

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η ελληνική κουζίνα φημίζεται για τις γεύσεις της, την ποικιλία της, αλλά και θρεπτικότητά της, αφού η μεσογειακή κουζίνα – με βάση την κρητική κουζίνα - γενικά θεωρείται η πιο υγιεινή. Η ελληνική κουζίνα έχει επηρεαστεί από τις κουζίνες γειτονικών λαών και ειδικότερα από τη συγκατοίκηση Ελλήνων και Τούρκων για μισή σχεδόν χιλιετία. Με μια δόση υπερβολής λέγεται ότι όταν ο Έλληνας μπαίνει σε εστιατόριο παύει να μιλάει ελληνικά κι αρχίζει να μιλάει τουρκικά... Η ελληνική κουζίνα αποτελεί σταθερό στοιχείο του ελληνικού πολιτισμού και της ελληνικής ταυτότητας.

Η ελληνική κουζίνα και κυρίως οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων έχουν τα τελευταία χρόνια δεχτεί τις αρνητικές συνέπειες της παγκοσμιοποίησης που εκφράζονται με την επικράτηση αλυσίδων ταχυφαγείας (fast food), και τον υπερβολικό καταναλωτισμό με συνέπεια την κατακόρυφη αύξηση ασθενειών που σχετίζονται τόσο με τη διατροφή όσο και την καθιστική ζωή, το άγχος κλπ. Παρόλα αυτά, ωστόσο, οι γνωστές αλυσίδες ταχυφαγείων όπως τα McDonalds, KFC κλπ. δεν βρήκαν στην Ελλάδα τη διάδοση που είχαν σε άλλες χώρες.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής των ελληνικών μεγαλουπόλεων συντέινει στην επικράτηση επιβλαβών διατροφικών συνηθειών που σχετίζονται με την σχεδόν εγκατάλειψη του – παραδοσιακά λιτού – πρωινού, τη συνόψιση του γεύματος σε ένα σύντομο κολατσιό και τη λήψη της κύριας τροφής τις βραδινές ώρες. Εάν υπάρχει κάτι το θετικό στις παραπάνω άσχημες συνήθειες είναι ότι το φαγητό στην Ελλάδα συνδέεται με την παρέα και τη συζήτηση.

Το φαγητό με παρέα θεωρείται πολύ σημαντικό κομμάτι της καθημερινής ζωής των Ελλήνων. Υπάρχουν πολλοί τύποι χώρων εστίασης στην Ελλάδα, όπως εστιατόρια, ταβέρνες, ψησταριές, ψαροταβέρνες, ουζερί, τσιπουράδικα, μεζεδοπωλεία, αλλά και σουβλατζίδικα, τυροπιτάδικα και καφετέριες. Η κοινωνική συνεύρεση, συνοδευόμενη συνήθως με φαγητό, αποτελούσε, μέχρι πρόσφατα τουλάχιστον, συστατικό στοιχείο του ελληνικού τρόπου ζωής...

Η βάση της ελληνικής κουζίνας είναι: ελαιόλαδο, ψωμί, δημητριακά, γαλακτοκομικά, λαχανικά, όσπρια, μέλι και ψάρι αλλά και κρέατα όπως κατσίκι, αρνί και χοιρινό. Στα ελληνικά φαγητά θα βρείτε πολλά μπαχαρικά και μυρωδικά, που όμως χρησιμοποιούνται με μέτρο για να μην καλύπτουν τη γεύση των λαχανικών ή των κρεάτων, όπως ρίγανη, δυόσμος, σκόρδο, άνηθος, μαϊντανός, δαφνόφυλλο, βασιλικός, θυμάρι, κανέλα, γαρύφαλλο, δεντρολίβανο, μοσχοκάρυδο και κρόκος Κοζάνης. Θα βρείτε επίσης ποικιλία κρασιών, λόγω της μεγάλης παραγωγής σταφυλιών στην Ελλάδα.

Η ελληνική κουζίνα αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα της μεσογειακής διατροφής. Ως μεσογειακή διατροφή αναφέρεται ένα είδος διατροφής που χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και αντίθετα από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους (δημητριακά, ψωμί, ρύζι και μακαρόνια), στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και τα γαλακτοκομικά. Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο.

Η διατροφή αυτή ονομάστηκε έτσι, γιατί χρησιμοποιείται από τους ευρωπαϊκούς λαούς της Μεσογείου, δηλαδή Ισπανία, Αλβανία, Ιταλία, πρώην Γιουγκοσλαβία, Ελλάδα και Κύπρο. Σύμφωνα με στατιστικές που έχουν γίνει σ' αυτές τις χώρες δείχνει ότι αυτό το είδος της διατροφής οδηγεί σε χαμηλά ποσοστά εκφυλιστικών ασθενειών. Πολυετείς έρευνες έχουν αποδείξει ότι η μεσογειακή διατροφή θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής, αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο (π.χ. παχέος εντέρου), παχυσαρκία, κ.ά.

Η σύγχρονη διαιτολογία θεωρεί σήμερα τη μεσογειακή δίαιτα ως τρόπο ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία. Έρευνες που έχουν γίνει διεθνώς φέρουν την Κρήτη ως ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής. Η κρητική διατροφή συγκέντρωνε τη γνώση και την εμπειρία που μεταδιδόταν από γενιά σε γενιά από την αρχαιότητα. Επίσης, ο Πλάτων στην «Πολιτεία» συνιστά στους νέους λιτή διατροφή από ψωμί, ελιές, τυρί, **βολβούς** και λάχανα.

Η παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή μπορεί να περιγραφεί με τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- **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 σε μικρές ποσότητες
- Ελαιόλαδο ως κύρια πηγή λιπαρών

Μεζέδες – Σαλάτες - Πίτες

Στην ελληνική κουζίνα οι μεζέδες κατέχουν εξέχουσα θέση. Σερβίρονται σε μικρές ποσότητες. Έχουν έντονη γεύση, μια και συνήθως παρασκευάζονται με άφθονο ξίδι, λεμόνι ή αλάτι. Οι μεζέδες χρησιμοποιούνται συνήθως ως συνοδευτικά υψηλόβαθμων αλκοολούχων ποτών (ούζο, τσίπουρο, ρακί). Πολλοί από τους μεζέδες δεν έχουν υποστεί μαγειρική επεξεργασία (**τουρσιά**, ελιές, παστά ψάρια), ενώ αντίθετα οι μεζέδες που είναι μαγειρεμένοι διατηρούν έντονη γεύση (κεφτεδάκια, κολοκυθάκια τηγανητά, μελιτζανοσαλάτα). Μια σαλάτα με φρέσκα χόρτα και λαχανικά είναι απαραίτητη σε κάθε ελληνικό τραπέζι. Οι σαλάτες (ωμές ή βραστά χόρτα) προσφέρονται με άφθονο ελαιόλαδο, λεμόνι ή ξίδι. Η πιο συνηθισμένη σαλάτα είναι η «χωριάτικη», ωστόσο υπάρχουν δεκάδες ακόμα, π.χ. διάφορες σαλάτες από βρασμένα όσπρια.

Στην Ελλάδα υπάρχει ανεξάντλητη ποικιλία από πίτες, οι οποίες βασίζονται στην ευρηματικότητα των μαγείρων και στα διαθέσιμα υλικά που είναι συνήθως «της εποχής», π.χ. λαχανόπιτες, σπανακόπιτες, κολοκυθόπιτες αλλά και γαλατόπιτες, τυρόπιτες κλπ. Απαραίτητο για την παρασκευή της πίτας είναι το φύλλο. Οι μαγείρισες ακόμα και σήμερα κρίνονται με το πόσο καλό φύλλο ξέρουν να ανοίγουν. Δεν είναι μόνο η γέμιση που αλλάζει από πίτα σε πίτα αλλά και το σχήμα, ακόμα και ο τρόπος ψησίματος. Χαρακτηριστικό δείγμα πρωτοτυπίας είναι οι περιφήμες πρωτοχρονιάτικες βασιλόπιτες και τα έθιμα που τις συνοδεύουν.

Λαχανικά - όσπρια

Στην ελληνική κουζίνα τα λαχανικά, τα χόρτα και τα όσπρια είναι συνυφασμένα με τη χρήση του ελαιόλαδου. Η αγάπη των Ελλήνων για τα λαχανικά και τα όσπρια, έδωσαν τη δυνατότητα για εξαιρετικούς γευστικούς συνδυασμούς, που αποτελούν δείγματα ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής. Υπάρχουν δεκάδες «λαδερών» φαγητών που απαντώνται κυρίως στην Κεντρική και τη Βόρεια Ελλάδα σε συνδυασμό με πράσο, σέλινο ή μελιτζάνες. Τα δημητριακά ήταν γνωστά από την αρχαιότητα και αναφερόταν σε ό,τι μαγειρευόταν στη φωτιά: λάχανα, κρεμμύδια, φακές, ρεβίθια, πράσινα φασόλια κ.ά.

Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές ή συντηρημένες. Για τους κατοίκους των πόλεων τα φρέσκα οπωροκηπευτικά ήταν πολύ ακριβά κι έτσι καταναλώνονταν σπάνια. Οι φτωχότεροι πολίτες προτιμούσαν τα ξηρά λαχανικά. Το τυπικό φαγητό του μέσου αγρότη ή εργάτη ήταν και παραμένει η φακή ή η γνωστή φασολάδα. Τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν σαν επιδόρπιο. Πρόκειται κυρίως για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια. Τα ξηρά σύκα

χρησίμευαν επίσης σαν ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Σε κάθε περίπτωση τα φρούτα δεν προσφέρονταν παλαιότερα στις ποσότητες και στην ποιότητα που είμαστε συνηθισμένοι σήμερα, μεταξύ άλλων και για το ότι απουσίαζαν οι τεχνικές συντήρησής τους.

Κρέας

Με εξαίρεση τις τελευταίες δεκαετίες το κρέας δεν συμπεριλαμβανόταν στο καθημερινό διαιτολόγιο των Ελλήνων. Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κατσίκες και γουρούνια. Τόσο οι πλούσιοι όσο και οι φτωχοί κατανάλωναν λουκάνικα.

Ήδη από την αρχαιότητα η κρεατοφαγία συνδέθηκε με θρησκευτικά έθιμα (θυσίες) και γιορτές. Κύρια τροφή των Σπαρτιατών πολεμιστών ήταν ένας ζωμός από χοιρινό, γνωστός με την ονομασία μέλας ζωμός. Ο Πλούταρχος υποστηρίζει πως *«ανάμεσα στα πιάτα, αυτό που έχαιρε της μεγαλύτερης εκτίμησης ήταν ο μέλας ζωμός, μάλιστα σε τέτοιο σημείο που οι ηλικιωμένοι δεν αναζητούσαν καθόλου το κρέας. Το άφηναν για τους νεότερους και δειπνούσαν μονάχα με το ζωμό που τους παρείχαν»*. Το πιάτο αυτό αποτελούταν από χοιρινό, αλάτι, ξίδι και αίμα. Συνοδευόταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, τυρί και καμία φορά από θηράματα ή ψάρι.

Η κατανάλωση κρέατος είχε και εξακολουθεί να έχει εξέχοντα ρόλο στα πλαίσια θρησκευτικών εθιμοτυπικών: π.χ. στην αρχαία Ελλάδα η μερίδα των θεών (λίπη και οστά) παραδίδονταν στις φλόγες, ενώ η μερίδα των ανθρώπων (το ψαχνό κρέας) μοιράζονταν στους παρευρισκόμενους. Εξαιτίας της έλλειψης μεγάλων κτηνοτροφικών μονάδων η κατανάλωση κρέατος, γαλακτομικών προϊόντων (γάλα, γιαούρτι, τυρί) και ψαριών περιορίστηκε μετά την αποδοχή του Χριστιανισμού με τη μέθοδο των νηστειών. Είναι γνωστό ότι οι Ορθόδοξοι Χριστιανοί νηστεύουν (δεν αρταίνονται) Τετάρτη και Παρασκευή, 40 περίπου ημέρες πριν τα Χριστούγεννα, 40 ημέρες πριν το Πάσχα, 15 ημέρες πριν τη γιορτή της Παναγίας το Δεκαπενταύγουστο κλπ.

Από τους δημοφιλείς τρόπους μαγειρέματος του κρέατος είναι το ψήσιμο πάνω στα κάρβουνα ή το ψήφιμο στο φούρνο. Ένας άλλος τρόπος παραδοσιακού ψησίματος – κυρίως αρνιού – είναι το λεγόμενο «κλέφτικο». Σε αυτό όλο ή ένα κομμάτι του ζώου κλείνεται στο δέρμα και παραχώνεται σε ένα βαθύ λάκκο, μέσα στο οποίο προηγουμένως έχουν τοποθετήσει καυτά κάρβουνα. Η μέθοδος αυτή είναι ιδιαίτερα χρονοβόρα αλλά τα αποτελέσματα είναι θαυμάσια.

Ψάρι

Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο ψάρι ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Πάντως όλα τα προϊόντα αλιείας δεν κόστιζαν το ίδιο. Οικονομικότεροι όλων είναι οι σκάροι, ενώ η κοιλιά του κόκκινου τόνου κοστίζει τρεις φορές περισσότερο. Οι σαρδέλες, οι αντζούγιες και οι μαρίδες είναι οικονομικές και αποτελούν φαγητά της καθημερινότητας για τους Έλληνες. Στην κατηγορία των ακριβότερων ψαριών μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το λιθρίνι, το σαλάχι και ο ξιφίας. Από τα ψάρια του γλυκού νερού οι Έλληνες προτιμούν τα χέλια, τις πέστροφες, το λαβράκι και λιγότερο τον κυπρίνο. Οι Έλληνες απολαμβάνουν εξίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά. Σουπιές, χταπόδια και καλαμάρια μαγειρεύονται ψητά ή τηγανητά και σερβίρονται ως ορεκτικά. Τα θαλασσινά μεγαλύτερου μεγέθους συγκαταλέγονται στα πιάτα της υψηλής μαγειρικής.

Οι ψαράδες στην πλειοψηφία των περιπτώσεων βγαίνουν στη θάλασσα με μικρά πλοία, βάρκες και καΐκια. Με την πάροδο του χρόνου όμως επιβλήθηκε κι εδώ η βιομηχανοποιημένη αλιεία με

αποτέλεσμα την υπερεντατική ιχθοκαλλιέργεια που απειλεί την ισορροπία σε αρκετές περιοχές του Αιγαίου και του Ιονίου. Πιο κατάλληλες ώρες για ψάρεμα θεωρούσαν το σούρουπο και το χάραμα. Οι ψαράδες επίσης λαμβάνουν υπόψιν τη θέση της σελήνης. Το μεγαλύτερο μέρος της ψαριάς πωλείται στις αγορές των πόλεων σε ειδικούς χώρους, τις λεγόμενες ιχθυαγορές. Το ψάρι τα παλαιότερα χρόνια εμφανίζονταν συχνά διατηρημένο στην άλμη. Πρόκειται για μια διαδικασία πολύ διαδεδομένη στα ψάρια μικρού μεγέθους, ωστόσο απαντάται και σε μεγαλύτερα όπως ο τόνος, το σκουμπρί, ακόμη στα καβούρια και τους αχινούς.

Αυγά και γαλακτοκομικά

Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών. Το γάλα ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Το βούτυρο ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια. Παρόλα αυτά τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχαιραν εκτίμησης. Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το τυρί, είτε από γάλα κατσίκας είτε από γάλα προβάτου. Γινόταν διάκριση ανάμεσα στο φρέσκο και το σκληρό τυρί: το πρώτο κόστιζε τα δύο τρίτα της τιμής του δεύτερου. Σήμερα είναι γνωστό το τυρί φέτα από μείγμα κασικίσιου και πρόβειου γάλακτος, το οποίο έχει μάλιστα κατοχυρωθεί με διεθνή πατέντα ευρεσιτεχνίας.

Ποτά

Στην πόση των Ελλήνων την μεγαλύτερη σημασία είχε το νερό. Η αναζήτηση νερού υπαγόταν στις εργασίες που έπρεπε να διεκπεραιώσουν καθημερινά οι γυναίκες. Αν και η χρήση πηγαδιού συχνά ήταν αναπόφευκτη, υπήρχε προτίμηση σε νερό από πηγή.

Από την αρχαιότητα υπήρχαν ήδη πολλά είδη κρασιού: λευκό, κόκκινο, ροζέ. Υπάρχουν μαρτυρίες για όλα τα είδη καλλιέργειας, από το καθημερινό κρασί μέχρι εκλεκτές ποικιλίες. Ξακουστοί αμπελώνες υπήρχαν στη Νάξο, τη Θάσο, τη Λέσβο και τη Χίο. Δευτερεύον κρασί παραγόταν από νερό και μούστο, το οποίο και διατηρούσαν οι χωρικοί για προσωπική τους χρήση. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με μέλι, ενώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς αν ανακατευόταν με θυμάρι, κανέλλα και άλλα βότανα. Το κρασί στις περισσότερες περιπτώσεις αραιωνόταν με νερό, καθώς ο "άκρατος οίνος" (μη αραιωμένο κρασί) δεν ενδεικνυόταν για καθημερινή χρήση.

Από την εποχή της τουρκοκρατίας μέχρι σήμερα διατηρείται η παράδοση παρασκευής της λαϊκής ρετσίνας, φτηνού λευκού κρασιού με γεύση από ρετσίνη. Σήμερα οι Έλληνες έχουν προσθέσει στις διατροφικές τους συνήθειες διάφορα παγκοσμίως γνωστά μη αλκοολούχα ποτά καθώς και τη μπίρα. Αρκετά γνωστή έγινε τα τελευταία χρόνια η ελληνικής παραγωγής μπίρα «Μύθος». Από τα βαριά αλκοολούχα ποτά ελληνικής κατασκευής πρωτεύουσα θέση κατέχει το ούζο καθώς και το τσίπουρο στην ηπειρωτική Ελλάδα, το ρακί στην Κρήτη. Το κονιάκ ΜΕΤΑΞΑ είναι περισσότερο γνωστό στο εξωτερικό και λιγότερο μεταξύ των Ελλήνων, ενώ γνωστή είναι και η κυπριακή Κομανταρία.