται ως "κουζίνα του ουράνιου τόξου" αφού έχει επιρροές από όλο τον κόσμο.

Τα πιο δημοφιλή φαγητά είναι το ψητό κρέας, ένας χυλός από καλαμποκάλευρο, που συνήθως τρώγεται με το χέρι, σε μικρές μπαλίτσες με σάλτσα ντομάτα ή σπανάκι. Ακόμα, συνηθίζουν πολύ τα θαλασσινά, όπως αστακό και καραβίδες μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους. Στο τραπέζι τους υπάρχουν επίσης κρεατόπιτες, μικρά χάμπουργκερ με αμύγδαλα, λαχανικά και μια σάλτσα με ινδικές και ασιατικές επιρροές.

Η ανάπτυξη κάθε χώρας επηρεάζει σημαντικά το διατροφικό πρότυπο των λαών της. Στην Αφρική επικρατούν συνθήκες υποσιτισμού στο μεγαλύτερο μέρος της. **Υποσιτισμός** είναι η λήψη λιγότερης τροφής από την κανονική ποσότητα, με αποτέλεσμα να μην τρέφεται σωστά ο οργανισμός και να μην αναπτύσσεται ομαλά το σώμα, αφού υπάρχει ανεπαρκής πρόσληψη θρεπτικών συστατικών.

Η κρίση των τροφίμων και της διατροφής που υπάρχει στην Αφρική είναι αποτέλεσμα σοβαρής ξηρασίας και απειλεί την επιβίωση μιας ολόκληρης γενιάς παιδιών. Τα παιδιά σε οκτώ χώρες - Μπουρκίνα Φάσο, Τσαντ, Μάλι, Μαυριτανία, Νίγηρα, Καμερούν, Νιγηρία και Σενεγάλη - διατρέχουν κίνδυνο υποσιτισμού οξείας μορφής. Τα αίτια που οδηγούν σε αυτή την κατάσταση είναι οι αραιές βροχοπτώσεις, οι κακές σοδειές και οι αυξανόμενες τιμές των τροφίμων. Πλέον, σε κάποιες από τις φτωχότερες περιοχές του κόσμου όπου τα παιδιά έχουν πολύ λίγες πιθανότητες επιβίωσης, η τρέχουσα κρίση καθιστά την επιβίωσή τους ακόμη πιο αδύναμη.

Παράλληλα σε άλλες περιοχές της ηπείρου, που είναι περισσότερο ανεπτυγμένες, οι συνθήκες που επικρατούν και οι διατροφικές συνήθειες των κατοίκων είναι διαφορετικές. Εκεί αναπτύσσεται περισσότερο η κτηνοτροφία και καταναλώνεται πολύ κρέας.

Ακόμα, κυρίως στις πόλεις, όπου οι άνθρωποι μετακινούνται λίγο σε σχέση με την ύπαιθρο, τρώνε συνεχώς και καταναλώνουν ζαχαρώδη ποτά.

Αποτέλεσμα αυτών είναι, κυρίως στα παιδιά, η αύξηση των καρδιακών νοσημάτων και του διαβήτη.

## Ευρωπαϊκή Κουζίνα

---

Η ευρωπαϊκή ήπειρος φημίζεται όχι μόνο για τα αξιοθέατά της, τα αρχαία της και την ατμόσφαιρά της, αλλά και για τις επί μέρους γεύσεις της. Αρκεί να ξέρει κανείς τι να δοκιμάσει και πού να περιπλανηθεί οπωσδήποτε σε κάθε χώρα.

### Ευρώπη

---



έχουν τα ραβιόλια ,οι Πολωνοί μαγειρεύουν τα pierogi και οι Ουκρανοί vareniki . Ενώ οι Ιταλοί έχουν το ριζότο.

## Μεσογειακή κουζίνα

---

Η **Ελληνική κουζίνα** είναι κυρίως **Μεσογειακή**, έχει κάποια κοινά χαρακτηριστικά με τις παραδοσιακές κουζίνες της **Ιταλίας**, των **Βαλκανίων**, της **Τουρκίας** και του **Λεβάντες**(τμήμα της **Μέσης Ανατολής**).

Χαρακτηριστικές εικόνες :



Οι συνταγές περιέχουν :

- Άφθονες φυτικές ίνες (φρούτα, λαχανικά, ψωμί/δημητριακά, πατάτες, όσπρια, καρποί).
- Ελάχιστα επεξεργασμένα προϊόντα
- Γαλακτοκομικά προϊόντα (κυρίως τυρί και γιαούρτι) καθημερινά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες
- Ψάρια και πουλερικά σε μικρές έως μέτριες ποσότητες.
- Κόκκινο κρέας 2 φορές το μήνα
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών που περιέχουν μόνο ακόρεστα λιπαρά οξέα.

### Ισπανία και Πορτογαλία

Η Ισπανία και η Πορτογαλία ακολουθούν από κοντά τους 2 πρώτους γίγαντες της μαγειρικής με μενού που αποτελείται από τάπας, ζαμπόν και σαρδέλες στην σχάρα. Η πορτογαλική κουζίνα έχει πιάτα λαχταριστά, από τη στεριά και τη θάλασσα. Συνδυάζοντας μάλιστα, τα πιάτα με κάποιο από τα εξαιρετικά τοπικά κρασιά, θα έχετε τον τέλειο συνδυασμό για τον ουρανίσκο σας.



Μια υπέροχη συνταγή από την Ισπανία για churros, τους νοστιμότατους λουκουμάδες που στις Ισπανόφωνες χώρες τους προτιμούν στο πρωινό τους,

βουτηγμένους σε

ζεστή σοκολάτα ή καφέ με γάλα.

Υπέροχη  
θαλασσινά, ρύζι  
αρωματισμένη  
και στους πιο



Ισπανική παέγια με  
και λαχανικά,  
με κρόκο. Θα αρέσει  
δύσκολους.

Σκανδιναβία

και Γερμανία

Κατά το μήκος των ακτών της  
θάλασσας η ψαροφαγία είναι  
οι Σκανδιναβοί για παράδειγμα τρώνε τις αλμυρές ρέγγες .Και οι Γερμανοί  
φημίζονται για τον καπνιστό τους Σολομό.

βόρειας και της Βαλτικής  
αυτονόητα δημοφιλείς ,όπου



**Lapskaus - Σκανδιναβικό σαν  
τουρλού**

Schokobrötchen

Νόστιμα Γερμανικά σοκολατόψωμα. Θα τα λατρέψετε μικροί  
και μεγάλοι. Γίνονται πολύ αφράτα και νόστιμα.

Ουγγαρία



Στην Ουγγαρία η κουζίνα είναι μοναδική και ασυνήθιστη .Οι  
Ούγγαροι ήταν ανέκαθεν ανοιχτοί στις εξωτερικές επιρροές και  
η κουζίνα τους δανείστηκε πολλά στοιχεία από την Οθωμανική  
περίοδο με αποτέλεσμα την χρήση των μπαχαρικών .

**Κοτόπουλο με πάπρικα**

**Dobos**





Επτά επίπεδα παντεσπάνι χωρισμένα μεταξύ τους με σοκολατένια βουτυρόκρεμα φτιάχνουν το dobos.

## Ελβετία και Βέλγιο

Άλλες ευρωπαϊκές περιφέρειες έχουν τις δικές τους σπεσιαλιτέ :η Ελβετία είναι γνωστή για το φόντι το rostì (τηγανιτές βουτυρωμένες πατάτες) τη σοκολάτα και το εξαιρετικό της τυρί .Ενώ οι Βέλγοι θα σας σερβίρουν μύδια και τσιπς

### **Birchermüesli**

Το birchermüesli, ένα μείγμα από νιφάδες βρώμης, φρούτα, ξηρούς καρπούς, χυμό λεμονιού και συμπυκνωμένο γάλα και το προσέφερε αρχικά, στους ασθενείς του, σ' ένα σανατόριο της Ζυρίχης. Πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά, καταναλώνεται συχνά και σαν απογευματινό σνακ.



### **Zurchergeschnetzeltes**



Δύσκολο να το προφέρετε. Στην κυριολεξία σημαίνει «κρέας κομμένο με το στυλ της Ζυρίχης». Αν το επιλέξετε από το μενού κάποιου ελβετικού εστιατορίου, αυτό σημαίνει ότι θα φάτε ένα πιάτο με κομμάτια μοσχαρίσιου κρέατος μαγειρεμένα με μανιτάρια, κρεμμύδια, κρασί και κρέμα γάλακτος. Συνήθως συνοδεύεται είτε από το προαναφερθέν rösti, είτε από νουντλς ή ρύζι. Αν θέλετε να το φτιάξετε μόνοι σας, μπορείτε να

χρησιμοποιήσετε κρέας από κοτόπουλο ή χοιρινό.

### **Λευκά λουκάνικα (Boudin Blanc)**

Το boudin blanc είναι ένα λευκό λουκάνικο φτιαγμένο από γάλα. Έχει ντελικάτη γεύση και φίνα υφή και δε μοιάζει με κανένα άλλο λουκάνικο από όσα έχετε δοκιμάσει μέχρι τώρα. Συνήθως γίνεται ψητό και σερβίρεται με πουρέ πατάτας και κομπόστα μήλου.



### **Carbonnades Flamandes**

Μοιάζει πολύ με το Beef Bourguignon της γαλλικής κουζίνας, που φτιάχνεται με



μοσχάρι, κόκκινο κρασί, κρεμμύδια καιμανιτάρια, μόνο που αντί για κρασί, οι Βέλγοι χρησιμοποιούν βελγική μπύρα, όπως είναι λογικό άλλωστε. Σερβίρεται με πατάτες τηγανητές (φυσικά!) και είναι εξαιρετικά πλούσιο σε γεύσεις .

## Αγγλία

---

Τα πιο χαρακτηριστικά πιάτα  
**Sunday**



της αγγλικής κουζίνας.  
**roast με Yorkshire pudding**

Το παραδοσιακό κυριακάτικο ψητό του αγγλικού τραπέζιού θέλει μοσχάρι ή αρνί στο φούρνο και μια καλοεξελεσμένη Yorkshire pudding στο πλάι. Ένα πλήρες πιάτο περιλαμβάνει ψητό κρέας, ψητές πατάτες ή πουρέ, μια Yorkshire pudding, βραστά λαχανικά και φυσικά μπόλικη σος gravy να περιλούζει το κρέας και τις πατάτες. Η Yorkshire

pudding είναι ζύμη με αυγά, γάλα και αλεύρι, αφράτη και τραγανή που ταιριάζει γάντι με την gravy.

## Shepherd's Pie



Η Shepherd's pie ή γνωστή και ως Cottage pie, είναι μια πίτα με κρέας («του βοσκού»), χωρίς ζύμη ή φύλλο, με μια στρώση από πουρέ πατάτας, αντίστοιχη της Fish pie. Ο όρος «cottage pie» προήλθε το 1791, όταν η πατάτα ήταν το φαγητό των φτωχών (δηλαδή των αγροτών εκείνη την εποχή). Στις πρώτες συνταγές, λέγεται ότι χρησιμοποιούνταν τα υπολείμματα των κρεάτων από τις προηγούμενες καλύπτονταν με πουρέ πατάτας. Ο

μέρες, τα οποία όρος «shepherd's pie» πάλι, εμφανίστηκε το 1877, σαν συνώνυμο του «cottage pie», για τις πίτες που είχαν κυρίως μοσχάρι.

## Bangers and mash



Bangers είναι τα αγγλικά χοιρινά λουκάνικα που τα αγαπούν πολύ στις pub. Συνήθως σερβίρονται με πουρέ πατάτας και φτιάχνουν ένα λαχταριστό Bangers and mash πιάτο, που συνοδεύει εξαιρετικά την μπύρα σας. Περιχυμένα με λίγη gravy σας είναι ασυναγώνιστα.

Οι κουζίνες των δυτικών χωρών έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά από μόνες τους, αν και υπάρχουν κοινά χαρακτηριστικά που διακρίνουν τη Δυτική μαγειρική από αυτή των χωρών της Ασίας για παράδειγμα το κρέας είναι πιο συνηθισμένο όπως η μπριζόλα και το μπιφτέκι είναι ιδιαίτερα συνηθισμένα πιάτα σε όλη τη Δύση. Στη Δυτική κουζίνα υπάρχει επίσης σημαντική έμφαση στο κρασί σταφυλιών στις σάλτσες και στα καρυκεύματα, στα αρτύματα, ή στα συνοδευτικά .



ΑΣΙΑ

Ανεξάρτητα από το ποια είναι η οικονομική τους κατάσταση, πλούσιοι ή φτωχοί, όλοι προσπαθούν να τρώνε καλά. Το φαγητό παίζει τόσο σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων και τις κοινωνικές δραστηριότητες, ώστε διαφορετικές διατροφικές συνήθειες έχουν διαμορφωθεί για διάφορες



εκδηλώσεις όπως είναι τα φεστιβάλ, οι θρησκευτικές εκδηλώσεις, οι γάμοι, οι κηδείες ή τα πάρτι γενεθλίων.

Τα έθιμα γύρω από το φαγητό ποικίλλουν από τόπο σε τόπο. Στο Πεκίνο, για παράδειγμα, οι άνθρωποι συνήθως κερνούν τον επισκέπτη νουντλς, προσκαλώντας τον να μείνει. Αν ο επισκέπτης μείνει τελικά, θα έχει την ευκαιρία να δοκιμάσει ντάμπλινγκς που θα του προσφέρει ο οικοδεσπότης.

Σε αγροτικές περιοχές της Νότιας Κίνας, προσφέρουν στον επισκέπτη πρώτα τσάι. Ύστερα ο οικοδεσπότης θα βράσει ένα αυγό ή θα φτιάξει κάποιο γλυκό από ρύζι με ζάχαρη, πριν προετοιμάσει το κύριο γεύμα.

Στη Φουτζιάν της ανατολικής Κίνας οι ντόπιοι προσφέρουν φρούτα, ιδιαίτερα πορτοκάλια, γιατί η αντίστοιχη λέξη, σύμφωνα με την τοπική διάλεκτο, ακούγεται όπως το «γλυκό» και το «τυχερό».

Οι άνθρωποι σε διαφορετικές περιοχές κάνουν με διαφορετικούς επίσης τρόπους το τραπέζι. Στο Πεκίνο, για παράδειγμα, το τραπέζι περιλαμβάνει τουλάχιστον οχτώ κρύα πιάτα και οχτώ ζεστά. Στη Βόρεια Κίνα, στην επαρχία Χείλονγκτσιανγκ, τα πιάτα έρχονται πάντα σε ζυγό αριθμό. Σε κάποιες άλλες περιοχές το ψάρι είναι απαραίτητο, καθώς η παρουσία του συμβολίζει τον πλούτο.

Αλλά καμιά ποικιλία φαγητών δε συγκρίνεται με αυτή που παρουσιάζεται όταν το φαγοπότη έχει σχέση με κάποιο γάμο. . . Στο πρώτο πιάτο πρέπει να προσφέρεται κόκκινο κρέας, πράγμα που συμβολίζει την ευτυχία. Το δεύτερο πιάτο συμβολίζει την ευχή των ανθρώπων για ευτυχισμένη οικογενειακή συγκέντρωση. Το τρίτο είναι πουτίγκα ρυζιού, που συνήθως περιλαμβάνει οκτώ διαφορετικά συστατικά όπως σταφίδες, ξηρούς καρπούς, σπόρους και αποξηραμένα φρούτα, και με αυτό εκφράζονται στους νιόπαντρους οι ευχές να ζήσουν μαζί για πάντα.

Σε μερικά μέρη της επαρχίας Τζιανγκσού, στην ανατολική Κίνα, η γαμήλια δεξίωση περιλαμβάνει 16, 24 ή και 36 διαφορετικά πιάτα.

Ο εορτασμός των γενεθλίων των μεγάλων είναι μια άλλη συνηθισμένη εκδήλωση, όπου ως κύριο γεύμα σερβίρονται νουντλς: ευχή για μακροβιότητα. Στις περιοχές της Χανγκτζόου και Σουτζόου της ανατολικής Κίνας οι άνθρωποι τρώνε νουντλς το μεσημέρι και ετοιμάζουν δεξίωση για το δείπνο. Στη Χανγκτζόου, όταν τρώνε νουντλς, όλοι βγάζουν από το πιάτο τους λίγα νουντλς και τα προσφέρουν στον εορτάζοντα. Καθένας πρέπει να φάει δύο μπολ νουντλς, αλλά τα μπολ δεν πρέπει να είναι γεμάτα. Αλλιώς προκαλούν την ατυχία.

Το σούσι είναι ιαπωνικό παραδοσιακό φαγητό το οποίο έχει ως βάση το ξυδάτο ρύζι (σάρι), το οποίο συνδυάζεται με άλλα υλικά που αποκαλούνται Νέτα (neta). Συνήθως αυτά τα άλλα υλικά είναι θαλασσινά και ψάρια. Το κρέας χωρίς το ρύζι λέγεται σασίμι (sashimi). Το σασίμι είναι κυρίως από κρέας τόνου και σολομού. Το σούσι σερβίρεται σχεδόν πάντα με σάλτσα σόγιας, γουασάμπι και τζίντζερ.



. Σούσι κυριολεκτικά σημαίνει «με ξινή γεύση», αντικατοπτρίζοντας τις απαρχές του στα ζυμωμένα θαλασσινά.

---

Το σημερινό σούσι έχει μικρή ομοιότητα με το ζυμωμένο θαλασσινό. Το ρύζι απομακρυνόταν από το φαγητό και μόνο το ψάρι καταναλωνόταν.

Το σούσι που εφηβρε ο Χανάγια αποτελούταν από ωμά θαλασσινά (σασίμι) και ξυδάτο ρύζι και ήταν μια πρώτη μορφή γρήγορου φαγητού γιατί μπορούσε να παρασκευαστεί γρήγορα και να καταναλωθεί με τα χέρια.

Το σούσι πωλούνταν αρχικά σε πάγκους, οι οποίοι σταδιακά έγιναν σούσι μπαρ.<sup>[1]</sup> Αυτή η μορφή αρχικά ονομάστηκε Edomae zushi, γιατί το ψάρι είχε αλιευτεί στο κόλπο του Έντο (Τόκυο). Το όνομα χρησιμοποιείται σήμερα για αυτή τη μορφή σούσι, ακόμη και αν το ψάρι δεν έχει αλιευθεί στο κόλπο του Τόκυο.

Πέρα από το σασίμι, το οποίο είναι η απλούστερη μορφή του σούσι υπάρχουν και άλλα είδη σούσι:

---

#### Nigirizushi

Το Νιγκίρι σούσι αποτελείται από μία βάση κρύο, μη σπυρωτό ρύζι στο οποίο ο μάγειρας έχει δώσει το σχήμα τετράγωνου κουτιού. Πάνω στο ρύζι υπάρχει μια λεπτή φέτα ωμού ψαριού συνδυασμένη συνήθως με φύκια. Υπάρχουν πάρα πολλές επιλογές στο είδος ψαριού, με τις δημοφιλέστερες να περιλαμβάνουν καβούρι, πικάντικο τόνο και γαρίδες.

#### MakiZushi

Το Μάκι σούσι (που σημαίνει τυλιχτό σούσι) είναι κυλινδρικού σχήματος, το οποίο επιτυγχάνεται με τη χρήση ένος σκεύους που μοιάζει με χαλί από μπαμπού. Το περιτύλιγμα είναι συνήθως από φύκια (νόρι), ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί ομελέτα ή άλλα υλικά. Μέσα στο Μάκι υπάρχει ρύζι μαζί με ωμό ψάρι, καβούρι ή γαρίδα, μαζί με τραγανά κομμάτια από λαχανικά ή φρούτα, όπως αβοκάντο και αγγούρι. Το Μάκι αρχικά είναι ένας μακρύς κύλινδρος, ο οποίος μετά κόβεται σε μικρότερα κομμάτια.

Αν το Μάκι σούσι δε κοπεί σε φέτες, τότε λέγεται hand roll ή κώνος, και μπορεί να καταναλωθεί με το χέρι και όχι με ξυλάκια.

#### Narezushi

Το Νάρε σούσι είναι μια παραδοσιακή μορφή ζυμωμένου σούσι. Το ψάρι από το οποίο έχει αφαιρεθεί το δέρμα και τα εντόστια τοποθετείται μέσα σε ξινό ρύζι, το οποίο παράγει γαλακτικό οξύ το οποίο ζύμωνε και το ψάρι. Η διαδικασία αυτή διαρκούσε από 2 μέχρι 12 μήνες, ενώ το σούσι μπορούσε να καταναλωθεί στους επόμενους 6 μήνες ή και περισσότερο. Μια παραλλαγή ήταν το πάστωμα του ψαριού μέσα σε βαρέλια με αλάτι, ενώ το ρύζι σερβίρεται ως μέρος του γεύματος.

### ΤΑΙΛΑΝΔΗ

Η Ταϊλανδέζικη κουζίνα δίνει έμφαση στα ελαφριά πιάτα παρασκευασμένα με ισχυρά αρωματικά συστατικά .

Είναι γνωστό για την πολύπλοκη αλληλεπίδραση τουλάχιστον τριών και μέχρι τέσσερις ή πέντε βασικές γεύσης σε κάθε πιάτο : ξινό, γλυκό, αλμυρό, πικρό και πικάντικο.

Η εισβολή της ταϊλανδέζικης κουζίνας στις αγγλόφωνες χώρες έγινε αισθητή τις τρεις τελευταίες δεκαετίες του **20ου αιώνα**



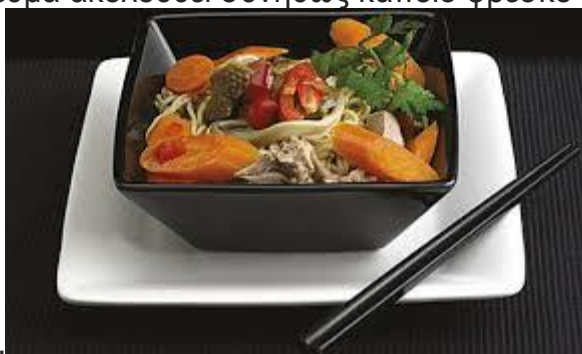
Πολλοί είναι οι λόγοι που οδήγησαν την **Ταϊλάνδη** στην ανάπτυξη και τελειοποίηση της μαγειρικής της παράδοσης, με βασικότερο το γεγονός ότι υπήρξε η μόνη χώρα της Νοτιοανατολικής Ασίας που σώθηκε από την επιβολή ανοιχτής αποικιοκρατίας, χάρη στην «επιδέξια» πολιτική των Βασιλιάδων της που υπέγραψαν εμπορικές συμφωνίες με τους Ευρωπαίους.

Συνδυάζοντας τα χαρακτηριστικά αυτά μαζί με την εγχώρια παραγωγή αγροτικών προϊόντων η **Ταϊλάνδη** κατόρθωσε να δημιουργήσει μια υψηλή και ιδιαίτερα ανεπτυγμένη γαστρονομική παράδοση.

Η γεωγραφική της θέση επίσης, έδωσε στην Ταϊλανδέζικη κουζίνα μια μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων, συμπεριλαμβανομένης και της κινεζικής επιρροής που δέχθηκε.

Σε ένα ταϊλανδέζικο εστιατόριο εκτός από χοιρινό, κοτόπουλο και ψάρι, μπορεί να γευθεί κανείς **βουντλς** και **ντάμπλινγκ** φτιαγμένα από ρυζάλευρο, πικάντικες σάλτσες (ντιπ), αρωματισμένες με φρέσκο **κορίανδρο**, **σκόρδο**, **πιπερόριζα**, **γκαλανγκάλ**, χυμό μοσχολέμονου (**λάιμ**) και πολλά άλλα.

Μετά το γεύμα ακολουθεί συνήθως κάποιο φρέσκο εξωτικό φρούτο όπως



το **μάνγκο**.

### Εμπειρική έρευνα - Ερωτηματολόγιο

Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος του ερωτηματολογίου (ποσοτική έρευνα). Συγκεκριμένα δόθηκε το παρακάτω ερωτηματολόγιο σε όλους τους μαθητές (72 μαθητές) των Λυκείων Σίφνου (ΓΕ.Λ και ΕΠΑ.Λ) , τον Μάρτιο του 2015.

1) Φύλο :       Αγόρι       Κορίτσι

2) Τι συνηθίζετε να τρώτε στο σχολείο;

- Έτοιμο snack από το σπίτι (σάντουιτς, φρούτα κλπ.)
- Snack από κυλικείο ή super market
- Τίποτα

3) Πόσα γεύματα τρώτε την ημέρα;

- 2
- 3
- 4
- 5
- Παραπάνω

4) Περιλαμβάνονται φρούτα/λαχανικά στη διατροφή σας;

- Ναι
- Όχι

5) Πόσο συχνά τρώτε junk food?

- Κάθε μέρα
- 1-2 φορές την εβδομάδα
- 1 φορά το μήνα
- Σπάνια
- Καθόλου

6) Γνωρίζετε φαγητά ή συνταγές ή διατροφικές συνήθειες άλλων χωρών;

- Ναι
- Όχι

Αν ναι, η χώρα αυτή σε ποια ήπειρο ανήκει;

- Ασία
- Αμερική
- Ευρώπη
- Αφρική
- Ωκεανία

7) Έχετε δοκιμάσει ποτέ ξένες γεύσεις;

- Ναι
- Όχι

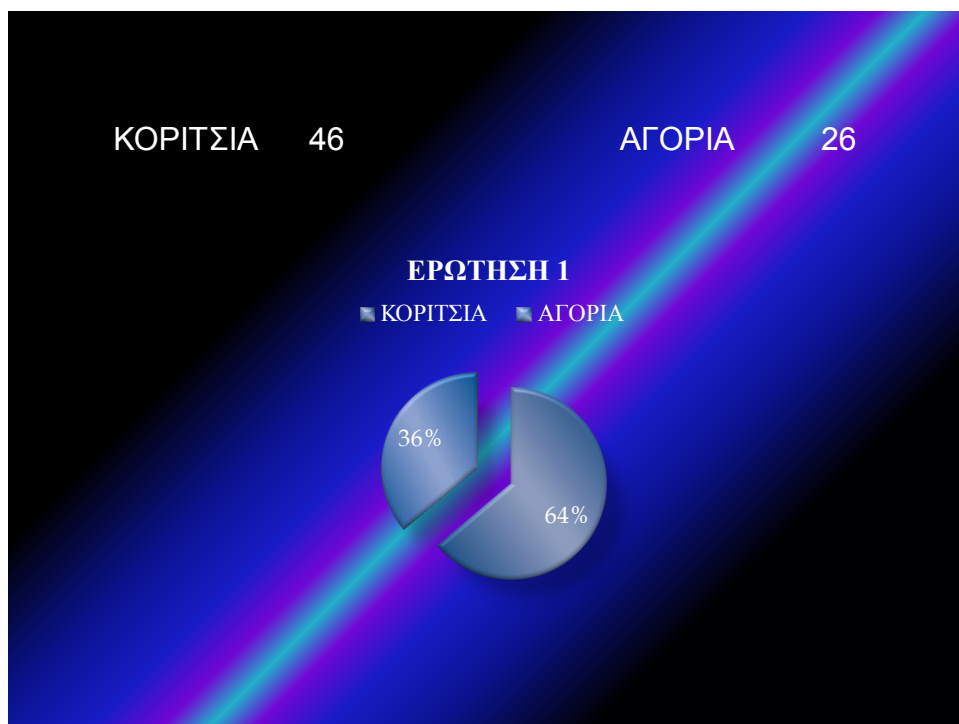
Αν ναι ποιός χώρας; \_\_\_\_\_

Το αποτέλεσμα για σας ήταν

- Θετικό
- Αρνητικό
- Ουδέτερο

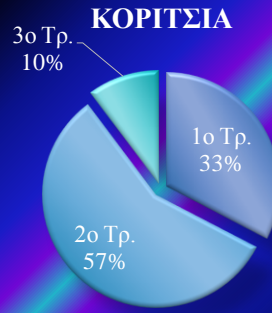
8) Κατά την επίσκεψή σας σε κάποια ξένη χώρα θεωρείτε αναγκαίο το να δοκιμάσετε την τοπική παραδοσιακή κουζίνα;

- Ναι
- Όχι
- Ίσως

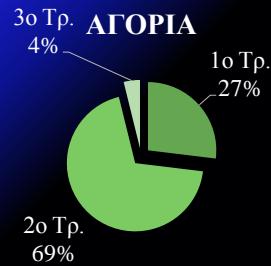


### ΕΡΩΤΗΣΗ 2

**ΚΟΡΙΤΣΙΑ**  
 ΕΤΟΙΜΟ SNACK ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ 16  
 SNACK ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ Η SUPER MARKET 28  
 ΤΙΠΟΤΑ 5



**ΑΓΟΡΙΑ**  
 ΕΤΟΙΜΟ SNACK ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ 7  
 SNACK ΑΠΟ ΤΟ ΚΥΛΙΚΕΙΟ Η SUPER MARKET 18  
 ΤΙΠΟΤΑ 1

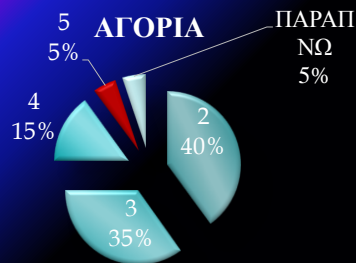


### ΕΡΩΤΗΣΗ 3

**ΚΟΡΙΤΣΙΑ**  
 2 13  
 3 0  
 4 25  
 5 0  
 ΠΑΡΑΠΑΝΩ 8



**ΑΓΟΡΙΑ**  
 2 8  
 3 7  
 4 3  
 5 1  
 ΠΑΡΑΠΑΝΩ 1



### ΕΡΩΤΗΣΗ 4

#### ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΝΑΙ 41  
 ΟΧΙ 5

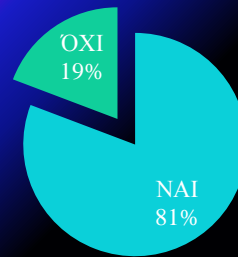
#### ΑΓΟΡΙΑ

ΝΑΙ 21  
 ΟΧΙ 5

ΟΧΙ 11%  
**ΚΟΡΙΤΣΙΑ**



**ΑΓΟΡΙΑ**



### ΕΡΩΤΗΣΗ 5

#### ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ 2  
 1-2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ  
 ΕΒΔΟΜΑΔΑ 13  
 1 ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ  
 11  
 ΣΠΑΝΙΑ 17  
 ΚΑΘΟΛΟΥ 3

**ΚΟΡΙΤΣΙΑ**



#### ΑΓΟΡΙΑ

ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ 5  
 1-2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ  
 ΕΒΔΟΜΑΔΑ 12  
 1 ΦΟΡΑ ΤΟΝ ΜΗΝΑ 0  
 ΣΠΑΝΙΑ 6  
 ΚΑΘΟΛΟΥ 3

**ΑΓΟΡΙΑ**



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



### ΕΡΩΤΗΣΗ 6

ΚΟΡΙΤΣΙΑ  
ΝΑΙ 33  
ΌΧΙ 13

ΑΓΟΡΙΑ  
ΝΑΙ 18  
ΌΧΙ 8

#### ΚΟΡΙΤΣΙΑ



■ ΝΑΙ  
■ ΌΧΙ

#### ΑΓΟΡΙΑ



■ ΝΑΙ  
■ ΌΧΙ

### ΕΡΩΤΗΣΗ 6B

ΚΟΡΙΤΣΙΑ  
ΕΥΡΩΠΗ 18  
ΑΣΙΑ 12  
ΑΜΕΡΙΚΗ 14  
ΩΚΕΑΝΙΑ 1  
ΑΦΡΙΚΗ 1  
ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ 3

ΑΓΟΡΙΑ  
ΕΥΡΩΠΗ 11  
ΑΣΙΑ 2  
ΑΜΕΡΙΚΗ 7  
ΩΚΕΑΝΙΑ 0  
ΑΦΡΙΚΗ 0

#### ΚΟΡΙΤΣΙΑ



■ ΑΦΡΙΚΗ  
■ ΑΣΙΑ  
■ ΑΜΕΡΙΚΗ

#### ΑΓΟΡΙΑ



■ ΕΥΡΩΠΗ  
■ ΑΣΙΑ  
■ ΑΜΕΡΙΚΗ  
■ ΩΚΕΑΝΙΑ

### ΕΡΩΤΗΣΗ 7

#### ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΝΑΙ 30

ΌΧΙ 15

#### ΑΓΟΡΙΑ

ΝΑΙ 22

ΌΧΙ 4

#### ΚΟΡΙΤΣΙΑ



■ ΝΑΙ  
■ ΌΧΙ

#### ΑΓΟΡΙΑ



■ ΝΑΙ  
■ ΌΧΙ

### ΕΡΩΤΗΣΗ 7Α

#### ΚΟΡΙΤΣΙΑ

ΚΙΝΑ 8

ΙΑΠΩΝΙΑ 2

ΤΑΥΛΑΝΔΗ 3

ΓΕΡΜΑΝΙΑ 1

ΓΑΛΛΙΑ 1

ΤΟΥΡΚΙΑ 1

ΙΤΑΛΙΑ 1

ΜΕΞΙΚΟ 1

ΠΑΚΙΣΤΑΝ 1

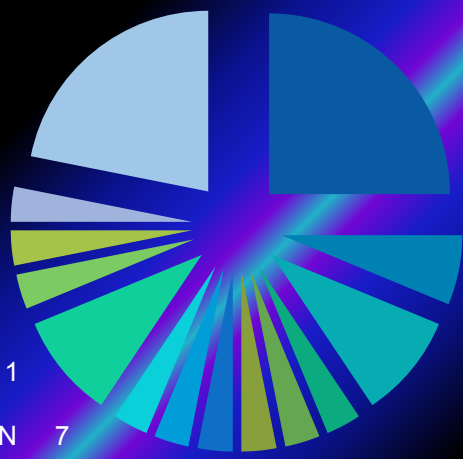
ΝΟΡΒΗΓΙΑ 3

ΕΛΒΕΤΙΑ 1

ΝΗΣΙΑ ΦΕΡΟΕ 1

ΔΙΑΦΟΡΕΣ 1

ΔΕΝ ΑΠΑΝΤΗΣΑΝ 7



■ ΚΙΝΑ

■ ΙΑΠΩΝΙΑ

■ ΤΑΥΛΑΝΔΗ

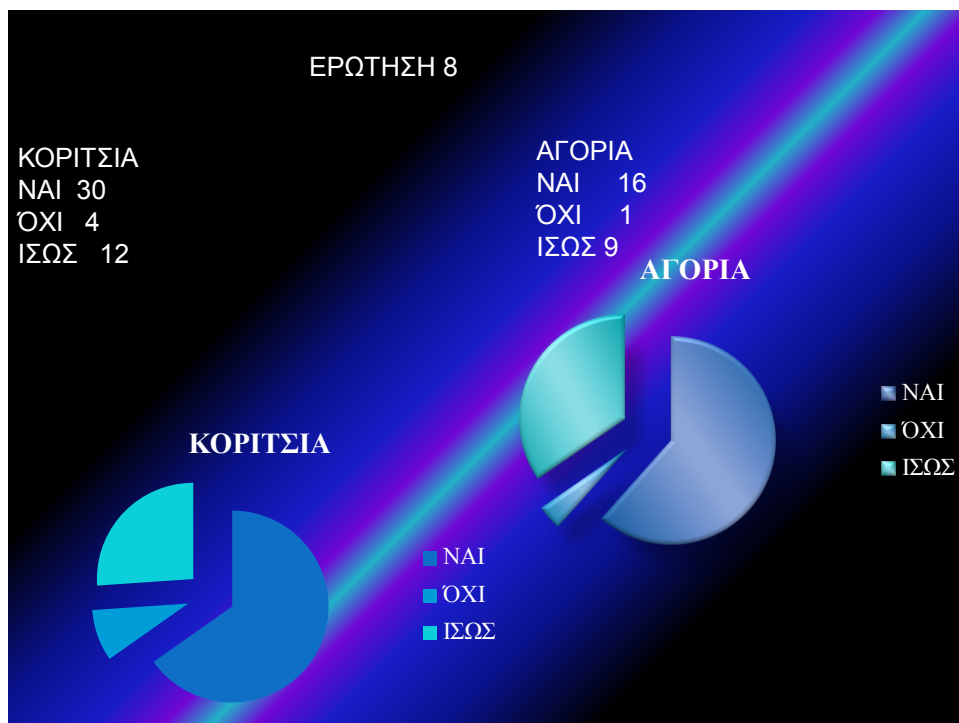
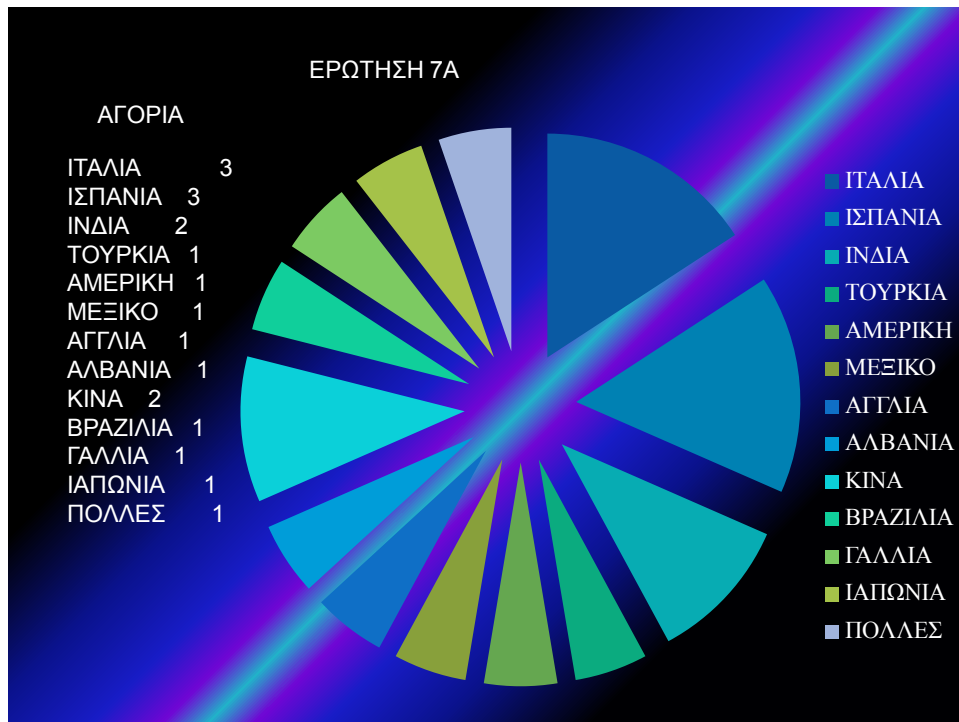
■ ΓΕΡΜΑΝΙΑ

■ ΓΑΛΛΙΑ

■ ΤΟΥΡΚΙΑ

■ ΙΤΑΛΙΑ

■ ΜΕΞΙΚΟ



Στο σχολείο οι περισσότεροι μαθητές προτιμούν φαγητό από το κυλικείο η από το super market . Έπειτα μέσα από το ερωτηματολόγιο συμπεράναμε ότι οι περισσότεροι μαθητές είτε έχουν ταξιδεύσει στο εξωτερικό και έχουν δοκιμάσει φαγητά από άλλες χώρες είτε λόγω που η Ελλάδα θεωρείται ένα πολυπολιτισμικό κέντρο οι μαθητές δοκιμάζουν τα φαγητά αυτά σε εστιατόρια που υπάρχουν στην Ελλάδα .

Μέσω της εργασίας μας και της εκτεταμένης έρευνάς μας γνωρίσαμε την μαγειρική όλου του κόσμου τις διατροφικές συνήθειες και πως αυτές διαφοροποιούνται ανάλογα με την γεωγραφική θέση και την ανάπτυξη κάθε ηπείρου.

#### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

Βιβλίο ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΕΡΙ ΤΩΝ ΗΝΩΜΕΝΩΝ ΠΟΛΙΤΕΙΩΝ, Εκδόσις Αμερικανικής Υπηρεσίας Πληροφοριών Ελ.Βενιζέλου, Αθήναι

#### **ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:**

<http://www.clickatlife.gr/geusi/story/9129>

<http://antikleidi.com/>,

<http://2lyk-kallith.att.sch.gr/>,

<https://panosz.wordpress.com>,

<http://www.genenutrition.gr/>,

<http://pcentraco.dyndns.org/>,

<http://www.scienceillustrated.gr/>,

<http://blogs.sch.gr/2dimesch>,

<http://1lyk-n-irakl.att.sch.gr/>,

<http://el.wikipedia.org/>