

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΝΕΑΣ ΠΕΡΑΜΟΥ
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ Β' ΛΥΚΕΙΟΥ
ΤΜΗΜΑ Β1
Α' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ

Θέμα: «Κατηγορίες τροφίμων: πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα»

1) Γαλακτοκομικά

Γενικά, τα τρόφιμα διακρίνονται σε:

- Φυτικής προέλευσης, που διακρίνονται ανάλογα με το είδος τους ή την ανατομία τους (καρποί, φύλλα, κόνδυλοι κ.λπ.).
- Ζωϊκής προέλευσης, που διακρίνονται ανάλογα με την προέλευσή τους (ψάρια, πουλερικά κ.λπ.) ή με βάση τους εδώδιμους ιστούς και προϊόντα (σुकώτι, μύες, αυγά, γάλα κ.λπ.).

Ακόμα, τα τρόφιμα διακρίνονται, ανάλογα με την επεξεργασία και τον χρόνο διάθεσής τους, σε:

- Νωπά τρόφιμα, που δεν έχουν υποστεί επεξεργασία πριν την κατανάλωση
- Μεταποιημένα τρόφιμα, που έχουν υποστεί σημαντική επεξεργασία πριν την κατανάλωσή τους (π.χ. παστερίωση).
- Συντηρημένα τρόφιμα, που έχουν υποστεί επεξεργασία για να παραταθεί ο χρόνος διάθεσής τους στο εμπόριο, όπως τα αποξηραμένα ή τα καπνιστά.

Μια άλλη ταξινόμηση τροφίμων γίνεται με βάση τη βασική τους σύσταση, δηλ. σε πρωτεϊνούχα, λιπαρά, υδατανθρακούχα (σακχαρούχα) ή ανάλογα της γαστρονομικής τους αξίας ή ακόμα και σε συνδυασμό με τις θερμίδες που παρέχουν.

Ο Ελληνικός Κώδικας Τροφίμων και Ποτών διακρίνει τα τρόφιμα στις εξής κατηγορίες:

1. Αρτυματικές ύλες και αιθέρια έλαια
2. Καφές, τσάι και προϊόντα τους
3. Διατηρημένα τρόφιμα
4. Γλυκαντικές ύλες
5. Λίπη και έλαια
6. Κρέας και προϊόντα του
7. Ψάρια και προϊόντα τους
8. Δημητριακά και προϊόντα τους
9. Διάφορα τρόφιμα φυτικής προέλευσης
10. Προϊόντα με γλυκαντικές ύλες
11. Γάλα, αυγά και προϊόντα τους

Επίσης, από τεχνική και οικονομική άποψη, τα τρόφιμα διακρίνονται σε οχτώ βασικές κατηγορίες:

1. Σιτηρά και προϊόντα τους
2. Αμυλούχες ρίζες
3. Όσπρια
4. Φρούτα και λαχανικά
5. Κονσερβοποιημένα φρούτα, κομπόστες, μαρμελάδες, σάκχαρα και σιρόπια
6. Κρέας, ψάρια και αυγά
7. Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα
8. Λίπη και έλαια

Επεξεργασία τροφίμων

Γενικά, ως επεξεργασία τροφίμων χαρακτηρίζεται το σύνολο των διαδικασιών εκείνων κατά τις οποίες ακατέργαστες τροφικές ουσίες μετατρέπονται σε προϊόντα κατάλληλα για κατανάλωση ή για μαγείρεμα ή ακόμη για την αποθήκευσή τους. Η επεξεργασία τροφίμων περιλαμβάνει τη βασική προετοιμασία τους, τη μετατροπή τους από μια μορφή σε άλλη καθώς και όλες τις τεχνικές συντήρησης, μεταφοράς και αποθήκευσής τους.

Η ομάδα μας, BUTTERflies, θα ασχοληθεί με τα γαλακτοκομικά προϊόντα. Γαλακτοκομικά ονομάζουμε τα προϊόντα που παράγονται από γάλα. Οι βιομηχανίες που παράγουν γαλακτοκομικά προϊόντα ονομάζονται γαλακτοβιομηχανίες. Το γάλα προέρχεται από διάφορα ζώα όπως η αγελάδα, το κατσίκι ή το πρόβατο, καθώς και από άλλα όπως το άλογο, η καμήλα ή το βουβάλι. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα τα βρίσκουμε στις περισσότερες κουζίνες, όπως η Ευρωπαϊκή, η Ινδική, ενώ δεν είναι γνωστά στην κουζίνα της Μέσης Ανατολής.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι πλούσια σε ασβέστιο, το οποίο βοηθά στην υγεία των οστών. Ωστόσο, περιέχουν κορεσμένα λιπαρά και μπορεί σε ορισμένους ανθρώπους που έχουν αλλεργία να προκαλούν πρήξιμο στην περιοχή της κοιλιάς. Πολλοί είναι οι άνθρωποι που πάσχουν από διάφορες αλλεργίες στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Γαλακτοκομικά προϊόντα είναι τα εξής:

- Γάλα
- Βούτυρο
- Τυρί
- Γιαούρτι
- Παγωτό

Παρακάτω αναλύονται όλα τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το καθένα ξεχωριστά.

Γάλα

Το γάλα είναι θρεπτικό, λευκό ή ελαφρώς κιτρινωπό υγρό, που αποτελεί βιολογικό έκκριμα των μαστών των θηλαστικών, συμπεριλαμβανομένου του ανθρώπινου είδους, που προορίζεται για τη διατροφή των νεογνών τους. Η δια του θηλασμού απευθείας μεταφορά του γάλακτος από τους μαστούς στο πεπτικό σύστημα των νεογνών αποτελεί το μικρότερο κύκλωμα παραγωγής-κατανάλωσης στη Φύση.

Το γάλα δεν είναι ομοιογενές, αλλά μείγμα διάφορων οργανικών ουσιών και αποτελείται από νερό, λίπος, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, ένζυμα, άλατα και βιταμίνες. Μερικά από τα συστατικά αυτά, όπως το λίπος, είναι δυνατό να χωριστούν από το υπόλοιπο γάλα με μηχανικό τρόπο.

Ορισμός

Γάλα είναι το απαλλαγμένο πρωτογάλατος προϊόν, που προέρχεται από την ολοσχερή χωρίς διακοπή άμελξη γαλακτοφόρου ζώου που είναι υγιές, διαβιώνει και διατρέφεται κάτω από υγιεινούς όρους και δεν ευρίσκεται σε κατάσταση υπερκόπωσης.

Σχηματισμός και έκκριση του γάλακτος

Η δημιουργία του γάλακτος είναι από τις πιο σύνθετες οργανικές διαδικασίες. Το νευρικό σύστημα ρυθμίζει την έκκριση των ορμονών που, με τη σειρά τους, ρυθμίζουν την έκκριση του γάλακτος:

- Για να αρχίσει η έκκριση του γάλακτος, είναι απαραίτητη η παρουσία της ορμόνης προλακτίνης, καθώς και σειράς άλλων ορμονών που παράγονται βασικά από την υπόφυση.
- Αντίθετα, η παρουσία των οιστρογόνων εμποδίζει την έκκριση του γάλακτος και αυτό συμβαίνει στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

- Για να διατηρηθεί η έκκριση του γάλακτος, είναι ανάγκη να επιδράσουν άλλες ορμόνες, κυρίως η σωματοτροπίνη και οι ορμόνες που παράγονται από τον εξωτερικό φλοιό των επινεφριδίων.

Η επίδραση του νευρικού συστήματος στην έκκριση του γάλακτος φαίνεται πιο καθαρά στην περίπτωση του θηλασμού. Στην περίπτωση αυτή υπάρχει ερέθισμα, που μεταφέρεται στον εγκέφαλο και από εκεί δίνεται η εντολή να αρχίσει η λειτουργία του ενδοκρινικού συστήματος, που τελικά θα οδηγήσει στην έκκριση του γάλακτος.

Είδη γάλακτος

ΚΡΙΤΗΡΙΟ	ΕΙΔΟΣ
Γεύση	ξινόγαλο, κακάο, με γεύσεις φρούτων
Ενίσχυση	με βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία
Επεξεργασία	νωπό, παστεριωμένο, ομογενοποιημένο, συμπυκνωμένο, ζαχαρούχο
Μέθοδο εκτροφής ή παραγωγής	από ζώα ελευθέρως βοσκής, ζώα σε κτηνοτροφική μονάδα, οργανικό, βιολογικό
Προέλευση	ζωικής προέλευσης: αγελαδινό, κατσικίσιο, πρόβειο
	φυτικής προέλευσης: καρύδας, σόγιας
Σύνθεση	πλήρες, χαμηλό σε λιπαρά
Συντήρηση	διαρκείας, σε σκόνη
Συσκευασία	σε μπουκάλι, σε χαρτόνι
Σύσταση	χωρίς λακτόζη, υποαλλεργικό

Επεξεργασία γάλακτος

Το γάλα που διατίθεται για κατανάλωση παστεριώνεται από τις βιομηχανίες ώστε να είναι ασφαλές για κατανάλωση. Στα εργοστάσια, αφού αφαιρεθεί μέρος από το λίπος, αρχίζει η διαδικασία της παστερίωσης, η οποία αποβλέπει στο να καταστρέψει τους μικροοργανισμούς που περιέχει το γάλα. Η παστερίωση γίνεται μέσα σε ειδικές εγκαταστάσεις. Η θερμοκρασία και η διάρκεια της παστερίωσης γίνεται ανάλογα με το βαθμό μόλυνσης που μπορεί να έχει το γάλα, την πίεση που δημιουργείται μέσα στις εγκαταστάσεις κ.λπ.

Στην περίπτωση που το γάλα είναι μολυσμένο σε μεγάλο βαθμό, με την παστερίωση δεν καταστρέφονται όλα τα μικρόβια. Πάντα μερικά παραμένουν, είτε γιατί η παστερίωση δεν έγινε καλά είτε γιατί τα μικρόβια αυτά δεν καταστρέφονται με τη θερμοκρασία που αναπτύσσεται κατά την παστερίωση.

Το επεξεργασμένο γάλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε υγρή κατάσταση ή σε άλλες μορφές:

- το συμπυκνωμένο γάλα, με ζάχαρη ή χωρίς ζάχαρη, έχει περάσει από ειδική διαδικασία και συγκεκριμένα από κλίβανο υπό πίεση, στη διάρκεια της οποίας εξατμίστηκε ένα μέρος από το νερό που περιείχε.
- η σκόνη γάλακτος είναι και αυτή γάλα, μόνο που έχει εξατμιστεί όλο το νερό που περιείχε. Η εξάτμιση γίνεται με το ράντισμα του γάλακτος πάνω σε πολύ ζεστές επιφάνειες.

Ακόμη, το γάλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για την παρασκευή διάφορων γαλακτοκομικών προϊόντων, όπως το γιαούρτι και τα τυριά. Η παρασκευή του γιαουρτιού και των τυριών γίνεται με τη βοήθεια ειδικών ενζύμων, που προκαλούν την πήξη των πρωτεϊνών που περιέχει το γάλα.

Το γάλα στη βιομηχανία

Το γάλα, εκτός από την παρασκευή των διάφορων γαλακτοκομικών προϊόντων, έχει μεγάλη σημασία για τη βιομηχανία, γιατί χρησιμεύει σαν πρώτη ύλη παραγωγής διάφορων βιομηχανικών προϊόντων. Ιδιαίτερα πριν από λίγα χρόνια, όταν ακόμη ήταν αδύνατη η παρασκευή της καζεΐνης με χημικό τρόπο, χρησιμοποιούνταν για την παραγωγή κόλλας και συνθετικών υφασμάτων. Σήμερα η χρήση του γάλακτος για τον σκοπό αυτό έχει σημαντικά περιοριστεί. Εξακολουθεί όμως να χρησιμοποιείται ευρύτατα στη βιομηχανία καλλυντικών καθώς και στην παραγωγή χρωμάτων ζωγραφικής.

Βούτυρο

Το βούτυρο είναι κίτρινη έως λευκή λιπαρή ουσία που παρασκευάζεται από γάλα ή γάλα κορυφής ή μείγμα τους με βουτυροποίηση. Με τη βουτυροποίηση επιτυγχάνεται η συνένωση των λιποσφαιρίων σε ένα στερεό γαλάκτωμα. Το γαλάκτωμα αυτό εμπεριέχει εκτός από λιποσφαίρια και νερό, τυρόπηγμα, γαλακτοζάχαρο, και ανόργανα άλατα. Το χρώμα του βουτύρου οφείλεται στο καροτένιο και άλλες λιποδιαλυτές χρωστικές που περιλαμβάνονται στο λίπος. Το γάλα που χρησιμοποιείται ως πρώτη ύλη, μπορεί να είναι αγελαδινό, πρόβειο, κατσικίσιο, αιγοπρόβειο ή σπανιότερα βουβαλίσιο ή και από γάλα καμήλας. Το βούτυρο χρησιμοποιείται ως φαγητό και ως μαγειρικό λίπος.

Η προέλευση του βουτύρου δεν είναι βέβαιη. Πιθανολογείται όμως ότι οι Χαλδαίοι και οι Βαβυλώνιοι ήταν οι πρώτοι που παρασκεύασαν βούτυρο πριν από 5.000 χρόνια. Οι Μογγόλοι, οι Θιβετιανοί και οι Γερμανοί των αρχαίων χρόνων γνώριζαν επίσης να παρασκευάζουν βούτυρο. Οι μεγάλοι πολιτισμοί της αρχαιότητας, όπως ο Αρχαίος Ελληνικός, κυρίως γιατί είχαν εξαιρετικές εναλλακτικές λύσεις για τον εμπλουτισμό της διατροφής τους με λίπη, όπως το ελαιόλαδο, αγνοούσαν το βούτυρο. Αργότερα το βούτυρο διαδόθηκε σε όλο τον κόσμο και παραμένει μέχρι και σήμερα ένα σημαντικότατο υλικό στη διατροφή μας.

Τρόπος παρασκευής

Το λίπος βρίσκεται μέσα στο γάλα με τη μορφή σφαιριδίων διαφόρων διαστάσεων που αιωρούνται στην υδαρή φάση. Για να σχηματιστεί το βούτυρο τα σφαιρίδια του λίπους πρέπει να πλησιάσουν και να κολλήσουν το ένα με το άλλο. Η συγκέντρωση των σφαιριδίων του λίπους στην αρχή γίνεται με την αποκορύφωση, που μπορεί να γίνει μόνη της ή να προκληθεί με μηχανικά μέσα.

Η φυσική αποκορύφωση γίνεται με την πάροδο του χρόνου σε γάλα που βρίσκεται σε δοχείο, λόγω της μικρότερης πυκνότητας του λίπους από την πυκνότητα του γάλακτος. Το λίπος ανεβαίνει στην επιφάνεια και συλλέγεται.

Η μηχανική αποκορύφωση γίνεται με φυγοκεντρική μέθοδο, που βασίζεται στην αρχή ότι αν περιστρέψουμε με ταχύτητα γύρω από έναν άξονα ένα υγρό που συνίσταται από σωματίδια αδιάλυτα, τα βαρύτερα σωματίδια εκτοξεύονται προς την περιφέρεια ενώ τα ελαφρά σωματίδια παραμένουν γύρω από τον άξονα. Η κορυφή πηγαίνει προς τα μέσα και το αποκορυφωμένο γάλα πηγαίνει προς τα έξω.

Η κορυφή συλλέγεται χωριστά και υπόκειται σε γαλακτική ζύμωση με αποτέλεσμα την ωρίμανσή της. Κατά τη διάρκεια της ωρίμανσης και υπό την επίδραση των μικροοργανισμών παράγεται διακετύλιο, το αρωματικό συστατικό που είναι υπεύθυνο για το άρωμα και τη γεύση του βουτύρου. Η βουτυροποίηση είναι η τελευταία επεξεργασία για την παρασκευή του βουτύρου και συνίσταται στην υποβολή της κορυφής σε βίαια χτυπήματα με σκοπό τη μερική θραύση των λιποσφαιρίων. Η

θερμοκρασία στην οποία θα γίνει αυτή η διαδικασία παίζει ρόλο στη σκληρότητα του προϊόντος. Τέλος το βούτυρο πριν συσκευασθεί υπόκειται σε πλύσεις με κρύο νερό για να αποχωριστεί πλήρως το βουτυρόγαλα από το τελικό προϊόν. Το βούτυρο παράγεται από μη ομογενοποιημένο και πλήρες λιπαρών γάλα.

Είδη βουτύρου

Στην ελληνική και παγκόσμια αγορά κυκλοφορούν πολλά είδη βουτύρου. Η ταξινόμησή τους μπορεί να γίνει με τους εξής τρόπους:

- Ανάλογα με το χρώμα:
 - Λευκό.
 - Κίτρινο.
- Ανάλογα με τον τρόπο συντήρησης:
 - Το φρέσκο βούτυρο ή βούτυρο του παραγωγού, με άριστη γεύση και ποιότητα, το οποίο παράγεται σε μικρές κτηνοτροφικές μονάδες και πρέπει να καταναλωθεί άμεσα.
 - Τα βούτυρα γάλακτος, που παρασκευάζονται σε βιομηχανίες από κορυφές οι οποίες προέρχονται από την αποκορύφωση γάλακτος που συλλέγεται από βιομηχανίες. Η ποιότητα των βουτύρων αυτών εξαρτάται από τη βακτηριολογική ποιότητα της πρώτης ύλης, του γάλακτος.
 - Τα παστεριωμένα βούτυρα που είναι και τα περισσότερα. Η παστερίωση γίνεται μεταξύ 80 και 95 βαθμών Κελσίου. Το παστεριωμένο βούτυρο μπορεί να διατηρηθεί για πολλούς μήνες. Στην πράξη είναι τα μόνα βούτυρα που διακινούνται στο παγκόσμιο εμπόριο.
- Ανάλογα με την προέλευση:
 - Αγελαδινό, με τεράστια ποικιλία, με γνωστότερο στην Ελλάδα τον τύπο «Κερκύρας».
 - Πρόβειο, κυρίως λιωμένο, για χρήση στη ζαχαροπλαστική.
 - Κατσικίσιο
 - Βουβαλίσιο
- Ανάλογα με τις προσθήκες επιπλέον υλικών:
 - Ανάλατο
 - Αλατισμένο και ημιανάλατο
 - Αρωματισμένο με βότανα ή μπαχαρικά
- Ανάλογα με τη σκληρότητα:
 - Σκληρό, κυρίως για μαγειρική χρήση
 - Μαλακό, για επάλειψη
 - Λιωμένο, για χρήση στη ζαχαροπλαστική.
- Με διαφοροποιήσεις στη διατροφική του αξία:
 - Light, με 6 φορές λιγότερη χοληστερόλη από το κανονικό βούτυρο.
 - Με προσμίξεις φυτικών λιπών για μείωση των κορεσμένων λιπαρών.

- Ανάλογα με τη συσκευασία:
 - Ατομική συσκευασία τών 5 ή 10 γραμμαρίων.
 - Συσκευασία με χαρτί που επενδύεται εξωτερικά με αλουμινόχαρτο και σκληρό χάρτινο περιτύλιγμα.
 - Πλαστική συσκευασία, κυρίως στα βούτυρα επάλειψης.
 - Γυάλινη συσκευασία, κυρίως στα λιωμένα βούτυρα.
 - Χύμα, κυρίως για το φρέσκο βούτυρο.

Τυρί

Το τυρί είναι τροφή που παρασκευάζεται από το γάλα, με την επίδραση ουσιών, οι οποίες δρουν φυραματικά. Υπάρχουν διάφορα είδη τυριών (σκληρά, μαλακά κ.λπ.), με γνωστότερα ελληνικά τη φέτα, τη γραβιέρα, το μανούρι, το κασέρι και άλλα. Το τυρί είναι πολύ ωφέλιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς στα συστατικά του συμπεριλαμβάνονται βιταμίνες, ασβέστιο, λίπος, λακτόζη, καζεΐνη, υδατάνθρακες, σάκχαρα και πρωτεΐνες. Τα ίδια συστατικά έχει και το γάλα, από το οποίο παράγεται. Το πλεονέκτημά του είναι ότι έχει πολύ μικρότερο όγκο από το γάλα και συνέπεια αυτού είναι να απορροφάται καλύτερα από τον οργανισμό.

Παρασκευή

Αρχικά το γάλα βράζεται και έπειτα προστίθεται μαγιά (πυτιά). Το γάλα μπορεί να είναι από αγελάδα ή από πρόβατο αλλά και από άλλα ζώα. Με την ανάδευση προστίθενται και άλλες χημικές ουσίες και στη συνέχεια το υλικό που έπηξε διαχωρίζεται από το αραιό γάλα. Το αραιό γάλα λέγεται συνήθως τυρόγαλο και το πηγμένο υλικό τυρόπηγμα. Μόλις διαχωριστεί, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για παρασκευή μυζήθρας ή προσθέτοντας λίγο γάλα για να φτιαχτεί ανθότυρο ή μανούρι. Η διάρκεια της διαδικασίας, που γίνεται συνήθως σε τυροκομεία, είναι μισή ώρα με 50 λεπτά. Τα τυριά χρειάζονται διαφορετική θερμοκρασία για να παρασκευαστούν, ανάλογα με το είδος τους. Έτσι, σκληρά τυριά όπως το κασέρι χρειάζονται θερμοκρασία πάνω από 33 βαθμούς Κελσίου και πολλή μαγιά, ενώ τα μαλακά τυριά, όπως η φέτα και ο τελεμές, απαιτούν θερμοκρασία από 25 μέχρι 35 βαθμούς Κελσίου. Το μείγμα ξαναβράζεται για την παρασκευή των σκληρών τυριών. Έπειτα, στραγγίζεται με την «τσαντίλα» (στερεό πανί) και τοποθετείται σε καλούπια. Είναι απαραίτητο να αποθηκευτεί για αρκετό καιρό, ώστε να ολοκληρωθούν οι βιοχημικές ζυμώσεις. Οι τελευταίες προκαλούνται από φυράματα, τα οποία παράγονται από ζυμομύκητες και βακτήρια.

Είδη

Τα μαλακά τυριά περιέχουν μεγάλη σχετικά ποσότητα νερού (55%) και δε διατηρούνται εύκολα και για μεγάλο χρονικό διάστημα, σε αντίθεση με τα σκληρά τυριά. Τα σκληρά περιέχουν μέχρι 38% νερό και ωριμάζουν αργά. Ωστόσο, μπορούν να διατηρηθούν για πολύ καιρό.

Άλλα είδη τυριών:

- Γραβιέρα: ανήκει στα σκληρά τυριά.
- Κεφαλογραβιέρα: επίσης σκληρό τυρί.
- Κεφαλοτύρι: επίσης σκληρό τυρί.
- Μανούρι
- Κασέρι

- Μπάτζος: είδος κασεριού από αιγοπρόβειο γάλα που παρασκευάζεται στην Κεντρική Μακεδονία.
- Ροκφόρ: παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα. Ωριμάζει σε θερμοκρασία 7 βαθμών Κελσίου και με την ανάπτυξη μυκήτων (μούχλα).
- Ανθότυρο
- Ταλαγάνι
- Μυζήθρα
- Τελεμές: ανήκει στα μαλακά τυριά.
- Τουλούμι: επίσης μαλακό τυρί.
- Φέτα: Είναι το γνωστότερο ίσως τυρί στην Ελλάδα, με κατοχυρωμένη ονομασία προέλευσης, και αποτελεί απαραίτητο συστατικό στη χωριάτικη σαλάτα. Επίσης, σερβίρεται συχνά με ελαιόλαδο και ρίγανη, για να είναι πιο νόστιμη.
- Μοτσαρέλα : Μαλακό ιταλικό τυρί για χρήση κυρίως ως υλικό σε πίτσα.

Γιαούρτι

Το **γιαούρτι** είναι τροφή σε κρεμώδη κατάσταση που παράγεται από γάλα που έχει υποστεί ζύμωση. Το γιαούρτι έχει απαλή υφή με ελαφρώς όξινο άρωμα που οφείλεται στο γαλακτικό οξύ που περιέχει. Έχει υψηλή θρεπτική αξία, μπορεί δε να παραχθεί από γάλα αγελάδας, προβάτου και βούβαλου. Το γιαούρτι, στη σημερινή του μορφή και χρήση, πιθανότατα προήλθε από περιοχές που σήμερα ανήκουν στην Τουρκία, αν και υπάρχουν αναφορές στον ινδοϊρανικό πολιτισμό του 500 π.Χ., που το αναφέρουν ως τροφή των θεών. Αγελαδινό γάλα χρησιμοποιείται κυρίως στις ΗΠΑ και στην Ευρώπη, ενώ πρόβειο γάλα προτιμάται στην Τουρκία και τη Νοτιοανατολική Ευρώπη. Το βουβαλίσιο γάλα χρησιμοποιείται συχνότερα στην Αίγυπτο και στην Ινδία.

Παρασκευή

Το γιαούρτι στη σπιτική του μορφή παράγεται με βράσιμο του γάλακτος σε ανοιχτά δοχεία, ώστε να πραγματοποιείται ταυτόχρονα εξάτμιση του νερού και αποστείρωση του γάλακτος. Μετά τον βρασμό αφήνεται να κρυώσει, μέχρι να φτάσει στη θερμοκρασία που είχε την ώρα της συλλογής του (αρμέγματος). Στη συνέχεια προστίθεται ήδη παρασκευασμένο γιαούρτι, σκεπάζεται και αφήνεται σε σχετικά θερμό περιβάλλον να κρυώσει με αργό ρυθμό για πολλές ώρες χωρίς να μετακινηθεί. Στο διάστημα αυτό υφίσταται ζύμωση, πήζει και κατόπιν είναι έτοιμο για κατανάλωση.

Τα βιομηχανοποιημένα γαλακτοκομεία προσθέτουν συνήθως στο αγελαδινό γάλα γαλακτούχα στερεά. Γάλα συμπυκνωμένο και αποστειρωμένο εμβολιάζεται με βακτήρια. Μερικές φορές προστίθεται και μαγιά που προκαλεί ζύμωση της λακτόζης. Το εμβολιασμένο γάλα που προκύπτει από την προηγούμενη διαδικασία επώάζεται τέσσερις με πέντε ώρες στους 43 ως 44 βαθμούς Κελσίου μέχρι να σχηματιστεί το πήγμα. Τέλος πραγματοποιούνται αυτοματοποιημένες διαδικασίες συσκευασίας και ψύξης και το προϊόν είναι έτοιμο προς διάθεση στην αγορά. Το γιαούρτι επιβάλλεται να διατηρείται σε ψύξη συντήρησης στη διακίνηση και την αποθήκευσή του, μέχρι να καταναλωθεί.

Είδη

Το γιαούρτι βιομηχανοποιημένης παραγωγής κυκλοφορεί στην παγκόσμια και ελληνική αγορά σε παρά πολλούς τύπους. Ενδεικτικά αναφέρονται στην παρακάτω λίστα:

- Στραγγισμένο με πλήρες γάλα αγελάδος και ανθόγαλα με λιπαρά που κυμαίνονται από 10% έως 0%. Έχει σφιχτή και κρεμώδη υφή και κυκλοφορεί σε πλαστικές συσκευασίες από 170 γρ. έως και ενός κιλού (όπως και το γιαούρτι σακούλας) αλλά και χύμα.
- Κλασικό αγελάδας ή πρόβειο (χωρίς ανθόγαλα) με λιπαρά από 4% έως και 0% (Light). Είναι πιο ρευστό από το στραγγισμένο. Παρασκευάζεται από αποβουτυρωμένο ή ημιαποβουτυρωμένο, νωπό ή συμπυκνωμένο γάλα. Στην Ελλάδα κυκλοφορούν και τα γιαούρτια με πέτσα (υψηλή συγκέντρωση λιπαρών στην επιφάνεια), από παραδοσιακές γαλακτοκομικές μονάδες, σε πλαστικές ή πήλινες συσκευασίες.
- Γιαούρτια ως λειτουργικά τρόφιμα (δηλαδή τρόφιμα με προσθήκη ουσιών με σκοπό τη βοήθεια σε προβλήματα υγείας), που βοηθούν σε προβλήματα δυσκοιλιότητας.
- Επιδόρπια γιαουρτιού με προσθήκη φρούτων ή μελιού ή ζάχαρης ή μπισκότων ή δημητριακών ή καραμέλας, και σε συνδυασμούς τους.

Οφέλη για την υγεία

Το γιαούρτι είναι ολιγοθερμιδική τροφή με σχετικά μικρή ποσότητα λιπαρών (ειδικότερα τα μη στραγγισμένα γιαούρτια). Βοηθάει στη σωστή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, καθώς τα ένζυμα που περιέχει διευκολύνουν την πέψη και βελτιώνουν την αφομοίωση των τροφών. Επίσης τα ζωντανά και ενεργά βακτήρια ασκούν θετική επίδραση στη μικροχλωρίδα του εντέρου και στην παραγωγή εντερικών αντισωμάτων. Ωστόσο, η κατανάλωσή του σε υπερβολικές ποσότητες ή από άτομα δυσανεκτικά στη λακτόζη είναι ικανή να προκαλέσει ανεξέλεγκτες εντερικές κενώσεις. Συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας του δέρματος. Περιέχει πρωτεΐνες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, φώσφορο, μαγνήσιο και κάλιο. Τέλος, το γιαούρτι είναι πλούσιο σε ασβέστιο που βοηθά στην καλή υγεία των οστών.

Παγωτό

Το παγωτό είναι παγωμένο γλύκισμα, το οποίο φτιάχνεται συνήθως από κρέμα και γάλα. Το παγωτό χωρίς γάλα ονομάζεται γρανίτα, συνήθως με γεύσεις φρούτων. Σε καταστήματα προσφέρεται συνήθως σε κυπελλάκι, ενώ σε περαστικούς πωλείται σε χωνάκι. Το αγοράζουμε κυρίως το καλοκαίρι, αφού είναι δροσερό.

Για την ιστορική προέλευση του παγωτού οι πληροφορίες είναι αντικρουόμενες. Δεδομένου ότι το παγωτό είναι παγωμένο γαλακτοκομικό προϊόν, η κατασκευή του προϋποθέτει ψύξη, άρα χιόνι ή πάγο, δεδομένης της ανυπαρξίας τεχνολογικής μεθόδου ψύξεως στα παλιά χρόνια. Η πλέον επικρατούσα άποψη σήμερα είναι αυτή της πολλαπλής εφεύρεσης, δηλαδή ότι το παγωτό εφευρέθηκε σε αρκετά μέρη του κόσμου όπου υπήρχε πρόσβαση σε χιόνι και πάγο. Έτσι, η πλέον διαδεδομένη άποψη είναι της κινεζικής προέλευσης από χιόνια των Ιμαλαΐων και κρέμα ρυζάλευρου, γάλα και μέλι. Άλλη εκδοχή για την προέλευση του παγωτού είναι ότι δημιουργήθηκε τον 18ο αιώνα στη Μεγάλη Βρετανία. Πάντως, μια τεκμηριωμένη ιστορική πληροφορία είναι ότι ο Ιταλός μετανάστης στις ΗΠΑ Marcionni παρουσίασε το πρώτο παγωτό χωνάκι.

Γεύσεις

Οι πιο συνηθισμένες γεύσεις είναι:

- Σοκολάτα
- Φράουλα
- Μπανάνα
- Κρέμα ή Βανίλια

Βλάχου Παναγιώτα

Γαργά Βασιλεία

Γιαλένιος Μάριος

Γκοτόσια Μαρία

Κουζίνα Αντωνία

2) Ζυμαρικά

Ζυμαρικά είναι το επίσημο και γενικό όνομα που περιλαμβάνει κάθε είδους παρασκευές από μια ζύμη που προκύπτει από την ανάμιξη σιμιγδαλιού και νερού, χωρίς την προσθήκη συντηρητικών ή χρωστικών ουσιών, πλάθεται σε λεπτό φύλλο και κόβεται σε διάφορα σχήματα. Το σιμιγδάλι προέρχεται από την άλεση του σκληρού σιταριού. Η πατρότητα των ζυμαρικών αποδίδεται σε πολλούς λαούς, από τους Κινέζους και τους Ιταλούς μέχρι τους αρχαίους μας προγόνους, που παρασκεύαζαν έναν πλακούντα από ζύμη και νερό, το λάγανον, το οποίο, ετυμολογικά τουλάχιστον, συνδέεται με τα λαζάνια και τη λαγάνα. Η πρώτη αναφορά στα ζυμαρικά γίνεται γύρω στο 1000 π.Χ., στην αρχαία Ελλάδα, όπου η λέξη λάγανον περιέγραφε μια φαρδιά πλακωτή ζύμη από νερό και αλεύρι. Η ζύμη αυτή μεταφέρθηκε και στην Ιταλία από τους Έλληνες άποικους, γύρω στον 8ο αιώνα π.Χ.

Τα ζυμαρικά, εκτός από σιτάρι, παράγονται και από αλεύρι κάθε είδους δημητριακού, όπως ο φαγόπυρος (τα ιαπωνικά soba noodles), αλλά και ρύζι (τα rice noodles) στην Ασία. Σήμερα, που το ζητούμενο είναι μια πιο υγιεινή διατροφή, εύκολα απαντώνται και ζυμαρικά από αλεύρι πλήρους σίτου, καμούντ και ντίκελ, σόργου, κινόας και ζυμαρικά που δεν περιέχουν γλουτένη. Τα ζυμαρικά χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τα απλά και τα γεμιστά. Τα απλά παρουσιάζονται με διάφορα σχήματα. Άλλοτε είναι λεπτές λωρίδες ζύμης (χυλοπίτες, ταλιατέλες, ταλιολίνι), άλλοτε πιο φαρδιές κορδέλες (παπαρδέλες), άλλοτε λεπτά ή πιο χοντρά κορδόνια (βερμιτσέλι, спаγγετίνι, спаγγέτι) και άλλοτε μικροί ή μεγαλύτεροι σωλήνες (μακαρόνια, ριγκατόνι, πένες ή κανελόνια που επιδέχονται γέμιση). Τις περισσότερες φορές τα παραστατικά τους ονόματα περιγράφουν το σχήμα τους: φιογκάκια, βίδες, ρόδες, αστεράκι, πεπονάκι, νυχάκι. Τα γεμιστά ζυμαρικά, όπως τα τортελίνια και τα ραβιόλια, τα μαντί του Πόντου, τα ρώσικα βαρένικα και πιλμένι και τα κινέζικα ντάμπλινγκς είναι ζύμη που κλείνει μέσα της γέμιση, με κρέας, ψάρι, λαχανικά ή μανιτάρια.

Τα ζυμαρικά, εκτός από αυτόνομο φαγητό που τρώγεται σχεδόν πάντοτε με σάλτσα, προστίθενται συχνά σε σούπες ή χρησιμοποιούνται ως σύβραση στον ζωμό κάποιου φαγητού κατσαρόλας ή φούρνου.

Στη χώρα μας, έχουμε μια ολόκληρη σειρά ιδιαίτερων ζυμαρικών: τραχανάς, χυλοπίτες και μακαρόνια χειροποίητα, που τα βρίσκουμε με διάφορα ονόματα σε πολλά μέρη της Ελλάδας.

Παρασκευή

Τα μακαρόνια γίνονται με την ανάμιξη σιμιγδαλιού και νερού, χωρίς την προσθήκη οποιωνδήποτε συντηρητικών ή χρωστικών ουσιών. Το σιμιγδάλι είναι το αποτέλεσμα της άλεσης του σκληρού σιταριού. Το σιμιγδάλι αναμιγνύεται με νερό και ανακατεύεται μέχρι να γίνει ζύμη. Σε αυτό το στάδιο προστίθενται και τυχόν άλλα υλικά, όπως γνήσιο αποξηραμένο αυγό, ντομάτα ή σπανάκι, για είδη όπως τα τρικολόρε, τα λαζάνια ή οι ταλιατέλες. Η ζύμη ζυμώνεται σε κενό αέρος μέχρι να γίνει ομοιόμορφη και στη συνέχεια περνά με πίεση μέσα από τα διάφορα καλούπια, τα οποία καθορίζουν και το σχήμα των μακαρονιών.

Τα μακαρόνια στη συνέχεια περνούν μέσα από παστεριωτές σε θερμοκρασίες 80-90 βαθμών Κελσίου, όπου εξολοθρεύονται κάθε είδους μικρόβια, και προχωρούν στα αυτόματα αποξηραντήρια, όπου αποξηραίνονται σταδιακά με ζεστό και υγρό αέρα για αρκετές ώρες, ανάλογα με το σχήμα. Αφού αποξηρανθούν, τα μακαρόνια μπαίνουν στις αυτόματες μηχανές συσκευασίας, όπου ζυγίζονται και συσκευάζονται σε πακέτα από υλικό κατάλληλο για τρόφιμα.

Η όλη διαδικασία, από τη ζύμωση των πρώτων υλών μέχρι και τη συσκευασία του τελικού προϊόντος σε πακέτα, γίνεται αυτόματα και χρειάζεται, ανάλογα με το σχήμα, από 6 έως και 24 ώρες για να ολοκληρωθεί.

Τα μακαρόνια έχουν διάρκεια ζωής πολύ μεγαλύτερη από τα δύο χρόνια που αναγράφεται συνήθως στα πακέτα, φτάνει να φυλάγονται κάτω από τις κατάλληλες συνθήκες φύλαξης, δηλαδή σε δροσερό και ξηρό μέρος. Σε όλα τα μοντέρνα μακαρονοποιεία, η διαδικασία είναι πλήρως αυτοματοποιημένη, με σύγχρονα ηλεκτρονικά όργανα ελέγχου, χωρίς να χρειάζεται σε οποιοδήποτε

στάδιο ανθρώπινη παρέμβαση.



Ιστορική αναδρομή

Η Ελληνική Μυθολογία αναφέρει ότι ο Ήφαιστος δημιούργησε ένα εργαλείο που έφτιαχνε «κορδόνια από ζύμη». Οι ρίζες των ζυμαρικών χάνονται στους αιώνες, δεδομένου ότι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι ετοίμαζαν πιάτα που έμοιαζαν πολύ με τα σημερινά μακαρόνια, με τη διαφορά ότι γίνονταν ψητά και όχι βραστά. Τα βασικά συστατικά τους όμως, το σιτάρι και το νερό, είναι τόσο κοινά που είναι δύσκολο να τους αποδοθεί μία και μόνη καταγωγή. Το όνομα «μακαρόνια» πιθανόν να προέρχεται από το ελληνικό «μακαρία». Πράγματι, είναι γνωστό ότι οι αρχαίοι Έλληνες ετοίμαζαν αποξηραμένα παρασκευάσματα από αλεύρι, τα οποία άφηναν μαζί με λάδι και κρασί στους τάφους των νεκρών (των μακάρων). Κατ' άλλη εκδοχή, μπορεί να προέρχεται από το λατινικό “amaccare” (κόβω). Στο Βυζάντιο, τα ζυμαρικά σερβίρονταν ως γλυκό με μέλι και κανέλλα. Συνέχεια αυτής της γαστρονομικής συνήθειας είναι τα χριστουγεννιάτικα μελομακάρона. Ο ευρύτατα διαδεδομένος θρύλος ότι τα μακαρόνια έφερε στην Ιταλία ο Μάρκο Πόλο με την επιστροφή του από την Άπω Ανατολή τον 13ο αιώνα απορρίπτεται πλέον από τους μελετητές. Η πρώτη αναφορά στην ύπαρξη των ζυμαρικών χρονολογείται γύρω στο 1000 π.Χ., στην αρχαία Ελλάδα, όπου η λέξη «λάγανον» περιέγραφε μια φαριδιά πλακωτή ζύμη από νερό και αλεύρι, την οποία έκοβαν σε λωρίδες. Η ζύμη αυτή μεταφέρθηκε στην Ιταλία από τους πρώτους Έλληνες άποικους γύρω στον 8ο αιώνα π.Χ. και μετονομάστηκε σε “laganum” στα λατινικά, από όπου ονομάστηκαν τα σημερινά λαζάνια.

Το γεγονός πιστοποιείται από λατίνους συγγραφείς όπως ο Κικέρων, ο Οράτιος και από τον περίφημο καλοφαγά Απίκιο, ο οποίος, στο πρώτο ίσως ολοκληρωμένο βιβλίο μαγειρικής στην ιστορία, περιγράφει αυτοκρατορικά γεύματα με “laganum”. Η πρώτη όμως χειροπιαστή απόδειξη για την ύπαρξη των ζυμαρικών ανήκει σε ευρήματα που ανακαλύφθηκαν σε τοιχογραφίες του 4ου αιώνα π.Χ., σε οικισμό των Ετρούσκων βόρεια της Ρώμης, όπου υπήρχαν αναπαραστάσεις από διάφορα σκεύη για το βράσιμο νερού, μια επιφάνεια για την ανάμιξη νερού με αλεύρι, ένας κυλινδρικός πλάστης και ένα εργαλείο κοπής, παρόμοιο με αυτό που χρησιμοποιείται σήμερα για να κόβουμε τα ζυμαρικά. Τα ζυμαρικά υπήρχαν χωρίς αμφιβολία και στην αρχαία Κίνα, καθώς και στον αραβικό κόσμο, αφού υπάρχουν γραπτές αναφορές σε μεσαιωνικά κείμενα του Ισλάμ για κάποια ζυμαρικά με την ονομασία “rishta”. Αυτό που παραμένει άγνωστο είναι το κατά πόσον αυτά προϋπήρχαν της ελληνικής εκδοχής. Μια παράδοση λέει ότι οι Άραβες ζύμωναν μακαρόνια και τη συνταγή αυτή την πήραν οι Έλληνες, που ταξίδεψαν μέχρι τη Σικελία και τη Νάπολι και τη

μετέφεραν στους Ιταλούς.

Η πρώτη συγκεκριμένη γραπτή αναφορά σε χυλοπίτες μαγειρεμένες με βράσιμο βρίσκεται στο Ταλμούδ της Ιερουσαλήμ, είναι γραμμένη στα αραμαϊκά και χρονολογείται στον 5ο αιώνα μ.Χ. Όταν η Σικελία καταλήφθηκε τον 9ο αιώνα από τους Σαρακηνούς, αυτοί μετέφεραν και τις διατροφικές τους συνήθειες, οι οποίες περιελάμβαναν και τα ζυμαρικά. Σε κείμενα του 12ου αιώνα γίνεται αναφορά στην παραγωγή ενός είδους σπαγγέτι στο Παλέρμο, με το όνομα "itria", λέξη περσική που σημαίνει «κορδόνια». Το είδος αυτό παράγεται μέχρι και σήμερα στη Σικελία και αποκαλείται "trii". Η πρώτη συμπληρωμένη συνταγή ζυμαρικών καταγράφεται στα μέσα του 15ου αιώνα, στο βιβλίο του μάγειρα Martino da Como, και αργότερα συναντάμε τα ζυμαρικά στα κείμενα του Bartolomeo Sacchi, ο οποίος μας λέει ότι τα μακαρόνια πρέπει να βράζονται για όσο διαρκούν τρία «Πάτερ Ημών». Από τον 15ο αιώνα και μετά τα μακαρόνια αρχίζουν να κατασκευάζονται και σε εμπορική βάση, μέχρι όμως τον 17ο αιώνα δεν κατελάμβαναν σημαντική θέση στη διατροφή των λαών και καταναλώνονταν μόνο ως πολυτελές γεύμα ή ως γλυκό. Τον 18ο αιώνα τα μακαρόνια γνώρισαν τη μεγάλη τους άνθηση.

Το 1700 υπήρχαν στη Νάπολι κάπου 60 καταστήματα που πουλούσαν ζυμαρικά, τα οποία έφτασαν τα 280 το 1785. Το κλίμα της Νάπολι ήταν ιδανικό για τη σωστή αποξήρανση των μακαρονιών, τα οποία άπλωναν σε ξύλινες βέργες για να στεγνώσουν στον ήλιο σε κάθε γωνιά της πόλης. Ο Goethe, στο ημερολόγιό του «Ταξίδια στην Ιταλία» (από το 1787), ορίζει το μακαρόνι ως «περίτεχνο ζυμαρί, φτιαγμένο με ψιλό σιμιγδάλι, λεπτοδουλεμένο, βρασμένο και κομμένο σε διάφορα σχέδια». Η ανάμιξη της ζύμης γινόταν τότε με τα πόδια, όπως το πάτημα των σταφυλιών, μέχρι που ο βασιλιάς Φερδινάνδος ο 2ος ανέθεσε στον Cesare Spadaccini να κατασκευάσει το πρώτο μηχανικό πατητήρι από χαλκό. Σύντομα αρχίζουν να λειτουργούν και τα πρώτα εργοστάσια μακαρονιών. Τα μακαρόνια μέχρι τότε συνδυάζονταν κυρίως με πιπέρι και τυρί και τρώγονταν με τα δάχτυλα.

Με την εισαγωγή της ντομάτας από τον Νέο Κόσμο αρχίζουν γύρω στο 1800 να εμφανίζονται και οι πρώτες σάλτσες ντομάτας για μακαρόνια, που ήταν κυρίως ντομάτες που βράζονταν με αλάτι και βασιλικό, και σύντομα αρχίζει να χρησιμοποιείται το πιρούνι με τα 4 δόντια, το οποίο μπορεί να μεταφέρει με λιγότερες απώλειες τα σπαγγέτι από το πιάτο στο στόμα. Η όλη διαδικασία παραγωγής των ζυμαρικών αρχίζει περί τα τέλη του 19ου αιώνα να αυτοματοποιείται και να απλώνεται όχι μόνο σε ολόκληρη την Ιταλία αλλά και σε όλο τον κόσμο και αρχίζουμε πλέον να μιλάμε για τη Βιομηχανία Ζυμαρικών. Σήμερα, τα ζυμαρικά αποτελούν ένα από τα βασικά διατροφικά προϊόντα πολλών λαών και σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης άνθρωποι από διαφορετικές κουλτούρες απολαμβάνουν τις φημισμένες παραδοσιακές συνταγές αλλά και χιλιάδες παραλλαγές, προσαρμοσμένες στις ιδιομορφίες, τα γούστα και την κουλτούρα της κάθε χώρας.

Είδη

Ο αριθμός των διαφορετικών ζυμαρικών που υπάρχουν στην Ιταλία και στην Ελλάδα είναι πραγματικά εντυπωσιακός. Τα είδη των ζυμαρικών ξεπερνούν με βεβαιότητα τα 100, ενώ, αν συνυπολογίσουμε και τις μικρές διαφορές κοπής που παρουσιάζονται σε κάθε τόπο και περιοχή, τότε το νούμερο γίνεται εύκολα τετραψήφιο.

Κάποια από τα είδη ζυμαρικών παίρνουν το όνομά τους από το σχήμα και τη μορφή που έχουν, ορισμένα αποκτούν προσωνύμια ανάλογα με την περιοχή από την οποία πρωτοβγήκαν και άλλα έχουν δημιουργηθεί αποκλειστικά για να δένουν με συγκεκριμένο είδος σάλτσας και παίρνουν το όνομά τους από τη σάλτσα αυτή.



Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα

Τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως, που βρίσκονται στη βάση της μεσογειακής διατροφής, αποτελούν μαζί με το ψωμί, το ρύζι, την πατάτα και το καλαμπόκι την κύρια ομάδα σύνθετων υδατανθράκων. Οι σύνθετοι υδατάνθρακες μεταβολίζονται, αφομοιώνονται και χωνεύονται πιο αργά σε σχέση με τους απλούς υδατάνθρακες των γλυκών και των φρούτων.

Τα ζυμαρικά συνιστώνται ως βασική τροφή του ανθρώπου, για όλες τις ηλικίες, ακόμη και στα πιο αυστηρά διαιτολόγια, επειδή περιέχουν λίγες θερμίδες (130 περίπου θερμίδες στα 100 γρ. μαγειρεμένης ποσότητας) και εφόσον οι υδατάνθρακες πρέπει να καλύπτουν το 50-55% της καθημερινής ολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας.

Προσοχή βέβαια θα πρέπει να δίνεται στις λιπαρές σάλτσες με κρέμα γάλακτος και το βούτυρο που συνοδεύουν συνήθως ένα πιάτο ζυμαρικών. Συστήνονται συνταγές για κανελόνια, κριθαράκι, λαζάνια, ραβιόλια, σπαγγέτι, ταλιατέλες, κριθαράκι, πένες, φιογκάκια, τουτουμάκια, λιγκουίνι, τραχανά, φιδέ και χυλοπίτες, που βασίζονται στο ελαιόλαδο, τη φρέσκια ντομάτα, τα φρέσκα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (σπανάκι), τον αρακά, το καλαμπόκι, τη μελιτζάνα, τα θαλασσινά, τα μυρωδικά, το κόκκινο κρασί, το ψαχνό κοτόπουλου, τον τόνο, τα μανιτάρια και τα όχι πολύ λιπαρά

τυριά (ρικότα, παρμεζάνα, πεκορίνο, μυζήθρα).

Ζυμαρικά και υγεία

Πρόκειται ωστόσο για μια τροφή που θα πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή και μέτρο από τους διαβητικούς και όσους έχουν σε υψηλά επίπεδα χοληστερόλη και τριγλυκερίδια. Επιπρόσθετα, αντενδείκνυται σε διαιτολογία για άτομα με δυσανεξία στη γλουτένη.

Όσον αφορά τα ζυμαρικά ολικής αλέσεως, η ποσότητα των φυτικών ινών είναι ιδιαίτερα υψηλή, επομένως μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση προβλημάτων δυσκοιλιότητας. Παράλληλα, ρυθμίζουν καλύτερα τη γλυκόζη στο αίμα, με αποτέλεσμα να αποτελούν όπλο στην πρόληψη αλλά και αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη.

Συμπερασματικά, τα ζυμαρικά βρίσκονται στη βάση της Μεσογειακής Πυραμίδας, όμως θα πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο όσον αφορά την ποσότητα. Οι υπέρβαροι και παχύσαρκοι θα πρέπει να πάψουν να πιστεύουν ότι τα ζυμαρικά είναι προνόμιο μόνο των αδύνατων και να κατανοήσουν ότι έχουν και αυτοί το δικαίωμα να τα καταναλώνουν μέχρι μία φορά την εβδομάδα.

Αδάμος Γιώργος

Βλάχου Ελένη

Γιαλένιος Παναγιώτης

Κωτσόπουλος Τρύφων

Λαφτσίδα Ιωάννα

Μαρούγκας Χρήστος

3) Φρούτα και Λαχανικά



Κατηγορίες φρούτων:

- Εσπεριδοειδή (π.χ. λεμόνι, γκρέιπφρουτ, μανταρίνι, νεράντζι)
- Μουροειδή (π.χ. ακτινίδιο, φράουλα, μύρτιλλο, σταφίδα)
- Εμπύρηνιοι καρποί (π.χ. αβοκάντο, ροδάκινο, δαμάσκηνο, κεράσι)
- Τροπικά (π.χ. μπανάνα, καρύδα, ρόδι, σύκο)
- Πεπονοειδή (π.χ. πεπόνι, καρπούζι)
- Σαρκώδη (π.χ. μήλο, αχλάδι, μούσμουλο, κυδώνι)

Κατηγορίες λαχανικών:

- Αμυλούχα (π.χ. καρότο, πατάτα, παντζάρι)
- Βρώσιμες ρίζες και κόνδυλοι (π.χ. σκόρδο, γλυκοπατάτα, κρεμμύδι)
- Ντομάτα
- Φυλλώδη (π.χ. μαϊντανός, μαρούλι)

Πλεονεκτήματα φρούτων

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ σημαντικά για την υγεία μας. Πρέπει να καταναλώνουμε καθημερινά αρκετή ποσότητα αλλά και μεγάλη ποικιλία για να λαμβάνουμε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την υγεία μας. Χρειάζεται να κάνουμε συνδυασμούς, τόσο με διαφορετικά είδη όσο και με διαφορετικά χρώματα, για να έχουμε μια ισορροπημένη διατροφή. Η κατανάλωσή τους έχει πολλά πλεονεκτήματα: μειώνει την πίεση του αίματος, προστατεύει τον οργανισμό από

καρδιαγγειακά επεισόδια, εγκεφαλικά και κάποια είδη καρκίνου και κάνει καλό στο ζάχαρο. Ακόμη, δεν περιέχουν χοληστερόλη, είναι ποιοτική πηγή υδατανθράκων, έχουν ελάχιστο λίπος αλλά πολλές κυτταρικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Επίσης, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών εποχής ενισχύει την ποικιλία στη διατροφή του ατόμου, μειώνοντας την πιθανότητα να βαρεθεί κάποια από αυτά και παράλληλα, εξασφαλίζει πρόσληψη πολλών διαφορετικών θρεπτικών συστατικών. Από την άλλη, σημαντικό πλεονέκτημα είναι η φρεσκάδα, το άρωμα και η γεύση τους, γεγονός που τα καθιστά πιο «ελκυστικά» για τον καταναλωτή, καθώς και το χαμηλότερο κόστος συγκριτικά με όσα αγοράζονται εκτός εποχής.

Μειονεκτήματα φρούτων

Περιέχουν ελάχιστη πρωτεΐνη, ενώ κάποια εμφανίζουν μεγάλη περιεκτικότητα σε απλά σάκχαρα.

Πλεονεκτήματα λαχανικών

Τα λαχανικά περιέχουν αντιοξειδωτικά, τα οποία δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες που είναι βλαβερές για τον οργανισμό μας και τις απομακρύνουν. Επίσης, περιέχουν φυτοχημικές ενώσεις, οι οποίες λειτουργούν και αυτές ως αντιοξειδωτικά. Ακόμα, βοηθούν το πεπτικό και το σκελετικό μας σύστημα (οστά), τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και, επειδή περιέχουν αυξημένη ποσότητα φυτικών ινών, εξομαλύνουν τη λειτουργία του εντέρου. Επίσης, οι φυτικές ίνες μειώνουν τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης, βοηθούν στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, ενώ παράλληλα ευνοούν τη διατήρηση της γλυκόζης σε φυσιολογικά επίπεδα, καθυστερώντας την πέψη και την απορρόφηση των υδατανθράκων. Τα λαχανικά περιέχουν αρκετό νερό, ελάχιστο λίπος, καθόλου χοληστερόλη και λίγες θερμίδες. Επιπλέον, παρέχουν άφθονες βιταμίνες, όπως η βιταμίνη Α, η βιταμίνη Κ, η βιταμίνη C, οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, τα καροτενοειδή, καθώς και μέταλλα, ενώ βοηθούν στη διατήρηση του βάρους μας και στην καλή υγεία του δέρματος και των μαλλιών.

Μειονεκτήματα λαχανικών

- Απώλεια μετάλλων και κοιλιακή δυσφορία
- Λαχανικά που περιέχουν goitrogens («βρογχοκηλογόνες» ουσίες)
- Φυτικές τοξίνες
- Δυσσομία στην αναπνοή και άσχημη μυρωδιά του στόματος

ΠΗΓΕΣ

<http://www.onmed.gr/diatrofi/story/323662/kindynoi-kai-parenergeies-apo-tin-katanalosi-laxanikon>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A6%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%84%CE%B1>

<https://www.newsbeast.gr/health/arthro/516368/ta-ofeli-apo-tin-katanalosi-frouton-kai-lahanikon>

<http://www.boro.gr/70402/pleonekthmata-kai-meionekthmata-trofwn-ana-kathgoria>

Αγγελοπούλου Σταυρούλα

Ζησίου Τριανταφυλλιά

Κορδαλή Κωνσταντίνα

Κυράνη Άννα

Μαλούπου Σπυριδούλα

4) Γλυκά

Η **ζαχαροπλαστική** είναι μια μορφή τέχνης και συγκεκριμένα η τέχνη των γλυκών. Συνδυάζει δεξιοτεχνία και ποιότητα, καθώς δεν είναι εύκολο για όλους να εξειδικευτούν στον τομέα της ζαχαροπλαστικής. Οι συγκεκριμένες δόσεις και συστατικά είναι αυτά που διαμορφώνουν την ιδιαιτερότητά της. Μπορεί ο οποιοσδήποτε να εξελίξει το ταλέντο του στη ζαχαροπλαστική μέσω σπουδών σε διάφορες σχολές.

Σε γενικές γραμμές, η ζαχαροπλαστική χωρίζεται σε δύο ευρείες κατηγορίες, αρτοποιήματα και ζαχαρώδη.

Τα αρτοποιήματα ονομάζονται έτσι επειδή παρασκευάζονται από αλεύρι. Πρόκειται για κέικ, κουλουράκια και τέτοιους είδους γλυκά. Στη Μέση Ανατολή και την Ασία το αλεύρι είναι η βάση πολλών γλυκών.

Στα ζαχαρώδη περιλαμβάνονται γλυκά, καραμέλες, μαρμελάδες, σοκολάτες, τσίχλες και άλλα γλυκίσματα που αποτελούνται κυρίως από ζάχαρη.

Γλυκαντικές ουσίες

Τα γλυκίσματα ονομάζονται έτσι λόγω της παρουσίας γλυκαντικών ουσιών. Αυτές συνήθως είναι τα σάκχαρα, αλλά μπορεί κανείς να αγοράσει γλυκά χωρίς ζάχαρη. Η πιο κοινή γλυκαντική ουσία για το σπίτι είναι η επιτραπέζια ζάχαρη, η οποία χημικώς είναι ένας δισακχαρίτης που περιέχει γλυκόζη και φρουκτόζη. Η υδρόλυση της σακχαρόζης δίνει ένα μείγμα που ονομάζεται ζάχαρη, η οποία είναι γλυκιά και κοινό εμπορικό συστατικό.

Ως γνωστόν, οτιδήποτε γλυκό είναι συχνά και απαγορευμένο... Ξεπεράστε τον σκόπελο της γλυκιάς αμαρτίας απολαμβάνοντας υγιεινά γλυκίσματα, που θα σας χαρίσουν την απαραίτητη ενέργεια για τον οργανισμό σας χωρίς μάλιστα να σας επιβαρύνουν με βλαβερές συνέπειες.

Η λέξη γλυκό αμέσως μεταφράζεται στον εγκέφαλό μας με κάτι νόστιμο μεν, απαγορευμένο δε. Και όμως, υπάρχουν γλυκά που μπορούν να αντικαταστήσουν τη λαχταριστή τούρτα που σας κλείνει πονηρά το μάτι, με τα οποία αφενός θα... γλυκαθείτε και αφετέρου θα ωφελήσετε σημαντικά την υγεία σας!



Γλυκά του κουταλιού: τα κλασικά

Μπορεί να σας θυμίζουν τα παιδικά σας χρόνια ή τις καλοκαιρινές διακοπές, όπου στα γραφικά καφενεδάκια των νησιών, απολαμβάνατε ένα γλυκό του κουταλιού μαζί με δροσερό νερό και ελληνικό καφεδάκι! Μάθετε ωστόσο ότι, πέρα από τη γραφική τους διάσταση, τα γλυκά του

κουταλιού αποτελούν ίσως την ιδανικότερη επιλογή για επιδόρπιο, καθώς το βασικότερο συστατικό τους είναι τα φρούτα.

Μαύρη σοκολάτα: το ιδανικό γλυκό

Το νούμερο ένα γλυκό που μας έρχεται στο μυαλό είναι η αμαρτωλή σοκολάτα. Εθισμένοι από μικρή ηλικία στη γλύκα της, δύσκολα μπορούμε να της αντισταθούμε ακόμη και μέχρι τα βαθιά μας γεράματα. Και ενώ η σχέση μας με τη σοκολάτα είναι ιδιαίτερα παθιασμένη, εκείνη πέρα από γλύκα, μας φιλοδωρεί και με προβλήματα περιττών κιλών και τερηδόνας...



Χαλβάς από σιμιγδάλι: πηγή υγείας

Πρόκειται για ένα ιδιαίτερα υγιεινό γλυκό, καθώς αποτελείται από αγνό ελαιόλαδο, πλούσιο σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, και σιμιγδάλι, που είναι πολύ καλή πηγή πολυακόρεστων Ω3 λιπαρών οξέων.



Κατηγορίες γλυκών

Αρτοσκευάσματα

Γαλακτομπούρεκο: Είναι ένα παραδοσιακό σιροπιαστό γλυκό ταγιού, που αποτελείται κυρίως από φύλλο και κρέμα. Υπάρχουν διάφορες συνταγές και τρόποι παρασκευής, καθώς και μεγέθη κομματιών. Η κρέμα μπορεί να έχει άρωμα λεμόνι ή βανίλια, ενώ το σιρόπι παρασκευάζεται από ζάχαρη και νερό.



Κρουασάν: Αρχικά το κρουασάν παρασκευαζόταν βασιζόμενο στη ζύμη περίπου του μπριός (*brioche*), όμως, περί το 1900, διαπιστώνουμε ότι χρησιμοποιείται μια ζύμη διαφορετική, πλησιέστερη πλέον στη ζύμη σφολιάτας (*pâte feuilletée*). Ο όρος της συγκεκριμένης τάσης μάς έδωσε πλέον το κρουασάν βουτύρου, αλλά σε φόρμα που δεν έχει πλέον σχέση με την κλασική φόρμα του «κρουασάν».



Μπακλαβάς: Ο μπακλαβάς είναι ιδιαίτερα δημοφιλής σε όλο τον πρώην οθωμανικό κόσμο. Συνήθως σερβίρεται μετά από το γεύμα και συνοδεύεται από τούρκικο καφέ.

Η πόλη Gaziantep στην Τουρκία φημίζεται για τον μπακλαβά της και θεωρείται η πόλη στην οποία γεννήθηκε το γλύκισμα. Το 2008, η Τουρκία κατοχύρωσε τον μπακλαβά ως Π.Ο.Π. μέσω του τουρκικού γραφείου ευρεσιτεχνιών.



Μπουγάτσα: Η μπουγάτσα είναι πίτα από φύλλο, με γέμιση συνήθως κρέμα ή τυρί, αν και συναντάται και σε άλλες γεύσεις, όπως με κιμά, σπανάκι ή με κρέμα κακάο. Το όνομά της προέρχεται από το λατινικό focacia/focaccia (τύπος ψημένου ψωμιού).



Στρούντελ: Το γλυκό έχει τις ρίζες του στη Βυζαντινή Αυτοκρατορία. Η διάδοση του στρούντελ σε όλο τον κόσμο έγινε την εποχή της Αυστροουγγρικής Αυτοκρατορίας, στα μέσα του δεκάτου ενάτου αιώνα. Σύμφωνα με έναν μύθο, ένας τελειομανής μάγειρας της Αυστροουγγρικής Αυτοκρατορίας υποστήριζε ότι η ζύμη πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο λεπτή, ώστε κάποιος να μπορεί να διαβάσει ένα ερωτικό γράμμα μέσα από αυτή.



Ελληνικά επιδόρπια

Δίπλες: Είναι ελληνικό επιδόρπιο, με κύριο συστατικό του τη λεπτή ζύμη. Πιστεύεται ότι οι δίπλες προέρχονται από την Πελοπόννησο. Η ζύμη διπλώνεται σε διάφορα σχήματα, τηγανίζεται σε καυτό λάδι και στο τέλος εμποτίζεται με σιρόπι. Παραδοσιακά χρησιμοποιείται μέλι αντί για σιρόπι και οι δίπλες αρωματίζονται με κανέλα και προστίθεται ψιλοκομμένο καρύδι. Οι δίπλες μπορεί να έχουν διάφορα σχήματα, αλλά τα πιο κοινά είναι σπирάλ, φιόγκοι και λουλούδια. Οι δίπλες σερβίρονται συνήθως σε γάμους αλλά και την Πρωτοχρονιά.



Κουρκουμπίνι: Το κουρκουμπίνι είναι θεσσαλονικιώτικο μικρό σιροπιαστό γλυκό με σχήμα κυλινδρικό, φτιαγμένο από φύλλο κρούστας και αρωματισμένο σιρόπι. Η λέξη προέρχεται από τη λατινική cucurbita (νεροκολόκυθο), λόγω του σχήματος του γλυκού.



Μελομακάρονο: Το μελομακάρονο ή μελομακάρουνο (φοινίκι στη μικρασιατική διάλεκτο) είναι ελληνικό γλύκισμα που παρασκευάζεται βασικά από αλεύρι, σιμιγδάλι, λάδι, χυμό πορτοκαλιού και μέλι. Κατατάσσεται, όπως και οι κουραμπιέδες, στα πατροπαράδοτα εθνικά γλυκίσματα που θεωρούνται απαραίτητα σε κάθε ελληνική οικία, ιδιαίτερα την περίοδο των Χριστουγέννων.



Δανηλίδη Ιωσηφίνα

Δημητροπούλου Σπυριδούλα

Δούκα Μαρία

Κατσαρέλου Βασιλική

5) Ανθυγιεινά φαγητά

Πίτσα

Για πολλούς είναι το καλύτερο φαγητό, ενώ αρκετοί είναι και εκείνοι που την έχουν σε πολύ τακτική βάση στο διαιτολόγιό τους.

Πόσο καλό και πόσο κακό μπορεί να προκαλέσει ένα κομμάτι πίτσα στον οργανισμό και τι συμβαίνει στο σώμα μας κάθε φορά που το τρώμε;

Κατά μέσο όρο ένα μεγάλο κομμάτι πίτσα με πεπερόνι έχει 311 θερμίδες, 13,5 γραμμάρια λίπους και 720 mg νάτριο.

Τι συμβαίνει όμως στο σώμα σου από την πρώτη μπουκιά που θα φας μέχρι πολλές ώρες αργότερα; Ιδού:

Σε 0 με 10 λεπτά

Η πρώτη μπουκιά ενεργοποιεί το κέντρο απόλαυσης του εγκεφάλου, αλλά όσο πιο κοντά φτάνεις στην κόρα, τόσο λιγότερο το ευχαριστιέσαι. Όταν σου τρέχουν τα σάλια πάνω από ένα κομμάτι πίτσα, ενεργοποιούνται τα πεπτικά ένζυμα που μετατρέπουν τους υδατάνθρακες σε σάκχαρα, ώστε να μπορέσει το σώμα να τα χρησιμοποιήσει ως ενέργεια.

Σε 10 με 15 λεπτά

Τα σάκχαρα ξεκινούν να μπαίνουν στο αίμα σου, παρά το γεγονός ότι τα λίπη και οι πρωτεΐνες από το τυρί και το πεπερόνι επιβραδύνουν τη διαδικασία. Αρχίζεις να νιώθεις πιο νωθρός σε σχέση με πριν και μπορεί να φουσκώσει η κοιλιά σου, καθώς το σώμα σου συνεχίζει την πέψη απελευθερώνοντας αέρια, τα οποία αυξάνονται στην περίπτωση που φας γρήγορα ή έχεις προβλήματα πέψης.

Σε 15 με 20 λεπτά

Τα επίπεδα της λεπτίνης, μιας ορμόνης που σου λέει να σταματήσεις να τρως, αυξάνονται με σταθερό ρυθμό καθώς τα κύτταρα απορροφούν τη γλυκόζη από το αίμα σου. Αν συνεχίσεις να τρως, τα κύτταρά σου θα απορρίψουν την ενέργεια και θα τη στείλουν στο συκώτι σου για να μετατραπεί σε λίπος.

Σε 30 λεπτά

Εκτός αν έχεις φάει πάρα πολύ, κάτι που θα σε κάνει να νιώθεις νωθρός, θα έχεις πλήρη ενέργεια. Το σώμα σου θα σταματήσει να παράγει γκρελίνη, την ορμόνη δηλαδή που σου δημιουργεί το αίσθημα της πείνας, και έτσι νιώθεις ικανοποίηση. Καθώς το σώμα σου χωνεύει το λίπος από το τυρί και το πεπερόνι και το στέλνει στο αίμα σου, τα επίπεδα των τριγλυκερίδιων αυξάνονται, κάτι που μπορεί να φράξει τις αρτηρίες όσων τρώνε πολλά λιπαρά ή έχουν ιατρικό ιστορικό.

Σε 45 με 60 λεπτά

Η πίεση του αίματος αυξάνεται προσωρινά, κάτι όμως που μπορεί να προκαλέσει θρόμβους στους ανθρώπους που έχουν προβλήματα με την καρδιά τους. Τα καλά νέα: τα επίπεδα της λεπτίνης είναι διαρκώς ανεβασμένα και έτσι δεν σκέφτεσαι καθόλου το φαγητό. Εκτός αν έχεις αφαιρέσει από το κομμάτι σου το τυρί και τα αλλαντικά, έχεις αρκετή ενέργεια. Στην περίπτωση που τρως μόνο την κόρα, μπορεί να αισθανθείς έντονη νύστα, λόγω της σεροτονίνης που απελευθερώνεται όταν τρως υδατάνθρακες.

Σε 3 με 4 ώρες

Τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σου επανέρχονται στο κανονικό και η ορμόνη που σε κάνει να πεινάς αρχίζει να αυξάνεται και πάλι. Επειδή τα τριγλυκερίδια στο αίμα σου είναι ακόμα αυξημένα και θα συνεχίσουν να αυξάνονται για λίγες ακόμα ώρες, ένα πιο ελαφρύ σνακ είναι η καλύτερη επιλογή.



Σουβλάκι

Ιστορία

Η συνταγή του είναι γνωστή από την ελληνική αρχαιότητα. Χαρακτηριστική είναι η αναφορά του Αθήναιου, στο έργο του *Δειπνοσοφιστές*, ότι ο Ηγήσιππος στο *Οψαρτυτικό* του, δηλ. στον οδηγό μαγειρικής που έγραψε, αναφέρει ένα έδεσμα που λεγόταν **κάνδουλος** και ήταν κάτι ανάλογο με το σημερινό σουβλάκι. Συνδύαζε κομμάτια από ψητό κρέας, πίτα, τυρί και άνηθο και σερβιριζόταν με ζουμί (Αθήναιος, *Δειπνοσοφιστές*). Το σουβλάκι από εντόσθια αναφέρεται σε ρωμαϊκά κείμενα του 1ου αιώνα μ.Χ. αλλά και αργότερα στην Κωνσταντινούπολη, όπου, μετά την Άλωση, μικροπωλητές πουλούσαν στους δρόμους, εκτός από φρούτα ή λαχανικά, και σουβλάκι με πίτα. Η λέξη «σουβλάκι» προέρχεται από τη σούβλα, που με τη σειρά της προέρχεται από το λατινικό Subulus.

Συστατικά

Κρέας

Αποτελείται από κομμάτια χοιρινού κρέατος περασμένα σε μικρή ξύλινη σούβλα από καλαμιά (για αυτό το λόγο σε κάποιες περιοχές το ονομάζουν καλαμάκι), τα οποία για να καταναλωθούν πρέπει να ψηθούν.

Δευτερεύοντα συστατικά

Μπορεί να φτιαχτεί από κρέας κοτόπουλου, που, αν συνδυαστεί με μπέικον, αποκαλείται «κοτομπέικον». Μπορεί να συνδυαστεί με πίτα.

Σπανιότερα φτιάχνεται και από κρέας αρνιού. Στην Ελλάδα το αρνίσιο σουβλάκι (ντονέρ) δεν είναι τόσο διαδεδομένο, όπως στην Ανατολή (Τουρκία, Αίγυπτο).

Σε ορισμένες περιοχές της νότιας Ελλάδας αποκαλείται καλαμάκι (που αποδίδεται στο υλικό κατασκευής της σούβλας), ενώ στη βόρεια Ελλάδα αποκαλείται σουβλάκι (λόγω του ότι το κρέας διαπερνάται από σούβλα).

Σερβίρεται ως:

μερίδες, συνοδευόμενο από διάφορα εδέσματα (πατάτες, κ.τ.λ.) ή κάποιες σαλάτες, σουβλάκι-καλαμάκι με κομμάτι ψωμιού,

τυλιχτό, τυλιγμένο σε πίτα ή μικρή μπαγκέτα (και παραγγέλνεται ως «σουβλάκι-καλαμάκι σε πίτα ή μπαγκέτα»), μαζί με πατάτες, ντομάτα, κρεμμύδι, κέτσαπ και μουστάρδα, ενώ προαιρετικά μπορεί να προστεθεί κάποιο είδος σαλάτας σε μορφή σάλτσας (τζατζίκι, τυροκαυτερή, κηπουρού, αγγουρομαγιονέζα κ.λπ.),

σκεπαστό, με πίτα πάνω-κάτω και στη μέση το κρέας, με όλους τους πιθανούς, προαναφερθέντες συνδυασμούς.

Στην Κύπρο, η αναφορά στο έδεσμα γίνεται συνήθως στον πληθυντικό (εκτός και αν η αναφορά γίνεται για να καθοριστεί το κύριο υλικό, π.χ. κοτόπουλο σουβλάκι), καθώς στα σουβλατζίδικα σερβίρεται πάντοτε σε κυπριακή πίτα, η οποία (με το περιεχόμενό της) αποτελεί πλήρες γεύμα. Η παραδοσιακή (κυπριακή) πίτα, εκτός από χοιρινά σουβλάκια, περιλαμβάνει ντομάτα, μαϊντανό και κρεμμύδι, ενώ συχνά μπαίνει αγγουράκι και ψιλοκομμένο λάχανο. Αναφορικά με τα δευτερεύοντα συστατικά που συνοδεύουν τα σουβλάκια, υπάρχουν και τοπικές διαφοροποιήσεις, όπως για παράδειγμα η διαδεδομένη συνήθεια στη Λάρνακα να βάζουν στην πίτα και ταχίνι, και στη Λεμεσό να βάζουν και πίκλες. Εκτός από χοιρινό σουβλάκι, τα σουβλατζίδικα στην Κύπρο σήμερα προσφέρουν επίσης σουβλάκι κοτόπουλο και σεφταλιά, τα οποία μπορούν να παραγγελθούν και σε συνδυασμό (π.χ. μια πίτα "μιξ", η οποία περιέχει κατά το ήμισυ σουβλάκια και κατά το ήμισυ σεφταλιά), καθώς και άλλα είδη σχάρας, όπως χαλούμι ή μανιτάρια σε πίτα.

Το σουβλάκι-καλαμάκι αποτελεί θέμα εννοιολογικής διαμάχης μεταξύ των κατοίκων της βόρειας και της νότιας Ελλάδας. Αναφέρεται συχνά χιουμοριστικά ότι, αν κάποιος στη Θεσσαλονίκη ζητήσει ένα «καλαμάκι», του προσφέρουν το αντικείμενο για την κατάποση αναγλυκτικών.



Burger

Το χάμπουργκερ είναι ένα σάντουιτς, το οποίο αποτελείται από ένα ή περισσότερα μπιφτέκια, συνήθως από βοδινό κιμά, τα οποία τοποθετούνται μέσα σε ένα κομμένο ψωμάκι (μπαν). Τα χάμπουργκερ συνήθως σερβίρονται με μαρούλι, ντομάτα, μπέικον, κρεμμύδι, τυρί, πίκλες και κάποια σάλτσα, όπως για παράδειγμα κέτσαπ, μουστάρδα ή μαγιονέζα.

Το όνομά του προέρχεται από την πόλη του Αμβούργου, στη Γερμανία, από την οποία πολλοί μετανάστευσαν προς τις Ηνωμένες Πολιτείες, όμως παραμένει ασαφές ποιος έφτιαξε το χάμπουργκερ. Λέγεται ότι ο Τσάρλι Νάγκριν πούλησε το 1885 κεφτέδες μέσα σε δύο κομμάτια ψωμί σε ένα πανηγύρι στο Ουϊσκόνσιν, ενώ άλλοι θεωρούν ότι το πρώτο χάμπουργκερ ήταν ένα κομμάτι βοδινού σε σάντουιτς, που πουλήθηκε το 1885 από τους Φρανκ και Τσαρλς Μέντσερ στη Νέα Υόρκη. Το 1900, ο Λούις Λάσεν πουλούσε στο Νιου Χέιβεν κομμάτια βοδινού κιμά μέσα σε φέτες του τοστ. Η δημοφιλία του αυξήθηκε με την έλευση του αυτοκινήτου και την ανάγκη για φαγητό κατά τη διάρκεια του ταξιδιού. Τα McDonald's ιδρύθηκαν τη δεκαετία του 1940 και με την επέκτασή τους σε άλλες χώρες διέδωσαν και το χάμπουργκερ. Σήμερα αποτελεί το τυπικό γρήγορο φαγητό και ένα από τα σύμβολα της επέκτασης των Ηνωμένων Πολιτειών.

Γιοβάνης Άγγελος

Διαμαντής Νίκος

Δουμένης Παναγιώτης

Καλαφάτης Γιάννης

Κυρίτσης Μιχάλης