



Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων

Πτυχιακή εργασία

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΥ
ΥΛΙΚΟΥ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ
ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΤΩΝ
ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ
& ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΩΝ ΓΙΑ
ΕΝΤΑΞΗ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ
ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΤΑ
ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Των σπουδαστριών
ΓΕΩΡΓΙΑ ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ
ΜΑΡΙΑ ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ

Επιβλέποντες
ΧΑΡΙΛΑΟΣ ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ
ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ

Θεσσαλονίκη 2010



Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων

Πτυχιακή εργασία

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟΥ
ΥΛΙΚΟΥ ΜΕ ΣΚΟΠΟ ΤΗΝ
ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΤΩΝ
ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΩΝ
& ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΩΝ ΓΙΑ
ΕΝΤΑΞΗ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ
ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΤΑ
ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Των σπουδαστριών
ΓΕΩΡΓΙΑ ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ 90/04
ΤΗΛ. 6993643700-0035799769154
Email: gwgo_22@hotmail.com
Διευθ. Οδός Μόρφου Β7 Αμμοχώστου
Κύπρος

ΜΑΡΙΑ ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ 204/04
ΤΗΛ. 2310632855-6947348251
Email: mariapozatzidou@hotmail.com
Διευθ. Οδός Φρ. Ρούσβελτ 7 Νεάπολη
Θεσσαλονίκη

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ
ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ
ΓΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ**



ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

**ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗ
ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	1-18
Φέτα.....	19-30
Μέλι.....	31-42
Κρόκος Κοζάνης.....	43-54
Μαστίχα Χίου.....	55-66
Σταφίδα.....	67-80
Φιστίκι Αιγίνης.....	81-92
Φασόλια Πρεσπών.....	93-104
Ελαιόλαδο.....	105-116
Ελιά.....	117-128
Παξιμάδι.....	129-140
Βιβλιογραφία.....	141-144

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η Ελλάδα φημίζεται για την ποιότητα των βρώσιμων προϊόντων της και την ιστορική κουζίνα της. Οι παραδοσιακές συνταγές αξιοποιούν την πληθώρα των τοπικών προϊόντων και συνθέτουν μια κουζίνα μεσογειακή, υγιεινή και γευστική. Τα τελευταία χρόνια έχουν μελετηθεί από τους διατροφολόγους και ιατρούς οι δίαιτες των Κρητικών, των Ικάρων, των μοναχών του Αγίου Όρους. Αποτέλεσμα των ερευνών αυτών είναι να χαρακτηριστεί η διατροφή μας από ποικιλία φρέσκων υλικών όπως το ψάρι, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα όσπρια, τους ξηρούς καρπούς, το ελαιόλαδο, τα πουλερικά και το κόκκινο κρέας (βοοειδή). Η μεσογειακή διατροφή έχει μελετηθεί από πολλές μεθόδους ερευνών και έχει φτάσει σε σημείο όπου η UNESCO επιθυμεί να τη συμπεριλάβει ως άυλη κληρονομιά του Κόσμου. Είναι από τις πιο γνωστές ανά τον κόσμο. Πολλοί είναι οι ξένοι τουρίστες που επισκέπτονται τη χώρα μας και σπεύδουν να δοκιμάσουν τα ελληνικά προϊόντα και την κουζίνα μας με κάθε περιοχή να προσφέρει τα δικά της τοπικά παραδοσιακά προϊόντα ή τεχνικές παρασκευής συνταγών.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ

Η παρούσα πτυχιακή έρευνα, βασίστηκε στην πρωτογενή έρευνα της Αργυριάδου Αργυρή, η οποία αφορούσε τα παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα, τα σημεία παραγωγής τους, καθώς και τους τρόπους ένταξης τους στο ελληνικό τραπέζι. Σκοπός της ήταν να προσδιορίσει τα πιο ενδιαφέροντα τρόφιμα για το καταναλωτικό κοινό.

Προέκταση της είναι η προσπάθειά μας για την προώθηση αυτών των ελληνικών προϊόντων (μέλι, σταφίδα, φέτα, κρόκο Κοζάνης, μαστίχα Χίου) καθώς και άλλων πέντε που επιλέξαμε βάση της ποιοτικής ανωτερότητας (ελαιόλαδο, ελιά, φασόλια Πρεσπών, παξιμάδι, φιστίκι Αιγίνης) στους επαγγελματίες μαζικής εστίασης με σκοπό όχι μόνο την ένταξη τους στο ελληνικό τραπέζι αλλά και στα ελληνικά εδεσματολόγια των Καταστημάτων Υγειονομικού Ενδιαφέροντος (ΚΥΕ). Με αυτό τον τρόπο ο καταναλωτής θα έχει το προνόμιο να απολαμβάνει την ποιότητα των ελληνικών προϊόντων όχι μόνο στο τραπέζι του αλλά και στους χώρους μαζικής εστίασης (εστιατόρια, ταβέρνες, cafe-brasserie, οβελιστήρια, εστιατόρια γρήγορου γεύματος, ψησταριές, ψαροταβέρνες, ουζερί, τσιπουράδικα, μεζεδοπωλεία, κουτούκια, αλλά και σουβλατζίδικα).

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η δημιουργία ενημερωτικού υλικού – εντύπου με σκοπό την ενθάρρυνση των ιδιοκτητών εστιατορίων και αρχιμαγείρων για την ένταξη των ελληνικών προϊόντων στα εδεσματολόγια των ΚΥΕ.

Στόχοι

- Προώθηση και ανάδειξη των ελληνικών προϊόντων.
- Ενίσχυση της ελληνικής οικονομίας προερχόμενη από τον πρωτογενή τομέα
- Αύξηση της καλλιέργειας και παραγωγής των τοπικών αναγνωρίσιμων προϊόντων
- Αύξηση των θέσεων εργασίας στην παραγωγή και μεταφορά των προϊόντων
- Ενδυνάμωση του προφίλ των ελληνικών βρώσιμων προϊόντων
- Αύξηση της οικολογικής συνείδησης των επαγγελματιών λόγω της επιλογής τοπικών προϊόντων (μείωση μεταφορών)
- Ανάδειξη των ελληνικών τεχνικών μαγειρικής αξιοποίησης προϊόντων
- Δημιουργία αναγκαιότητας λόγω ζήτησης για ίδρυση εστιατορίων ελληνικής θεματολογίας σε ξενοδοχεία του εξωτερικού

ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

Πληθώρα ελληνικών προϊόντων έχουν χαρακτηριστεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση και το Ελληνικό Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (ΠΟΠ) και Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (ΠΓΕ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση θέσπισε το 1992 τον κανονισμό 2081/92, για την προστασία των γεωγραφικών ενδείξεων και των ονομασιών προέλευσης των γεωργικών προϊόντων και των τροφίμων και τον κανονισμό 2082/92, για τις βεβαιώσεις ιδιοτυπίας των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων. Ο σκοπός του κανονισμού 2081/92 είναι η προστασία των ονομασιών, ενώ ο σκοπός του κανονισμού 2082/92 είναι κυρίως η προστασία των παραδοσιακών συνταγών.

Σύμφωνα με τους Κανονισμούς αυτούς και στο πλαίσιο του επαναπροσανατολισμού της κοινής αγροτικής πολιτικής (ΚΑΠ), οι αγρότες έχουν τη δυνατότητα να στραφούν σε μορφές ολοκληρωμένης ανάπτυξης της υπαίθρου, μέσω της διαφοροποίησης της γεωργικής παραγωγής. Η αναγνώριση ΠΟΠ, ΠΓΕ και ΕΠΠΕ για τα γεωργικά προϊόντα και τρόφιμα δίνει τη δυνατότητα αφενός στους παραγωγούς (ιδίως των μειονεκτικών και απομακρυσμένων περιοχών) να προωθήσουν ευκολότερα προϊόντα που παρουσιάζουν εξειδικευμένα χαρακτηριστικά, βελτιώνοντας το εισόδημά τους με τις καλύτερες τιμές που πετυχαίνουν στην αγορά και αφετέρου στους καταναλωτές να αγοράζουν προϊόντα ποιοτικά, με

εγγυήσεις για τη παραγωγή, επεξεργασία και τη γεωγραφική καταγωγή τους. Στα συγκεκριμένα προϊόντα παρατηρούνται συνεχείς έλεγχοι από ιδιωτικούς και κρατικούς φορείς. Έχει παρατηρηθεί σε έρευνες πως οι καταναλωτές των συγκεκριμένων προϊόντων νιώθουν πιο σίγουροι για την ποιότητα τους σε σχέση με αυτούς που επιλέγουν με κριτήριο την εμφάνιση ή την τιμή.



Ως «Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης - ΠΟΠ» νοείται το όνομα μιας περιοχής, ενός συγκεκριμένου τόπου ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις μιας χώρας, το οποίο χρησιμοποιείται στην περιγραφή ενός γεωργικού προϊόντος ή ενός τροφίμου που κατάγεται από αυτήν την περιοχή, το συγκεκριμένο τόπο ή τη χώρα, και του οποίου η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο γεωγραφικό περιβάλλον, που περιλαμβάνει τους φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες και του οποίου η παραγωγή, η μεταποίηση και η επεξεργασία λαμβάνουν χώρα στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.

Ως «Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη - ΠΓΕ» νοείται το όνομα μιας περιοχής, ενός συγκεκριμένου τόπου ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις μιας χώρας, το οποίο χρησιμοποιείται στην περιγραφή ενός γεωργικού προϊόντος ή ενός τροφίμου που κατάγεται από αυτήν την περιοχή, το συγκεκριμένο τόπο ή τη

χώρα, και του οποίου μία συγκεκριμένη ποιότητα, η φήμη ή άλλο χαρακτηριστικό μπορούν να αποδοθούν στη γεωγραφική αυτή καταγωγή και του



οποίου η παραγωγή ή/και μεταποίηση ή/και η επεξεργασία πραγματοποιούνται στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ

**ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗΣ ΟΝΟΜΑΣΙΑΣ
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ (ΠΟΠ)**

&

**ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗΣ
ΕΝΔΕΙΞΗΣ (ΠΓΕ)**

στα πλαίσια του Καν. (ΕΟΚ) αριθ. 510/06 του
Συμβουλίου από το Υπουργείο Αγροτικής
Ανάπτυξης & Τροφίμων.

ΤΥΡΙΑ Π.Ο.Π.

Ανεβατό, Γαλοτύρι, Γραβιέρα Αγράφων, Γραβιέρα Κρήτης, Γραβιέρα Νάξου, Καλαθάκι Λήμνου, Κασέρι, Κατίκι Δομοκού, Κεφαλογραβιέρα, Κοπανιστή, Λαδοτύρι Μυτιλήνης, Μπάτζος,, Ξινομυζήθρα Κρήτης, Πηκτόγαλο Χανίων, Σαν Μιγάλη, Φέτα, Σφέλα, Φορμαέλλα Αράχοβας Παρνασσού.

**ΦΡΟΥΤΑ –ΛΑΧΑΝΙΚΑ –ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ –ΟΣΠΡΙΑ
Π.Ο.Π.**

Ακτινίδιο Σπερχειού, Κελυφωτό φιστίκι Φθιώτιδας, Ξερά σύκα Κύμης, Μήλα Ζαγοράς Πηλίου, Τσακώνικη μελιτζάνα Λεωνιδίου, Φιστίκι Μεγάρων, Φιστίκι Αίγινας, Πορτοκάλια Μάλεμε Χανίων Κρήτης, Κεράσια τραγανά Ροδοχωρίου, Μήλα Ντελίσιους Πιλαφά Τριπόλεως, Ροδάκινα Νάουσας, Κορινθιακή Σταφίδα Βοστίτσα, Σταφίδα Ζακύνθου, Φάβα Σαντορίνης.

**ΦΡΟΥΤΑ –ΛΑΧΑΝΙΚΑ –ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ –ΟΣΠΡΙΑ
Π.Γ.Ε.**

Κουμ κουάτ Κέρκυρας, Σύκα Βραυρώνας Μαρκοπούλου Μεσογείων, φασόλια (γίγαντες ελέφαντες) Κάτω Νευροκοπίου, φασόλια (κοινά μεσόσπερμα) Κάτω Νευροκοπίου, φασόλια (γίγαντες ελέφαντες) Πρεσπών Φλώρινας, φασόλια (πλακέ μεγαλόσπερμα) Πρεσπών Φλώρινας, Πατάτα Κάτω Νευροκοπίου, Ακτινίδιο Περίας, Μήλο Καστοριάς, Φασόλια (γίγαντες- ελέφαντες) Καστοριάς.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ Π.Ο.Π.

Βιάννος Ηρακλείου Κρήτης, Λυγουριό Ασκληπιείου, Βόρειος Μυλοπόταμος Ρεθύμνης Κρήτης, Κροκέες Λακωνίας, Πέτρινα Λακωνίας, Κρανίδι Αργολίδας, Πεζά Ηρακλείου Κρήτης, Αρχάνες Ηρακλείου Κρήτης Καλαμάτα, Κολυμβάρι Χανίων Κρήτης, Σητεία Λασιθίου Κρήτης, Αποκορώνας Χανίων Κρήτης, Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Θραψανό, Φοινίκι Λακωνίας, Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Τροιζηνία, Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Σέλινο Κρήτης.

ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ Π.Γ.Ε

Λακωνία, Χανιά Κρήτης, Κεφαλονιά, Ολυμπία,
Λέσβος ή Μυτιλήνη, Πρέβεζα, Ρόδος, Θάσος,
Σάμος, Ζάκυνθος, Άγιος Ματθαίος.

ΕΛΙΕΣ Π.Ο.Π

Ελιά Καλαμάτας, Κονσερβολιά Αμφίσσης,
Κονσερβολιά Αταλάντης, Κονσερβολιά Ροβίων,
Κονσερβολιά Στυλίδας, Θρούμπα Θάσου, Θρούμπα
Χίου, Θρούμπα Αμπαδιάς Ρεθύμνης Κρήτης,
Κονσερβολιά Πηλίου Βόλου.

ΕΛΙΕΣ Π.Γ.Ε

Κονσερβολιά Άρτας

**ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΑΡΤΟΠΟΙΑΣ – ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ
Π.Γ.Ε**

Κρητικό παξιμάδι

**ΨΑΡΙΑ ΜΑΛΑΚΙΑ ΝΩΠΑ ΜΑΛΑΚΟΣΤΡΑΚΑ
Π.Ο.Π**

Αυγοτάραχο Μεσολογγίου

**ΆΛΛΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΖΩΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ
Π.Ο.Π**

Μέλι Ελάτης Μαινάλου Βανίλια

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ Π.Ο.Π

Μαστιχέλαιο Χίου

ΓΟΜΕΣ-ΡΗΤΙΝΕΣ Π.Ο.Π

Τσίκλα Χίου

Μαστίχα Χίου

ΆΛΛΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ Π.Ο.Π

Κρόκος Κοζάνης

Με βάση τον παραπάνω κατάλογο έχουμε επιλέξει δέκα προϊόντα και δημιουργήσαμε δέκα διαφημιστικά έντυπα έτσι ώστε να τα προωθήσουμε στους επαγγελματίες μαζικής εστίασης. Τα προϊόντα που επιλέξαμε είναι : **Φέτα, Μέλι, Κρόκο Κοζάνης, Μαστίχα Χίου, Σταφίδα, Φιστίκι Αιγίνης, Φασόλια Πρεσπών, Ελαιόλαδο, Ελιά, Παξιμάδι.**

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΚΑΙ ΤΟΠΙΚΟΣ ΠΛΟΥΤΟΣ

Η γαστρονομία αποτελεί στοιχείο πολιτισμού. Κάθε τόπος έχει τη δική του ιδιαίτερη γαστρονομική παράδοση και αυτή η παράδοση αποτελεί και στοιχείο τοπικού πλούτου. Οι διάφορες βραβεύσεις Κερκυραίων Μαγείρων στην Ολυμπιάδα Μαγειρικής στην Ερφούρτη της Γερμανίας, η παρουσίαση της Κερκυραϊκής Κουζίνας στο Τόκιο της Ιαπωνίας καθώς και πολλές άλλες, επιβεβαιώνουν την άποψη πολλών μελετητών ότι η Τοπική Παραδοσιακή Κουζίνα παίζει ή και μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη μιας περιοχής. Η Τοπική Παραδοσιακή Κουζίνα αποτελεί στοιχείο τοπικού πολιτισμού. Γι' αυτό και η **UNESCO** αποφάσισε να διευρύνει τον κατάλογο της προστασίας των πολιτιστικών αγαθών εντάσσοντας και τη μαγειρική και ζαχαροπλαστική στον κατάλογο αυτό ως μνημεία «**άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς**». Η Τοπική Παραδοσιακή Κουζίνα δείχνει τους τρόπους διατροφής του τοπικού πληθυσμού, τα διατροφικά ήθη και τα εξ αυτών καθημερινά έθιμα μιας περιοχής, τις γιορτές, τα πανηγύρια. Δείχνει ακόμα τους τρόπους παραγωγής των αγροτικών προϊόντων, τους τρόπους ανταλλαγής, τον τρόπο διαβίωσης των ανθρώπων μιας συγκεκριμένης περιοχής και επικοινωνίας με άλλες περιοχές. Οι τοπικές

συνταγές μαγειρικής αποτελούν το καταστάλαγμα εκατομμυρίων προσπαθειών των ανθρώπων μιας περιοχής που πραγματοποιήθηκαν σε διάστημα εκατοντάδων ή και χιλιάδων χρόνων. Το αποτέλεσμα είναι η διαμόρφωση πιάτων εξαιρετικών γεύσεων που επιθυμούμε πάντοτε να τα γευόμαστε ή να τα δοκιμάσουμε. Το ανθρώπινο γένος, σε όλα τα μήκη και τα πλάτη του κόσμου, πέρα από την ανάγκη κάλυψης των διατροφικών του αναγκών προσπαθούσε πάντοτε να βελτιώσει την ποιότητα της διατροφής του δημιουργώντας εξαιρετικούς συνδυασμούς μαγειρικής σύνθεσης των τοπικών προϊόντων με στόχο πέρα από την ανάγκη της διατροφής να εξασφαλίζει και την τέρψη του ουρανίσκου. Έτσι διαμορφώθηκαν εξαιρετικά και μοναδικά πιάτα που δεν συναντώνται σε άλλες περιοχές. Με αυτή την έννοια η τοπική παραδοσιακή κουζίνα είναι μοναδική, συναντάται μόνο στην περιοχή που παράγονται τα διάφορα προϊόντα που συνθέτουν τα πιάτα και δεν μπορεί να ενταχθεί στους κανόνες της παγκοσμιοποίησης. Αποτελεί έτσι πλουτοπαραγωγικό πόρο που δεν έχει ανταγωνισμό.

Παρακάτω παρουσιάζουμε ένα κατάλογο με παραδοσιακά και τοπικά πιάτα

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΙΑΤΑ

ΚΡΕΑΤΙΚΑ

Σουβλάκι, καλαμάκι ή με πίτα (χοιρινό ή κοτόπουλο), γύρος μερίδα ή με πίτα (χοιρινό ή κοτόπουλο), μουσακάς, παστίτσιο, κοκορέτσι, παπουτσάκια, κεφτέδες, σουτζουκάκια, γιουβαρλάκια, κοντοσούβλι, εξοχικό, κλέφτικο, γιουβέτσι, αρνί σούβλας, αρνί φρικασέ, αρνί, χοιρινό ή μοσχάρι λεμονάτο, στιφάδο κουνέλι ή μοσχάρι, κόκορας με χυλοπίτες, κοτόπουλο στο φούρνο με

πατάτες, κοτόπουλο με μπάμιες, λουκάνικα, πατσάς, μαγειρίτσα, καπνιστά κρέατα (απίκο από την Κρήτη και σύγκλινο από την Πελοπόννησο).

ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Καλαμαράκια τηγανητά ή γεμιστά στα κάρβουνα, χταπόδι ξιδάτο, κρασάτο ή στα κάρβουνα, γαρίδες/καραβίδες στον ατμό ή σαγανάκι, σουπιές σε κόκκινη σάλτσα ή με σπανάκι, μύδια στον ατμό, σαγανάκι ή με πλάφι, αχινούς, γυαλιστερές, κυδώνια, γαύρος τηγανητός, μαρίδα τηγανητή, τσιπούρα στα κάρβουνα, μπαρμπούνη τηγανητό, γαλέος τηγανητός με σκορδαλιά, μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά ή πλακί, λαυράκι στα κάρβουνα ή πλακί, σαργός στα κάρβουνα ή πλακί, λιθρίνη στα κάρβουνα ή πλακί, γλώσσα τηγανητή, σαρδέλες παστές, ψαρόσουπα.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΟΣΠΡΙΑ & ΛΑΔΕΡΑ

γεμιστές ντομάτες, πιπεριές, κολοκύθια και μελιτζάνες, ντολμαδάκια, λαχανοντολμάδες, λαχανόρυζο, πρασόρυζο, σπανακόρυζο ντοματοκεφτέδες, φασολάκια πράσινα, φασολάδα, γίγαντες, ρεβίθια, τραχανάς, κοτόσουπα, μαυρομάτικα φασόλια με κόκκινη σάλτσα, φακές, μπάμιες.

ΣΑΛΑΤΕΣ, ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ & ΜΕΖΕΔΕΣ

ποικιλία (κρεατικά σχάρας), χωριάτικη σαλάτα, χόρτα, μαυρομάτικα φασόλια σαλάτα, πατάτες φούρνου, κολοκυθάκια, πιπεριές και μελιτζάνες τηγανιτές με κουρκούτι, άσπρες τηγανητές μελιτζάνες, φάβα, ντοματοκεφτέδες, κολοκυθοκεφτέδες, ρεβυθοκεφτέδες, πιπεριές Φλωρίνης, πίτες (σπανακόπιτα, τυρόπιτα, πρασόπιτα, χορτόπιτα, κολοκυθόπιτα, κοτόπιτα, κρεατόπιτα κ.α.), φέτα ψητή, σαγανάκι, τζατζίκι,

σκορδαλιά, μελιτζανοσαλάτα, ταραμοσαλάτα, πατζαροσαλάτα, τυροκαυτερή, τυριά (φέτα, μυζήθρα, κασέρι, κεφαλοτύρι, μανούρι, ανθότυρο).

ΓΛΥΚΑ

μπακλαβάς, δίπλες, κανταΐφι, καρυδόπιτα, γαλακτομπούρεκο, αμυγδαλωτά, λουκουμάδες, λουκούμια, γλυκά κουταλιού, χαλβάς, χαλβαδόπιτες, παστέλι με σουσάμι ή ξηρούς καρπούς, κουλούρια (με πορτοκάλι το χειμώνα και γάλα το Πάσχα), μελομακάρονα, κουραμπιέδες, τσουρέκι, γιαούρτι με μέλι, καρύδια και φρούτα, μουσταλευριά, μουστοκούλουρα, ρυζόγαλο, βασιλόπιτα.

ΠΟΤΑ

Κρασί ,ρετσίνα, ούζο, τσίπουρο/ρακή, ελληνικός καφές, καφές φραπέ, Μεταξά, μαυροδάφνη.

ΤΟΠΙΚΑ ΠΙΑΤΑ

Λευκάδα

Κουλούρι της νύφης, Παλαμήδι στο κεραμίδι, ψάρι Σαβόρο, κοκότος ή βοδινό μακαρονάδα, κολοκυθόπιτα γλυκιά, πετιμέζι, χορδή στο φούρνο, λούρες λεμονάτες(κυνήγι), Σοφιγάδο, μαριδόπιτα, λαδόπιτα, σουπιές μαύρο πλάφι, Ριγανάδα, Λαθίρια

Ζάκυνθος

Σκορδοστούμπι μελιτζάνας, κουνέλι γεμιστό με Λαδοτύρι, Σοφιγαδούρα, κουνέλι Ζακυνθινό, Μπουτρίδια (Μπριάμ Ζακυνθινό), στιφάδο χωριάτικο, Σγατζέτο

Καστελόριζο

Στραβά, Κατριμάρι

Χίος

Κορδέλλια, κουκιά καβουρμάς (γιαχνί), Κουτσουνάδες (χόρτα από τα οποία βγαίνουν οι παπαρούνες) με χταπόδι ή σουπιά, κρέας με κυδόνια, μακαρόνια του Σπάρτου, Μαλαθρόπιτες, Μαλαθροσφουγγάτα, Μαμούλια, ρεβυθοκεφτέδες, ρεβυθοπίλαφο, Σφουγγάτο, Ταμπουράς τηγανιτός, Ταμπουροκεφτέδες ή Δαβρόλια, ταραμοκεφτέδες

Σίφνος

Ρεβυθάδα Σίφνου, ρεβυθοκεφτέδες, Μελόπιτ(θ)α

Ήπειρος

Αρνάκι πρασσοσέλινο Ηπείρου

Κρήτη

Κουκουβάγια ή Ντάκος, Σκορδουλάκοι ή Βολβοί, Παλληκάρια, Χοχλιοί, Κολοκυθομπούρεκο, Πασχαλινή πίτα ή κρεατότουρτα, αρνί με ραδίκια ή αγκινάρες αυγολέμονο, χοιρινό με τσιτσιριστά χόρτα, μοσχάρι με κυδόνια, Σφακιανές πίτες, Σκαλτσούνια ή Λυγναράκια, Ξεροτήγανα, αρνί με Στάκα, Γαρδούμα, Ξινόχοντρος με Χοχλιούς

Κέρκυρα

Μανέστρα Κολοπίμπιρι, Σαβόρο, Σοφρίτο, Η Αγιάδα σκορδαλιά με αμύγδαλα, Μπουρδέτο, Παστιτσάδα, Στακοφύσι, Τσιλίχουρδα, Μπουρντούνια, Κουτσούλοι πιπεράτοι, Πολπεπόνε

Αρκαδία

Λαγοτό, Πασχαλινό αρνί, Κλέφτικο, Τριφτάδες, χυλός, Μπαζίνα, χοιρινό με δαμάσκηνα, χοιρινό με μήλα, τσακόνικες μελιτζάνες, Ζαμπλαρίκος, Γαλόπιτα, δίπλες-τριαντάφυλλα, Σφίγγοι με μέλι και κανέλα

Σέρρες

Κουρουκλίτικο, μελιτζάνες με ρεβίθια, γεμιστό κοτόπουλο με αρμιά, Ξηροψηστά, Χασλαμάς, Σερραϊκή καρυδόπιτα, Σερραϊκή μπουγάτσα

Αράχωβα

Σαρμάδες Αραχωβίτικοι, Κοκοτάκια, Σουβλιμάδεις, Μπριγιάνι, Μυγδαλάτα (Κουκλουτά), Καρυδάτα Σκαλτσούνια

Λιβαδειά

Παγίδα, Μπατζαβουσιά, Πλατσίντα με φρέσκα χόρτα (Μπατζάρα), Μπατζαβουσιά, Πίτα ντι Μπουρέτς

**ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ
ΛΟΙΠΟΝ**

**ΤΟ ΓΕΥΣΤΙΚΟ
ΤΑΞΙΔΙ**

**ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΑΡΑΔΟΣΗ...**

**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ
ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΡΟΙΟΝΤΩΝ
ΓΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ**



ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Φ Ε Τ Α



ΤΟ ΑΠΟΛΥΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΤΥΡΙ

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων

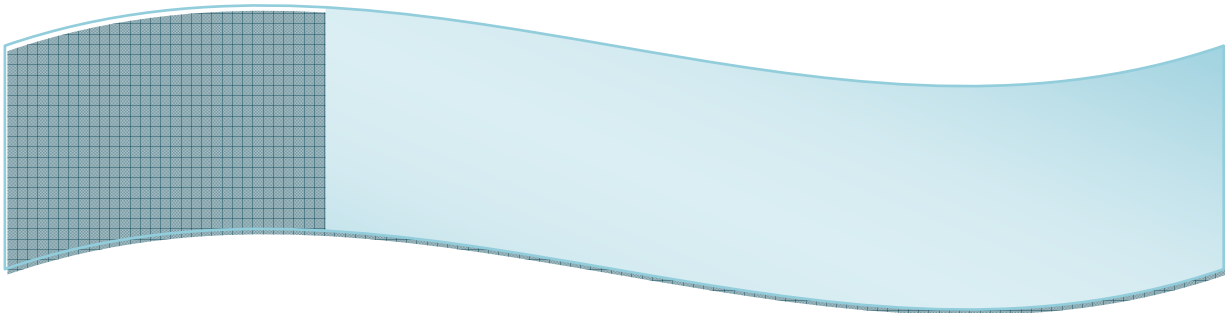
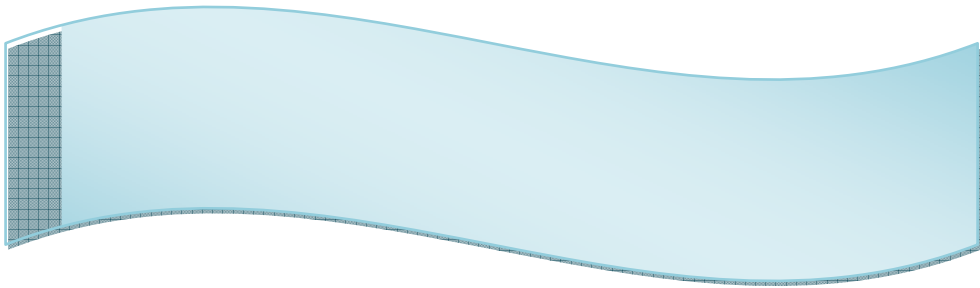




ΤΥΡΙ

ΣΗΜΑΙΝΕΙ

ΦΕΤΑ



Γνωρίζετε ότι ...

Η προέλευση της φέτας από την αρχαία Ελλάδα αναφέρεται στον περίφημο μύθο του Κύκλωπα Πολύφημου. Ο Πολύφημος ήταν ο πρώτος κατασκευαστής της φέτας. Κουβαλώντας το γάλα από τα πρόβατα κάθε μέρα σε προβιές ζώων διαπίστωσε πως το γάλα γινόταν στερεό, εύκολα αποθηκεύσιμο και νοστιμότατο.

Όνομα

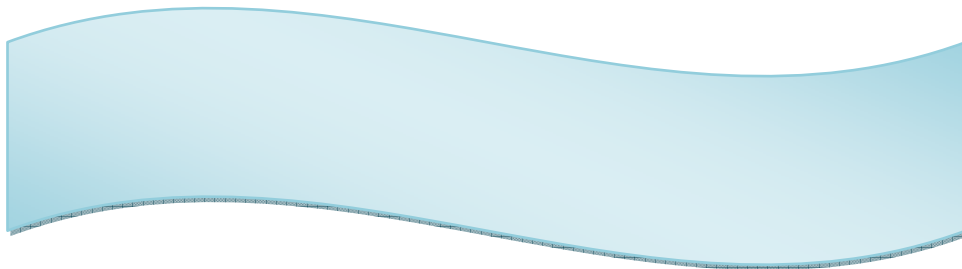
Πιστεύεται ότι το βυζαντινό όνομα της φέτας ήταν «πρόσφατος» δηλαδή (τυρός). Το όνομα φέτα είναι ιταλικής προέλευσης και προέρχεται από μια αναφορά του 17^{ου} αιώνα στο είδος αυτού του τυριού που κοβόταν σε φέτες για να τοποθετηθεί στα βαρέλια.

Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης

Η φέτα έχει κατοχυρωθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή ως Π.Ο.Π. Αυτό σημαίνει ότι το όνομα φέτα δε μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε τυριά παρόμοιας σύστασης που παρασκευάζεται εκτός Ελλάδας και με άλλη διαδικασία από την παραδοσιακή.

ΦΕΤΑ ΔΕΝ ΠΑΡΑΓΕΙ ΟΠΟΙΟΣ ΚΙ ΟΠΟΙΟΣ!!!

Με βάση τον ΚΑΝ(ΕΚ) 1829/2002 άρθρο 2 κατοχυρώθηκε η φέτα στο μητρώο των ελληνικών ΠΟΠ τυριών και **μετά τις 15-10-2007** θα μπορεί να την παράγει αποκλειστικά και **μόνο η Ελλάδα με προδιαγραφές** που κατέθεσε για την κατοχύρωσή της ως προϊόν ΠΟΠ. Με αιγοπρόβειο γάλα από τις περιοχές της Ορεινής Ελλάδας και της Ν. Λέσβου. Με γίδινο γάλα μέχρι 30% κ.β. Η λιποπεριεκτικότητα τουλάχιστον 6% κ.β. Το pH τουλάχιστον 6,5. Η πήξη του γάλακτος να γίνεται εντός 48 ωρών από την άμελξη. Το γάλα μέχρι την πήξη να διατηρείται σε ελεγχόμενες συνθήκες θερμοκρασίας. Το γάλα πρέπει να προέρχεται από φυλές παραδοσιακά εκτρεφόμενες και προσαρμοσμένες στη περιοχή παρασκευής της φέτας και η διατροφή τους πρέπει να βασίζεται στη χλωρίδα της εν λόγω περιοχής. Το γάλα πρέπει να προέρχεται από αμέλξεις που γίνονται τουλάχιστον 10 ημέρες μετά τον τοκετό. Το γάλα πρέπει να είναι καθαρό, αγνό, υγιεινό, πλήρες και παστεριωμένο. Απαγορεύεται η παρασκευή φέτας από άλλο είδος γάλακτος πλην των ανωτέρω καθοριζομένων.



Τι είναι η φέτα

Η φέτα παράγεται από πρόβειο γάλα ή μείγμα πρόβειου και κατσικίσιου στις περιοχές Μακεδονίας, Θράκης, Ηπείρου, Θεσσαλίας, Στερεάς, Πελοποννήσου και Ν. Λέσβου. Ωριμάζει για δυο τουλάχιστον μήνες σε ξύλινα βαρέλια ή μεταλλικά δοχεία μέσα σε άλμη. Είναι μαλακό τυρί χωρίς επιδερμίδα, με λίγες οπές στη μάζα του και με υφή συμπαγή με λίγες σχισμές. Έχει καθαρό λευκό χρώμα με ευχάριστη, ελαφρά όξινη γεύση και πλούσιο άρωμα.

ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΡΩΣ ΦΕΤΑ ΓΙΑΤΙ...

Απαγορεύεται η συμπύκνωση, προσθήκη σκόνης ή συμπυκνωμένου γάλακτος, χρωστικών ή συντηρητικών ουσιών στο γάλα και η χρήση συντηρητικών ή αντιβιοτικών ουσιών στη φέτα και στην άλμη της.

ΠΑΝΤΑ ΝΟΣΤΙΜΗ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΙΑ

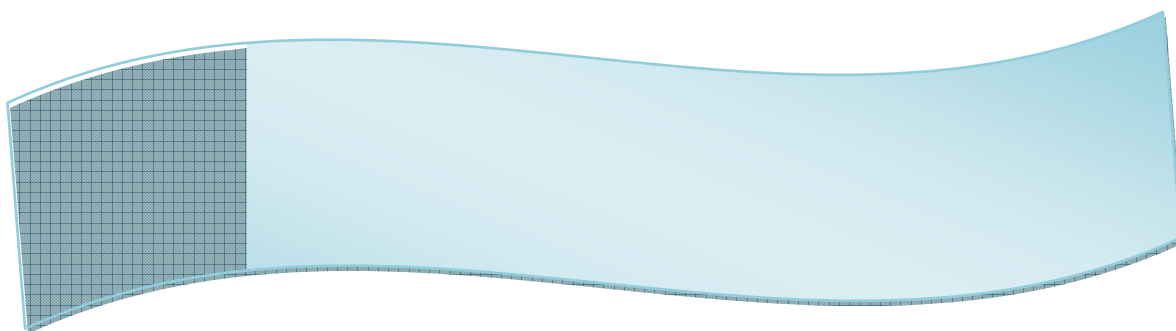
Η φέτα διατίθεται σε αεροστεγείς συσκευασίες καθώς και σε συσκευασίες όπου η φέτα διατηρείται μέσα στην φυσική της άλμη.



Το εθνικό μας προϊόν

Η φέτα και τα γευστικά της χαρακτηριστικά, διαμορφώνουν την ελληνική συνήθεια της παρουσίας τυροκομικών στο οικογενειακό τραπέζι καθ' όλη την διάρκεια του γεύματος ή του δείπνου.

Σήμερα η «φέτα», πασίγνωστη σε όλο τον κόσμο και περιζήτητη σε όλη την Ευρώπη και την Αμερική με ικανότατο πρεσβευτή την «χωριάτικη σαλάτα», κατακτά την όρεξη κάθε καλοφαγά.



Οινική πρόταση

Η φέτα είναι ένα τυρί που τρώγεται από μικρούς και μεγάλους, αποτελεί καλό μεζέ, ιδανικό κολατσιό, εξαιρετικό άρτυμα στα λαχανικά, τα όσπρια, τα ζυμαρικά και κύριο συστατικό σε πίτες και άλλα παρασκευάσματα. Η έντονη και υπόξινη γεύση της την κάνουν να είναι δύσκολη στα οινικά συνταιριάσματα. Το κρασί που μπορεί και την τιθασεύει και ζευγαρώνει μαζί της είναι η καλή ρετσίνα.



ΑΓΑΠΗΜΕΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΦΕΤΑ

ΕΞΟΧΙΚΟ

Υλικά:

10 μέτριες πατάτες
2μέτρια κρεμμύδια
2 σκελίδες σκόρδο
2 καρότα
4 πιπεριές πράσινες
4 κουταλιές πρόβειο
κεφαλοτύρι τριμμένο
400 γρ. φέτα
500 γρ. αρνάκι ψαχνό
4 κουταλιές
ελαιόλαδο
Ρίγανη, αλάτι
½ κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
Λαδόκολλες κομμένες σε τετράγωνα



Εκτέλεση:

Κόβουμε το αρνάκι σε μακριές λεπτές λωρίδες, τα κρεμμύδια σε λεπτές ροδέλες και τα υπόλοιπα υλικά σε μικρά κυβάκια. Βάζουμε την κάθε μερίδα σε λαδόκολλα, στην μέση του τετράγωνου κλείνουμε τις άκρες και τις στρίβουμε σχηματίζοντας ένα πουγκί. Βάζουμε τα πουγκιά σε ένα ταψί με λίγο ζεστό νερό.

ΦΕΤΑ ΜΕ ΣΟΥΣΑΜΙ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

ΥΛΙΚΑ:

Κατσικίσιο Τυρί
Φέτα
Σουσάμι (ωμό,
αναποφλοιώτο)
Αλεύρι
1 Αυγό
Μέλι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

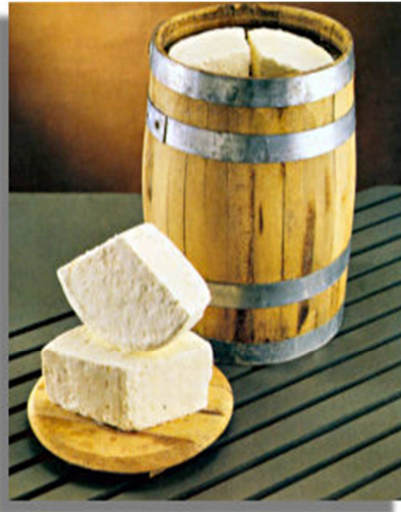
Ξεχωρίζουμε τον κρόκο και κρατάμε το ασπράδι του αυγού σε ένα μπολ. Χτυπάμε ελαφρώς το ασπράδι με νερό, σε ποσότητα ίση με το ασπράδι. Σε ένα δεύτερο μπολ βάζουμε αλεύρι και σε ένα τρίτο το σουσάμι. Βουτάμε τα κομμάτια της φέτας στο ασπράδι έπειτα στο αλεύρι και στη συνέχεια στο σουσάμι. Σε αντικολλητικό τηγάνι βάζουμε αρκετό λάδι και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσει η κρούστα και από τις δύο πλευρές. Γαρνίρουμε με φέτες πορτοκαλιού. Τέλος, περιχύνουμε με μέλι και σερβίρουμε.

Ανάλυση Διατροφικών Αξιών

Το τυρί, αποτελεί για τον άνθρωπο ένα πολύ καλό τρόφιμο, γι' αυτό και καλύπτει ένα μεγάλο κομμάτι της διατροφής του. Ανάλογα με το είδος του και τον τρόπο παρασκευής του, περιέχει πρωτεΐνες, λίπος, ασβέστιο και βιταμίνες σε διάφορα ποσοστά και διατροφική αξία.

Θρεπτικά Συστατικά ανά 100 γρ	Φέτα	Ημερήσιες Ανάγκες Ενήλικου Άντρα	Ποσοστό Κάλυψης Ημερησίων Αναγκών
Λίπος, g	21	-	-
Πρωτεΐνες g	17	55	31
Ενέργεια, Kcal	250	3000	8
Ασβέστιο, mg	490	800	61
Βιταμίνη A, mg	250	750	33
Βιταμίνη D, mg	0,3	10	3
Βιταμίνη B2, mg	0,75	1,8	41

***Πίνακας:** Κύρια θρεπτικά συστατικά της Φέτας και ποσοστά που καλύπτουν από τις ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικου άνδρα που εργάζεται μέτρια.*



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΛΙ



ΔΩΡΟ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΣΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



Ιστορική αναδρομή

Η ιστορία του μελιού ξεκινά από τους αρχαίους χρόνους, όπου κατείχε ξεχωριστή θέση. Αντιμετωπιζόταν σαν φυσικό και υγιεινό προϊόν, απαραίτητο στοιχείο της διατροφής και όχι συμπλήρωμα. Το αρχαιότερο πρόσωπο το οποίο εμφανίζεται στο χώρο της μελισσοκομίας είναι ο νύμφης Κυρήνης, που ανατράφηκε – σύμφωνα με τον μύθο- με νέκταρ και αμβροσία.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΜΕΛΙ... Είναι η φυσική γλυκιά ουσία που παράγουν οι Μέλισσες του είδους *Apis Mellifera* από το νέκταρ των φυτών ή εκκρίσεις από ζωντανά μέρη των φυτών ή εκκρίματα εντόμων που οι μέλισσες συλλέγουν. Μεταποιούν εμπλουτίζουν με δικές τους ουσίες που συντελούν στην μετατροπή του και αποθέτουν, αφυδατώνουν, αποθηκεύουν και το φυλάσσουν στις κηρήθρες της κυψέλης προκειμένου να ωριμάσει.



Υπάρχουν 2 κατηγορίες μελιού. Το ανθόμελο, που παράγεται από το νέκταρ των λουλουδιών, και το μέλι των μελιτωμάτων που παράγεται από το χυμό του πεύκου, της ελάτης και άλλων δασικών φυτών. Το

χρώμα του μελιού ποικίλλει από σχεδόν άχρωμο έως καφέ σκούρο. Ως προς τη σύσταση, μπορεί να είναι ρευστό, παχύρρευστο ή μη, μερικά ή ολικά κρυσταλλωμένο. Η γεύση και το άρωμα ποικίλουν, αλλά εξαρτώνται από τη φυτική προέλευση.

ΜΕΡΙΚΑ ΑΠΟ ΤΑ ΕΙΔΗ ΜΕΛΙΟΥ:

Ανθόμελο: Μέλι από αγριολούλουδα.

Μέλι Θυμαριού: Έντονα αρωματικό μέλι υπερτερεί σε χρώμα ,γεύση άρωμα .

Κατατάσσεται στις καλύτερες ποικιλίες μελιού που υπάρχουν.

Μέλι Πορτοκαλιάς: Έχει υπέροχο άρωμα και ωραία γεύση. Είναι ανοιχτόχρωμο και κρυσταλλώνει πολύ γρήγορα σε ένα μήνα από την παραγωγή του.

Μέλι Ηλίανθου: Είναι ανοιχτόχρωμο κιτρινωπό μέλι και κρυσταλλώνει γρήγορα σε 1 μήνα από την παραγωγή του.

Μέλι Ερείκης: Είναι μέλι με υψηλή θρεπτική αξία γι αυτό και διατίθεται κύρια από καταστήματα υγιεινής διατροφής. Κρυσταλλώνει πολύ γρήγορα σε 1 μήνα.



Μέλι καστανιάς: Έχει έντονο άρωμα και γεύση υπόπικρη.

Πευκόμελο : αποτελεί το 65-70% της ελληνικής παραγωγής μελιού. Είναι μέλι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και ανόργανα άλατα.

Μέλι Ελάτης: Είναι μέλι που προέρχεται από μελιτώδης εκκρίσεις έχει ωραία γεύση και δεν κρυσταλλώνει.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ GDA'S ΜΕΛΙΩΝ

ΑΝΘΟΜΕΛΙΟ

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100 γρ	Ανά μερίδα 20 γρ	% GDA.
Ενέργεια	1465 kJ 350 kcal	293 kJ 70 kcal	4%
Πρωτεΐνες	0	0	0%
Υδατάνθρακες	80	16	16%
σάκχαρα	75	15	17%
Λιπαρά	0	0	0%

ΚΩΝΟΦΟΡΑ ΜΕ ΑΝΘΗ

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100 γρ	Ανά μερίδα 20 γρ	% GDA.
Ενέργεια	1340 kJ 320 kcal	268 kJ 64 kcal	3%
Πρωτεΐνες	0	0	0%
Υδατάνθρακες	80	16	6%
σάκχαρα	70	14	16%
Λιπαρά	0	0	0%

ΘΥΜΑΡΙΣΙΟ ΜΕΛΙ

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100 γρ	Ανά μερίδα 20 γρ	% GDA
Ενέργεια	1465 kJ 350 kcal	293 kJ 70 kcal	4 %
Πρωτεΐνες	0	0	0 %
Υδατάνθρακες	80	16	16 %
σάκχαρα	75	15	17 %
Λιπαρά	0	0	0 %

ΔΑΣΟΜΕΛΟ

Διατροφικές πληροφορίες	Ανά 100 γρ	Ανά μερίδα 20 γρ	% GDA
Ενέργεια	1340 kJ 320 kcal	268 kJ 64 kcal	3 %
Πρωτεΐνες	0	0	0 %
Υδατάνθρακες	80	16	6 %
σάκχαρα	70	14	16 %
Λιπαρά	0	0	0 %

***GDA**= Ενδεικτική Ημερήσια Πρόσληψη, με βάση δίαιτα 2000 θερμίδων για ενήλικες. Οι ανάγκες μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, το φύλο, το βάρος και τις καθημερινές δραστηριότητες.

ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ...

Μια μέλισσα πρέπει να εργαστεί 9-12 μέρες και να επισκεφτεί 30 000 - 40 000 λουλούδια ώστε να παράγει 1 γραμμάριο μέλι.

ΕΙΝΑΙ ΑΛΗΘΙΝΟΣ ΘΗΣΑΥΡΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ !!!

Τα ζάχαρα του μελιού απορροφούνται αμέσως γι' αυτό το μέλι είναι μια γρήγορη πηγή ενέργειας, περιέχει ιχνοστοιχεία τα οποία συμβάλουν στον μεταβολισμό και τη θρέψη του οργανισμού.



Το μέλι έχει αντισηπτικές ιδιότητες, είναι τονωτικό, αυξάνει το ρυθμό της καρδιάς, μειώνει τα προβλήματα έλκους στο στομάχι, περιέχει υψηλή περιεκτικότητα σε χολίνη που βοηθάει τα άτομα που υποφέρουν από δυσκοιλιότητα, και συμβάλει στην καλή λειτουργία του οργανισμού.

ΕΧΕΙ ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΕ:

Στρες - άγχος - κατάθλιψη
Παθήσεις προστάτη
Αθλητές
Κρυολόγημα - γρίπη
Παθήσεις και ακτινοβολία
Σεξουαλική ικανότητα κλπ.

**ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ
ΠΟΛΤΟΣ
ΠΗΓΗ**

ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ!

Το θαύμα της φύσης που θέλει μεζούρα έχει ημερομηνία λήξεως,



παρεξηγημένο παρελθόν και λαμπρό μέλλον. Το είπαν σούπερ πολυβιταμίνη, φάρμακο για όλα τα κακά, ελιξίριο της ζωής και της νεότητας. Τελικά τι είναι; Ο βασιλικός πολτός είναι υγρό με κρεμώδη υφή το οποίο παράγεται από τους υποφαρυγγικούς αδένες των μελισσών. Επιδρά με ένα αξιοθαύμαστο τρόπο στον ανθρώπινο οργανισμό. Είναι τροφή πλούσιας σύνθεσης, έχει όλο το σύμπλεγμα των βιταμινών και άγνωστα στοιχεία που ξεφεύγουν της εργαστηριακής έρευνας. **Δρα ευεγερτικά:** Σε καρδιακές και κυκλοφοριακές παθήσεις, στην αναιμία, στην ανάπτυξη των παιδιών, σε δερματικές παθήσεις, στην όρεξη και μεταβολισμό, στο άσθμα, στην τόνωση και ευεξία του οργανισμού.

ΓΛΥΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ!

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΜΕΛΙ ΚΑΙ ΛΕΜΟΝΙ

Συστατικά:

6 ζουμερά λεμόνια
100 γρ. βούτυρο
6 κουταλιές της
σούπας μέλι
4 κουταλιές
δεντρολίβανο
(φρέσκο ή ξερό)
2 σκελίδες σκόρδο
ψιλοκομμένο
1,5 κοτόπουλο κομμένο στα 10
2 κιλά πατάτες κομμένες σε μισοφέγγαρα



Οδηγίες: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C. Σ' ένα μικρό τηγάνι στύβουμε τα 5 λεμόνια και τα μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά μαζί με το βούτυρο δεντρολίβανο, το σκόρδο, το μέλι, αλάτι και πιπέρι. Βάζουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου σ' ένα ταψί μαζί με τις πατάτες. Κόβουμε το έκτο λεμόνι σε λωρίδες και το προσθέτουμε κι αυτό στο ταψί. Ραντίζουμε με το μείγμα του μελιού και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε 1 ½ ποτήρι χλιαρό νερό και ψήνουμε για 50 λεπτά έως μια ώρα μέχρι το κοτόπουλο να μαγειρευτεί και οι πατάτες γίνουν τραγανές.

ΜΟΥΣ ΜΕ ΜΕΛΙ, ΞΗΡΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΑΝΘΟΤΥΡΟ

Συστατικά:

1 κιλό ανθότυρο
400 γρ. γιαούρτι
600 γρ. μέλι
500 γρ. ξηρά φρούτα (δαμάσκηνα,
βερίκοκα, σύκα)
200 γρ. καρύδια
4 μούσλι bars (προαιρετικά)

Οδηγίες: Χτυπάτε το ανθότυρο μέχρι να αφρατέψει. Προσθέτετε το γιαούρτι και ανακατεύετε *απαλά*.

Χοντροκόβετε τα ξηρά φρούτα τα καρύδια και τα μούσλι bars. Ρίχνετε



σε 10 μπολ μια στρώση από το μείγμα του ανθότυρου. Σκορπίζετε μερικά ξηρά φρούτα, καρύδια και μούσλι bars. Συνεχίζετε περιχύνοντας με μέλι και επαναλαμβάνετε κατά τον ίδιο τρόπο στις στρώσεις. Αφήνετε στο ψυγείο για 3-4 ώρες τουλάχιστον.



Παραγωγοί, έμποροι, συνεταιρισμοί

Ομοσπονδία Μελισσοκομικών Συλλόγων Ελλάδος (Ο.Μ.Σ.Ε). Είναι το ανώτατο συνδικαλιστικό όργανο των μελισσοκόμων στη χώρα μας.

Μέλι Ταΰγετου- Χαράλαμπος Φωτόπουλος. Έχει πιστοποιηθεί με ISO.

Beeclubpellas.BlogSpot.com

Μελισσοκομικός σύλλογος του Νομού Πέλλας

Cretanhoney.gr

Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Χανίων συνεργασία. Κρητικό μέλι.

etas.gr/sites/melissikarias/index.php?lang=gr

Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Ικαρίας.

Honeysithon.gr

Αγροτικός Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Νικήτης Χαλκιδικής - ΣΙΘΩΝ.

Kentromelissokomiasditikismakedonias.blogspot.com

Κέντρο μελισσοκομίας Δυτικής Μακεδονίας - Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Έδεσσας.

Koispe.gr

Κοινωνικός συνεταιρισμός Λέρου (ΚΟΙΣΠΕ).

Melichrysos.gr

Συνεταιρισμός Μελισσοκόμων που εδρεύει στο Μεγάλο Μοναστήρι Λάρισας.

Melisokomos.gr

Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Άνδρου.

Melissokomiki.gr

Μελισσοκομική Ελλάδα - Κοινοπραξία Μελισσοκομικών Συνεταιρισμών Ελλάδος.

Meli-tinos.gr

Μελισσοκομικός Συνεταιρισμός Τήνου.

Melivolos.tk

melstal@otenet.gr

Μελοσταλιές Στέλιος Σιρδάρης

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΜΕΛΙΟΥ

Το μέλι αποτελείται από 70-80% από σάκχαρα, κυρίως γλυκόζη και φρουκτόζη και έχει μεγάλη θρεπτική αξία, αφού απορροφάται άμεσα από τον ανθρώπινο οργανισμό (1 κουταλιά της σούπας μέλι αποδίδει στον οργανισμό 64Kcal). Έχουν αναγνωρισθεί πάνω από 180 διαφορετικές ουσίες στο μέλι που το καθιστούν πολύτιμη τροφή. Περιέχει νερό σε ποσοστό 16%, οργανικά οξέα (δεκαοκτώ τον αριθμό), πρωτεΐνες και αμινοξέα, μεταλλικά στοιχεία σε μικρές ποσότητες (κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο κ.ά.), ένζυμα, συμπλέγματα πρωτεϊνών, βιταμίνες (B2, B6, C, D, E, παντοθενικό οξύ, φολικό οξύ).





**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙ ΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

Κ Ρ Ο Κ Ο Σ Κ Ο Ζ Α Ν Η Σ



ΤΟ ΧΡΥΣΑΦΙ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΗΣ

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



Κρόκος Κοζάνης ή Ζαφορά (Σαφράν)

ΠΡΟΙΣΤΟΡΙΑ

Στην αρχαία Ελλάδα, ο κρόκος ήταν γνωστός για τις φαρμακευτικές και αφροδισιακές του ιδιότητες. Το χρησιμοποιούσαν, σαν καλλυντικό και αρωματικό ακόμη και στα λουτρά τους και σαν χρωστική ουσία για το ωραίο έντονο κίτρινο χρώμα του και έτσι ακόμη και τότε ήταν ένα από τα πιο ποθητά και ακριβά καρυκεύματα. Τοιχογραφίες στα Παλάτια της Κνωσού (1.600 π.χ.) δείχνουν μια νεανίδα να μαζεύει λουλούδια κρόκου. Επίσης απεικονίζεται στις τοιχογραφίες του αρχαιολογικού χώρου της Σαντορίνης στο Ακρωτήρι, καθώς επίσης υπάρχουν και αναφορές στα κείμενα του Ομήρου, ειδικά για να περιγράψει το χρώμα της αυγής.

Κατά τη Μυθολογία, ο Κρόκος ήταν στενός φίλος του Θεού Ερμή και μια μέρα καθώς οι δύο νέοι έπαιζαν πετώντας το δίσκο ο ένας στον άλλο, ο Ερμής κατά λάθος κτύπησε τον Κρόκο στο κεφάλι και τον τραυμάτισε θανάσιμα. Καθώς ο νέος πέθαινε, έσταξαν τρεις σταγόνες από το αίμα του πάνω σε ένα λουλούδι, οι οποίες έγιναν οι στήμονες του φυτού, το οποίο πήρε και το όνομά του. Ετυμολογικά η λέξη "κρόκος" έχει την προέλευσή της από την ελληνική λέξη "κρόκη" που σημαίνει το νήμα που χρησιμοποιείται για την ύφανση σε έναν αργαλειό.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΜΩΣ Ο ΚΡΟΚΟΣ...Ο Κρόκος ο ήμερος (*Crocus sativus* L.) είναι ένα από τα πιο σπάνια φαρμακευτικά φυτά. Τα αποξηραμένα στίγματα του λουλουδιού αποτελούν τον πολύτιμο κρόκο ή σαφράν ή ζαφορά. Εδώ και τριακόσια χρόνια ο Κρόκος Κοζάνης καλλιεργείται και αναπτύσσεται αποκλειστικά στο Ν. Κοζάνης. Ξεχωρίζει για την άριστη ποιότητα του, που τον κατατάσσει στην πρώτη κατηγορία κρόκου βιολογικής καλλιέργειας στον κόσμο. Διατίθεται σε δύο μορφές, νηματίδια και σκόνη, σε ειδικές συσκευασίες. Ο Κρόκος έχει γρασιδωτό φύλλωμα και αναπαράγεται μόνο με βολβούς. Κάθε λουλούδι έχει τρία στίγματα κρόκου και αυτά τα νηματίδια ενώνονται με τους στύλους και πρέπει να μαζευτούν προσεκτικά με το χέρι από κάθε λουλούδι.



ΤΟ ΗΞΕΡΕΣ ΟΤΙ... Το μάζεμα του κρόκου δεν είναι εύκολη δουλειά. Οι εργάτες πρέπει να αρχίσουν το μάζεμα πάρα πολύ νωρίς το πρωί, σκυφτοί για ώρες να μαζεύουν τα λουλούδια στις ποδιές τους και μετά να τα μεταφέρουν σε κοφίνια. Ένα εξειδικευμένος εργάτης μπορεί να μαζέψει περίπου 30,000 λουλούδια την ημέρα.



Χρειάζονται 150,000 λουλούδια για να δώσουν 1 κιλό αποξηραμένα στίγματα. Όλη η διαδικασία από το μάζεμα μέχρι τη διαλογή για αποξήρανση γίνονται με το χέρι γι' αυτό και είναι σήμερα το πιο ακριβό καρύκευμα στον κόσμο.

ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΚΡΟΚΟΥ ΚΟΖΑΝΗΣ

Ο Αναγκαστικός Συνεταιρισμός Κροκοπα-ραγωγών Κοζάνης ιδρύθηκε το 1971, απαρτίζεται από 1600 μέλη και η έδρα του βρίσκεται στον Κρόκο, 5 χιλιόμετρα νότια της πόλης της Κοζάνης.



Ο Νόμος 818/1971 δίνει στο Συνεταιρισμό το αποκλειστικό δικαίωμα να συλλέγει, να συσκευάζει και να διακινεί τον ελληνικό κρόκο. Η ίδρυση του Συνεταιρισμού δημιούργησε έναν φορέα που έχει τη συνολική ευθύνη της συγκέντρωσης επεξεργασίας, τυποποίησης και διάθεσης του προϊόντος, έτσι ώστε να διασφαλίζεται η ποιότητα του. Παράλληλα ο Συνεταιρισμός δημιούργησε τις αναγκαίες υποδομές και υιοθέτησε μέσα προβολής και προώθησης του προϊόντος κυρίως στο εξωτερικό που είναι και η σημαντικότερη αγορά. Ο Συν/σμός αποφάσισε να κατοχυρώσει διεθνώς το προϊόν και υπέβαλε πρόταση προς την Ευρωπαϊκή Ένωση και το 1992 πέτυχε τη διεθνή αναγνώριση του ως Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.) και με την ένδειξη «Κρόκος Κοζάνης».



ΤΟ ΧΡΥΣΑΦΙ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΗΣ ΜΕΤΑΤΡΕΠΕΤΑΙ ΣΕ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΣΥΝΗΘΕΙΑ



Ο αναγκαστικός συνεταιρισμός Κροκοπαραγωγών Κοζάνης σε συνεργασία με την Κόρρες φυσικά προϊόντα, παρουσιάζει για πρώτη φορά στη διεθνή αγορά μια σειρά βιολογικών αφεψημάτων με κρόκο Κοζάνης και επιλεγμένα βότανα. Κάθε ένα από τα 7 αφεψήματα έχει μοναδικό χαρακτήρα, αλλά κοινός παρονομαστής όλων, οι ευεργετικές ιδιότητες του ανώτερου ποιοτικά κρόκου [σαφράν ή ζαφορά] διεθνώς. Την παγκόσμια φήμη του Κρόκου Κοζάνης ενισχύουν η σημαντική αντιοξειδωτική του δράση και η αναγνωρισμένη συμβολή του στην ευεξία και καλή λειτουργία του οργανισμού. Βασισμένα σε παραδοσιακές συνταγές αποτελούν μια πρόταση που μετατρέπει τον κρόκο Κοζάνης σε καθημερινή ευεργετική συνήθεια.

ΠΩΣ ΔΡΑ Ο ΚΡΟΚΟΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΜΑΣ

Από τα μέχρι τώρα αποτελέσματα διαπιστώθηκε με βεβαιότητα ότι ο κρόκος ασκεί :

Αντιοξειδωτική δράση.

Η δράση αυτή θεωρείται σήμερα ιδιαίτερα επωφελής για τον οργανισμό από πολλές πλευρές.



Αντιθρομβωτική δράση.

Αποτέλεσμα της αντιαιμοπεταλιακής δράσης που παρατηρήθηκε σε εργαστηριακό επίπεδο. Στη δράση αυτή αποδίδεται η μειωμένη συχνότητα καρδιαγγειακών επεισοδίων στη Valencia της Ισπανίας, όπου η κατανάλωση κρόκου είναι μεγάλη.

Αντικαρκινική δράση.

Η δράση αυτή διαπιστώθηκε από πολλές έρευνες σε καθαρά πειραματικό επίπεδο.

Βελτιώνει την εγκεφαλική λειτουργία και ιδιαίτερα τη μνήμη(στην Ιαπωνία κυκλοφορεί ήδη σχετικό σκεύασμα).

Ανακουφίζει από τις ενοχλήσεις κατά την οδοντοφυΐα (σχετικό σκεύασμα κυκλοφορεί στην Ευρώπη)

** Μέχρι στιγμής, η in vitro μελέτη της βιολογικής δραστηριότητας των φυσικών υδατοδιαλυτών καροτενοειδών του κρόκου έδειξε ότι αναστέλλουν τον πολλαπλασιασμό και ταυτόχρονα διαφοροποιούν τα ανθρώπινα καρκινικά κύτταρα των σειρών K562 και HL-60 (λευχαιμικά κύτταρα).*

Αντιοξειδωτικό: Παράγωγα του κρόκου όπως οι κροκίνες που περιλαμβάνονται στα καροτενοειδή έχουν ευνοϊκή επίδραση σε εκδηλώσεις του δέρματος που οφείλονται στην ηλιακή ακτινοβολία. **Αντιθρομβωτικό:** Το εκχύλισμα στιγμάτων κρόκου, προκαλεί αναστολή της συγκόλλησης των αιμοπεταλίων. Παράλληλα διαπιστώθηκε και η αντιπηκτική δράση του. **Τονωτικό:** Βοηθά στη μείωση της χοληστερίνης, στην πέψη, σε κρίσεις άσθματος, στη ναυτία, στο πρήξιμο της νεογιλής οδοντοφυΐας, είναι εμμηναγωγό, αντιπυρετικό, δυναμωτικό και αφροδισιακό.

** Πρόσφατα πειράματα έχουν δείξει ότι ο κρόκος έχει βελτιωτικά αποτελέσματα σε ζώα με τεχνητή έλλειψη μνήμης και ότι αυτό οφείλεται στη βελτίωση της LTP (Ενδυνάμωση Μακράς Διάρκειας).*

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ

Δίχρωμες ταλιατέλες με κοτόπουλο, φινόκιο και σαφράν

ΥΛΙΚΑ:

2 πακέτα δίχρωμες ταλιατέλες
1 κιλό φιλέτο από στήθος κοτόπουλου
2 ρίζες φινόκιο
2 σκελίδες σκόρδο τριμμένο
1/2 του γραμμαρίου σαφράν σε ίνες
4 σφηνάκια ούζο
4 κουτ. της σούπας ντοματοπολτός
2 κουτ. του γλυκού πικάντικη πάπρικα
2 φλιτζ. τριμμένο πεκορίνο
8 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Τριάντα λεπτά πριν ξεκινήσετε το μαγείρεμα, ανακατέψτε το σαφράν με 1/2 του φλιτζανιού νερό. Κόψτε το κρέας σε μικρότερα κομμάτια και ψιλοκόψτε το φινόκιο. Σοτάρετε στο ελαιόλαδο το κοτόπουλο, το φινόκιο και το σκόρδο. Σβήστε με το ούζο και ρίξτε τον ντοματοπολτό, το νερό με το σαφράν και την πάπρικα. Αλατοπιπερώστε και βράστε τη σάλτσα για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Βράστε τις ταλιατέλες σε αλατισμένο νερό, στραγγίστε τις και



ανακατέψτε τις με τη σάλτσα. Σερβίρετε με το τριμμένο πεκορίνο.

ΠΑΓΩΤΟ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ

ΥΛΙΚΑ:

500 ml γάλα
350 ml κρέμα
γάλακτος
3 μπουκαλάκια
άρωμα βανίλιας
4 κρόκους αυγών
150 γρ. ζάχαρη
1 γρ. σαφράν



ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζετε το γάλα με το σαφράν και αφού το κατεβάσετε από τη φωτιά, προσθέτετε την κρέμα γάλακτος και τη βανίλια ανακατεύοντας συνεχώς. Αφήνετε να κρυώσει για 15 λεπτά. Χτυπάτε τους κρόκους των αυγών με τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν αφρός και προσθέτετε στο γάλα ανακατεύοντας διαρκώς. Θερμαίνετε σε σιγανή φωτιά και ανακατεύετε μέχρι το μίγμα να γίνει λείο. Προσοχή! Να μη ζεσταθεί πολύ! Κατεβάζετε από τη φωτιά και αφήνετε να κρυώσει ανακατεύοντας προσεκτικά. Το βάζουμε σε μια φόρμα και μετά κατάψυξη.

ΤΣΙΠΟΥΡΟ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ

ΥΛΙΚΑ:

1 λίτρο τσίπουρο
20 νηματίδια κρόκου Κοζάνης
4 λωρίδες φλούδας
πορτοκαλιού
6 εκατοστά κανέλλα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Παίρνετε όλα τα υλικά που και τα βάζετε σε ένα γυάλινο βάζο για 3-4 μέρες σε σκοτεινό μέρος. Αφαιρείτε τα νηματίδια του κρόκου και έχετε ένα πάρα πολύ τονωτικό ποτό.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΣΑΦΡΑΝ ανά 2γρ (1 κ.γ.)		
	<i>Θερμίδες</i>	<i>6 kcal</i>
ΠΡΩΤΕΪΝΗ	0 γρ	0%
ΛΙΠΟΣ	1γρ	0%
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	1γρ	0%
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C	1,6 mg	3%
ΣΙΔΗΡΟΣ	0.2 mg	1%
ΝΑΤΡΙΟ	3 mg	0%
ΜΑΓΓΑΝΙΟ	0.6 mg	28%
ΜΑΓΝΗΣΙΟ	5.3 mg	1%
ΚΑΛΙΟ	34.5 mg	1%

Τα ποσοστά είναι σύμφωνα με τις US συνιστώμενες ημερήσιες συστάσεις για ενήλικες.

ΠΗΓΗ: : *Nutrition Data.com*



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr**

ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ



ΠΗΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ...

Η μαστίχα Χίου ήταν γνωστή από την αρχαιότητα, τόσο για το μοναδικό της άρωμα, όσο και για τις θεραπευτικές ιδιότητές της. Ο Ηρόδοτος, τον 5ο π.χ. αιώνα αναφέρεται στη ρητινώδη ουσία με το όνομα Μαστίχα. Ο Ιπποκράτης (5ος αι. π.χ.), ο σπουδαιότερος αρχαίος Έλληνας ιατρός, αναφέρεται στις θεραπευτικές ιδιότητες και συγκεκριμένα για τις ρινικές παθήσεις. Ο Διοσκουρίδης (1ος αι. μ. Χ.), πατέρας της φαρμακολογίας, ιατρός και βοτανολόγος από την Κιλικία κάνει εκτεταμένη αναφορά στη μαστίχα στο «De material medica».



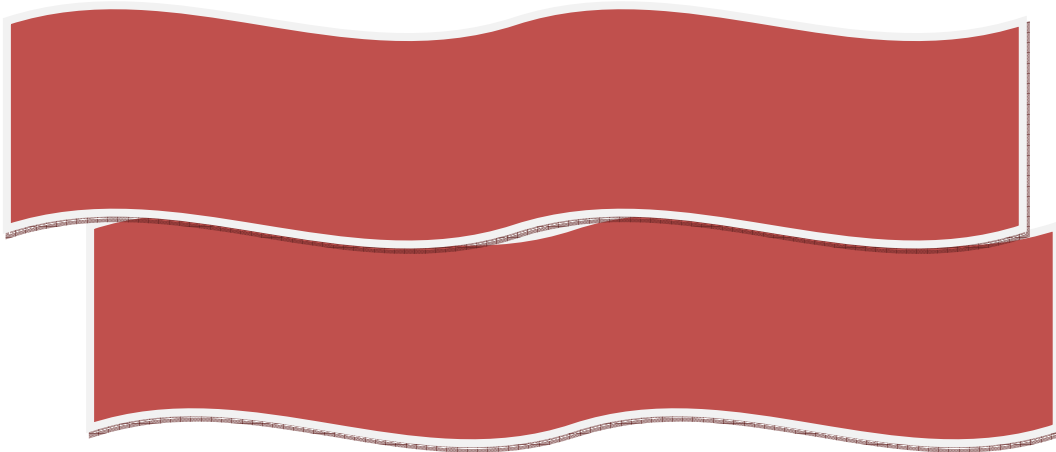
Ένα μοναδικό στον κόσμο
ελληνικό προϊόν για την υγεία,
την ομορφιά και τη γαστρονομία...

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΜΑΣΤΙΧΑ;

Η Μαστίχα είναι ο ρητινώδης χυμός που βγαίνει από τον κορμό & τα κλαδιά μαστιχόδενδρου.



Η έκκριση αυτή προκαλείται από το χάραγμα του σχίνου «το κέντημα» μ' ένα αιχμηρό εργαλείο. Η Μαστίχα εμφανίζεται σαν δάκρυ στα χαραγμένα σημεία και ρέει κατά σταγόνες έτοιμη να τη δεχθεί η Χιακή Γη. Η μορφή της είναι κρυσταλλική και η αρχική της γεύση είναι μάλλον πικρή, για να φύγει σύντομα, αφήνοντας ένα ιδιαίτερο άρωμα που της προσδίδει μια μοναδικότητα. Ο βαθμός σκληρότητας της μαστίχας εξαρτάται από την θερμοκρασία της ατμόσφαιρας, τον χρόνο έκθεσής της στη φύση, καθώς και το μέγεθος που έχει το δάκρυ. Όταν η ροή της μαστίχας είναι συνεχής, το δάκρυ είναι μεγάλο και σχετικά μαλακό, ενώ η μη συνεχής ροή, αποδίδει μικρό δάκρυ, αλλά μεγαλύτερης σκληρότητας.

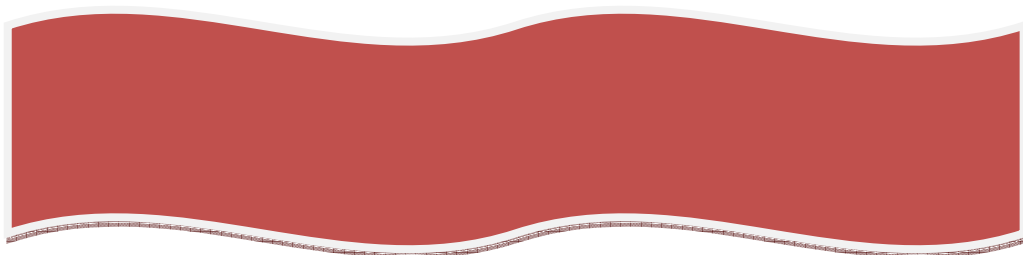




Και αν δεν το γνωρίζετε μάθετε και αυτό...

Η Μαστίχα καταστέλλει το ελικοβακτήριο του πυλωρού, πράγμα που εξηγεί την θεραπευτική

επίδρασή της στους ασθενείς που υποφέρουν από πεπτικό έλκος. Επίσης έχει αποδειχθεί ότι έχει ισχυρή αντιμικροβιακή και αντιβακτηριδιακή δράση. Μελετάται από Πανεπιστήμια της Ελλάδος και του εξωτερικού η δράση της στο ζαχαρώδη διαβήτη και στη χοληστερίνη. Η μαστίχα χρησιμοποιείται επίσης σε αλοιφές ενάντια στα εγκαύματα, στα κρυοπαγήματα, σε δερματικές παθήσεις και στην παρασκευή εμπλάστρων. Ταυτόχρονα προκαλεί κάποια χαλάρωση του οργανισμού με την εκφόρτιση συναισθημάτων. Σημαντική είναι η επίδραση της μαστίχας στη λειτουργία του ήπατος με την ενεργοποίηση της αποτοξινωτικής του δραστηριότητας.



ΕΝΩΣΗ ΜΑΣΤΙΧΟΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΧΙΟΥ:

Η Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου ιδρύθηκε το 1938 βάσει του Νόμου 1390, είναι Αναγκαστικός Συνεταιρισμός και αποτελεί το φορέα αποκλειστικής διαχείρισης της φυσικής Μαστίχας Χίου τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Αποτελεί την συλλογική έκφραση 20 πρωτοβάθμιων συνεταιρισμών των 24 Μαστιχοχωρίων που βρίσκονται στην νότια Χίο. Σήμερα, η Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου αριθμεί περίπου 4.850 μέλη και είναι ένας από τους μεγαλύτερους σε μέγεθος οργανισμούς της περιφέρειας Βορείου Αιγαίου. Τα σημαντικότερα προϊόντα της Ε.Μ.Χ είναι προϊόντα **Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης**. Η Μαστίχα Χίου από το 1997, έχει χαρακτηριστεί ως Προϊόν Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.), βάσει του υπ' αριθμό 123/1997 Κανονισμού (L0224/24-1-97) της Ευρωπαϊκής Ένωσης και έχει καταχωρηθεί στον σχετικό Κοινοτικό Κατάλογο των Προϊόντων Π.Ο.Π.



ΠΕΡΙΓΡΗΨΗ ΣΕ ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΤΗΣ ΜΑΣΤΙΧΑΣ

ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ (το φυσικό κόμμι) Η συστηματική της χρήση, μάσημα, μπορεί να προκαλέσει σημαντική αναστολή της ανάπτυξης βακτηριδίων στη στοματική κοιλότητα, μειώνοντας παράλληλα τον σχηματισμό μικροβιακών πλακών στα δόντια. Λόγω της ιδιαίτερης γεύσης και σκληρότητάς της, προκαλεί έκκριση σάλιου, με αποτέλεσμα την αίσθηση φρεσκάδας και καθαριότητας.

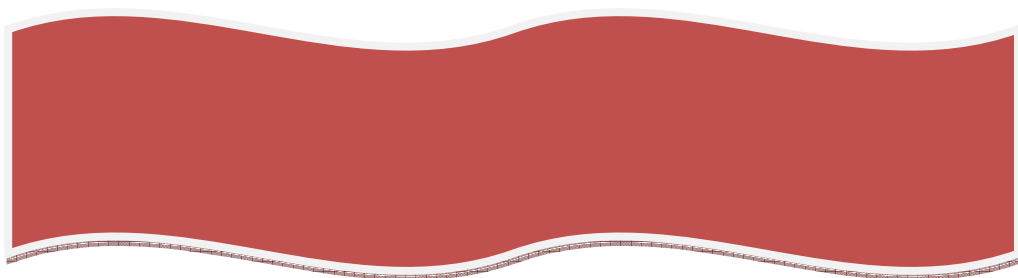


ΣΚΟΝΗ ΜΑΣΤΙΧΑΣ ΧΙΟΥ



Διατροφικό σκεύασμα με σκόνη μαστίχας Χίου και ινουλίνη, μοναδικός συνδυασμός που συμβάλλει στην καλή λειτουργία και

την υγιεινή του πεπτικού συστήματος.



ΜΑΣΤΙΧΟΝΕΡΟ Είναι φυσικά αρωματισμένο νερό που μεταφέρει το αυθεντικό άρωμα



Μαστίχας και κάποιες από τις ευεργετικές της ιδιότητες. Αποτελεί 100% φυσικό απόσταγμα και περιέχει μικρή ποσότητα από το αιθέριο έλαιο

μαστίχας, ενώ παράλληλα μεταφέρει όλα τα υδατοδιαλυτά συστατικά της που παρουσιάζουν ευεργετικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται πρωί και βράδυ ως ενυδατική και τονωτική λοσιόν προσφέροντας δροσιά και φυσική λάμψη στην επιδερμίδα. Παράλληλα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον βαθύ καθαρισμό και αρωματισμό της επιδερμίδας του σώματος. Κοσμητολογικές μελέτες υποστηρίζουν ότι τα εκχυλίσματα Μαστίχας Χίου μειώνουν την αποιοδόμηση του κολλαγόνου.

ELMA

Αποτελεί τη νέα πρωτοποριακή τσίκλα της Ένωσης Μαστιχοπαραγωγών Χίου σε μορφή ταμπλέτας. Παράγεται με μία νέα



πρωτοποριακή τεχνική που περιλαμβάνει την απλή συμπίεση των συστατικών σε μορφή ταμπλέτας.

Διαφυλάσσοντας τη φυσικότητα της.

ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΣΑΠΟΥΝΙ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΜΕ ΜΑΣΤΙΧΑ

Το σαπούνι συνδυάζει μοναδικά τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου με τις αντιμικροβιακές και αναπλαστικές ιδιότητες της Μαστίχας Χίου και του Μαστιχέλαιου. Παράγεται από 100% αγνά υλικά χωρίς χημικά και χρωστικές ουσίες.

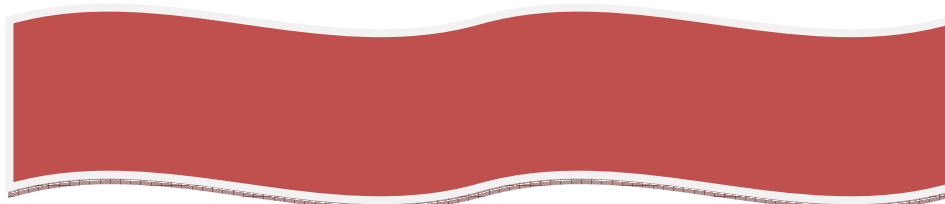


ΜΑΣΤΙΧΕΛΑΙΟ Το Μαστιχέλαιο παράγεται μέσω απόσταξης της φυσικής μαστίχας με ατμό. Είναι 100% φυσικό προϊόν και περιέχει μία εξαιρετική ποικιλία θεραπευτικών & αρωματικών συστατικών. Είναι ένα

ρητινώδες υγρό, με υποκίτρινο χρώμα και χαρακτηριστική οσμή. Αποτελεί βασικό συστατικό σε προϊόντα υγείας και περιποίησης:



αντισηπτικές κρέμες, αντιβακτηριδιακά διαλύματα, προϊόντα στοματικής υγιεινής και περιποίησης σώματος. Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική και στη μαγειρική.



ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΔΑΚΡΥΑ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΜΑΣ

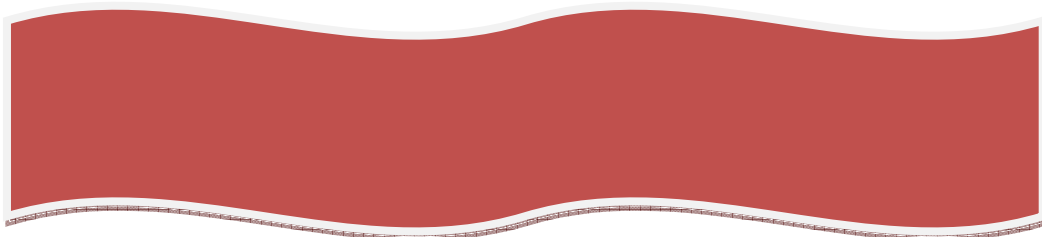
ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΑΡΩΜΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ



Υλικά:

1000 ml φρέσκο
γάλα 32 γρ.
ζελατίνη σε σκόνη
200 γρ. ζάχαρη
12 σταγόνες
μαστίχας (θρυμματισμένες)
2 φέτες πορτοκάλι και δυο βανίλιες σε
σκόνη

Εκτέλεση: Ανακατεύουμε τη σκόνη ζελατίνης με την κρέμα γάλακτος. Σε μία κατσαρόλα βράζουμε το γάλα με τη ζάχαρη, τη βανίλια, τη θρυμματισμένη μαστίχα και τη φέτα πορτοκάλι σε μέτρια φωτιά. Αφού βράσει κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος, ανακατεύουμε καλά και τοποθετούμε το μείγμα στη φωτιά για 3 λεπτά ακόμη ανακατεύοντας ξανά. Βάζουμε την πανακότα μας σε μπολάκια(φορμάκια) και μετά στο ψυγείο για τουλάχιστον 4 ώρες. Ξεφορμάρουμε βουτώντας τα φορμάκια για 2'' σε ζεστό νερό.



ΚΑΡΔΙΑ ΦΙΛΕΤΟΥ ΣΧΑΡΑΣ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΣΤΙΧΑΣ

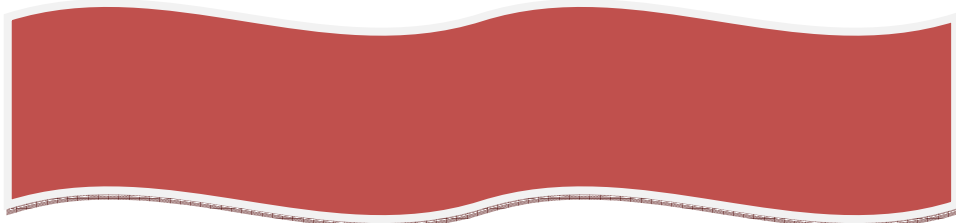
Υλικά:

Δέκα καρδιές φιλέτο μοσχαρίσιο
5 ποτήρια σάλτσα
ψητού
2 κουτιά μανιτάρια
ολόκληρα
2 ποτήρια κρασί
μαυροδάφνη
12κουταλιές της
σούπας ξύδι
ζωμός 3 λεμονιών
8 κουταλιές της
σούπας ζάχαρη
ανάλογη ποσότητα αλατιού
10 κόκκοι μαστίχας.



Εκτέλεση:

Κόβουμε το φιλέτο σε στρογγυλά κομμάτια, τα χτυπάμε ελαφρώς τα λαδώνουμε και τα αλατίζουμε. Τα τοποθετούμε στη σχάρα. Βάζουμε τη ζάχαρη και το χυμό του λεμονιού σε τηγάνι και τα αφήνουμε να ροδίσουν. Τα σβήνουμε με το ξύδι, τη μαυροδάφνη και τη σάλτσα ψητού. Τα μανιτάρια, κομμένα στα τέσσερα και σοταρισμένα καθώς και τη μαστίχα σε μορφή σκόνης τα προσθέτουμε στο τηγάνι. Σερβίρουμε το φιλέτο με τη σάλτσα και το γαρνίρουμε με πατάτες στη χόβολη τις οποίες ανοίγουμε και προσθέτουμε μέσα στραγγιστό γιαούρτι.



ΜΑΣΤΙΧΑ SOUR

Υλικά:

500 ml λικέρ μαστίχας
250 ml χυμό lime ή
λεμόνι (ανάλογα με το
πόσο ξινό θέλουμε το
ποτό μας)
15ml σιρόπι ζάχαρης ή
λικέρ triple sec/cointreau
σταγόνες Angostura Bitters



Εκτέλεση:

Χτυπάμε όλα τα υλικά στο σέικερ με πάγο και
στραγγίζουμε σε χαμηλό ποτήρι με
παγάκια/τριμμένο πάγο.

**ΕΙΝΑΙ ΘΑΥΜΑ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ
ΦΥΣΗΣ;**

Λοιπόν είναι! Είναι απίστευτο σε τι
μπορεί να μας φανεί χρήσιμη η
μαστίχα. Είναι το δάκρυ που έχει την
ιδιότητα να ευφραίνει, να αρωματίζει,
να ανακουφίζει, να θεραπεύει.



**ΤΟ ‘ΠΛΗΓΩΜΕΝΟ ΔΕΝΤΡΟ’ ΜΕ ΤΙΣ
ΤΟΣΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ**

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

ΣΤΑΦΙΔΑ



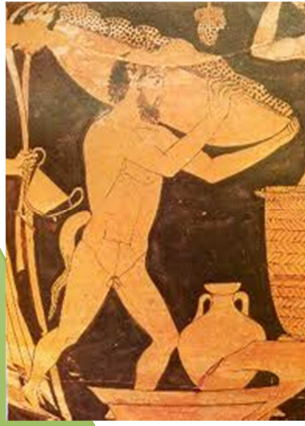
Η ΚΥΡΙΑ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΜΠΕΛΙΩΝ

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

Οι αρχαίοι Έλληνες ονόμαζαν σταφίδα το μαύρο αποξηραμένο καρπό της σταφιδάμπελου και την ίδια τη σταφιδάμπελο, όπως επίσης και το κτήμα που φέρει φυτεία σταφιδάμπελου. Ασταφίς ή σταφίς ήταν όροι που χρησιμοποιούσαν οι Αρχαίοι Έλληνες για να χαρακτηρίσουν κάθε αποξηραμένο σταφύλι. Από την αρχαιότητα ήταν γνωστή η αποξήρανση των σταφίδων και ο Αριστοτέλης μιλά για σταφυλές μικρόραγες χωρίς γίγαρτα ή ράγες με μικρά γίγαρτα. Από τα μέσα του 14ου αιώνα η μαύρη σταφίδα καλλιεργείται συστηματικά στη ΒΔ Πελοπόννησο (Κορινθία, Αχαΐα, Ηλεία,) και στις αρχές του 16ου αιώνα διαδόθηκε και στα Ιόνια νησιά (Κεφαλονιά, Ζάκυνθος). Σε δύο μόνο περιοχές του κόσμου από τις πολλές που μεταφέρθηκε ευδοκίμησε η μαύρη σταφίδα: στην Καλιφόρνια και στην Αυστραλία.



ΤΟ ΦΥΤΟ

Με τον όρο σταφίδα εννοούμε τις αποξηραμένες ρόγες σταφυλιού, το οποίο προέρχεται από



συγκεκριμένες ποικιλίες αμπελιού που οι ρόγες του δεν έχουν κουκούτσια (αγίγαρτο). Ωστόσο, σταφίδα λέμε και το ίδιο το φυτό αλλά και το κτήμα στο οποίο πραγματοποιείται η καλλιέργεια. Στην Ελλάδα καλλιεργούνται για σταφιδοπαραγωγή δύο ποικιλίες: η κορινθιακή ή αλλιώς μαύρη σταφίδα και η ξανθή ή σουλτανίνα. Η μαύρη σταφίδα είναι χωρίς αμφιβολία ποικιλία ελληνικής καταγωγής.

Η σουλτανίνα είναι ανατολικής προέλευσης (Μ. Ασία-Περσία) και εισήχθη στη χώρα μας από τη Σμύρνη το έτος 1838. Η καλλιέργειά της άρχισε να επεκτείνεται κυρίως μετά την εγκατάσταση στην Ελλάδα των προσφύγων της Μικράς Ασίας. Στη χώρα μας καλλιεργείται κυρίως στους νομούς Ηρακλείου και Κορινθίας. Επίσης σε μικρότερες εκτάσεις καλλιεργείται και σε άλλες περιοχές της Κρήτης, (νομοί Λασιθίου, Ρεθύμνης, Χανίων), στην περιοχή της Δωδεκανήσου και στο νομό Ηλείας.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

Τα εδάφη που ευνοούν τα καλλιέργεια της σταφίδας είναι τα ελαφρά, ασβεστώδη που στραγγίζονται καλά. Τα υγρά, και βαλτώδη εδάφη είναι ακατάλληλα. Το κλίμα πρέπει να είναι ήπιο.

Ο πολλαπλασιασμός του αμπελιού γενικά, άρα και της σταφίδαμτέλου, γίνεται με μοσχεύματα, με καταβολάδες και με μπόλι σε ανθεκτικά αποθέματα. Αφού προετοιμαστεί κατάλληλα το έδαφος που προορίζεται για καλλιέργεια

σταφίδας γίνεται η φύτευση.

Η παραδοσιακή μέθοδος θέλει ο καλλιεργητής την ώρα της φύτευσης



να βάζει μαζί με την κληματίδα και μια χούφτα χώμα που το έχει αναμείξει με κοπριά. Για να αρχίσει να αποδίδει το φυτό καρπούς πρέπει να περάσουν 3-4 χρόνια. Σημαντικό είναι πόσο γόνιμο είναι το έδαφος και η περιποίηση των φυτών.

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΗ Ή ΜΑΥΡΗ ΣΤΑΦΙΔΑ

Η μαύρη κορινθιακή σταφίδα μικρού ή μεσαίου μεγέθους που καλλιεργείται από τον 16ο αιώνα στη Ζάκυνθο, με την μέθοδο της φυσικής αποξήρανσης.



Στο σταφιδεργοστάσιο της Ε.Α.Σ. Ζακύνθου γίνεται η επεξεργασία και συσκευασία της σταφίδας.

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΛΑΒΗ ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΗΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

Τους όρους, τους οποίους πρέπει να πληρή η **Κορινθιακή σταφίδα**, προκειμένου το προϊόν να συγκεντρωθεί από τις συνεταιριστικές οργανώσεις και να καταβληθεί η τιμή παραγωγού, καθόρισε η **Συνεταιριστική Κορινθιακής Σταφίδας (ΣΚΟΣ Α.Ε.)**. Οι απαιτήσεις που πρέπει να πληρεί η ανεπεξέργαστη σταφίδα είναι:

- ανεπεξέργαστη Κορινθιακή σταφίδα πρέπει να έχει ληφθεί από σταφύλια των ποικιλιών (cultivars) *Vitis Vinifera* L. ποικιλία μαύρα σταφύλια Κορίνθου.

-Τα νωπά σταφύλια πρέπει να πληρούν τους ισχύοντες κανόνες, ειδικότερα όσον αφορά στα κατάλοιπα φυτοϋγειονομικών προϊόντων: Η

αποξήρανση πρέπει να πραγματοποιείται χωρίς άμεση επαφή με το έδαφος και με επαρκή προστασία από τα ζώα. Η σταφίδα πρέπει να έχει μακιναριστεί και καθαριστεί προτού παραδοθεί προς επεξεργασία.

- Η ανεπεξέργαστη σταφίδα πρέπει να είναι καλά αποξηραμένη, με περιεκτικότητα σε υγρασία που να μην υπερβαίνει το 14%.

- Να είναι υγιής, ολόκληρη, με κανονικό σχήμα, επαρκώς ανεπτυγμένη και να έχει σχεδόν ομοιόμορφο χρώμα.

- Να παρουσιάζει σχεδόν ελαστικό και μαλακό σαρκώδες μέρος, που εμποδίζει τη σκλήρυνση ή την κρυστάλλωση.

- Να είναι απαλλαγμένη από τραυματισμούς οφειλόμενους σε ακατάλληλους χειρισμούς.

- Να είναι απαλλαγμένη από μούχλα, σήψη, ζυμώσεις ή από οποιοδήποτε άλλο ελάττωμα ή αλλοίωση που δύναται να βλάψει την ποιότητα ή την παρουσίαση του προϊόντος, ακόμα και σε μη ενεργό κατάσταση.

- Να είναι σχεδόν απαλλαγμένη από έντομα ή ακάρεα, νεκρά ή ζώντα, ανεξάρτητα από το στάδιο ανάπτυξής τους.

- Να είναι απαλλαγμένη από εμφανή χρώματα, μεταλλικά θραύσματα ή άλλες ορυκτές ακαθαρσίες ή ξένα σώματα.

- Να είναι απαλλαγμένη από ορατά ή αόρατα κατάλοιπα προϊόντων επεξεργασίας τοξικά για τον άνθρωπο.

- Να είναι προκαθαρισμένη (μακιναρισμένη), δηλαδή να έχει χρησιμοποιηθεί κοσκίνα 9 χιλιοστών για τη χοντράδα και να είναι σχεδόν απαλλαγμένη από τεμάχια στελεχών, τσίγγανα ή άλλων φυτικών υλών που προέρχονται από την άμπελο.

- Να είναι απαλλαγμένη από ξένες οσμές και γεύσεις.

- Να είναι απαλλαγμένη από ιξώδεις ουσίες, ανεξάρτητα από το αίτιο.
- Να αποσπάται ευκόλως όταν ανασύρεται από τον περιέκτη (κιβώτιο) που χρησιμοποιείται για τη μεταφορά ή την αποθήκευση.
- Να μεταφέρεται και να αποθηκεύεται σε στοιβαγμένα πλαστικά κιβώτια, τα οποία να καθαρίζονται πριν.

ΣΟΥΛΤΑΝΙΝΑ

Η σουλτανίνα παράγεται στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, και θεωρείται ανώτερη από τη μαύρη, όμως δεν μπορεί να συναγωνιστεί τη μαύρη σταφίδα του Αιγίου. Η σταφίδα μας έχει στο εξωτερικό μεγάλη ζήτηση, γιατί είναι η καλύτερη από όσες παράγονται σε άλλα μέρη. Το αμπέλι ήλθε εδώ από τις κοντινές στη Μεσόγειο χώρες και σιγά-σιγά, αναπτύχθηκε σε πολλές ποικιλίες. Καλλιεργήθηκε από τα αρχαιότερα χρόνια στην Ασία, στις παραλιακές περιοχές της Β. Αφρικής και στην Ν. Ευρώπη, μα δεν ξέρουμε ποια χώρα το καλλιεργήσε πρώτη. Τρώγεται χλωρή ή ξεραμένη. Χρησιμοποιείται ακόμη για την παρασκευή εδεσμάτων (σταφιδόψωμο κ.α.), οينوπνεύματος, στη ζαχαροπλαστική κτλ. Η σταφίδα στην Ελλάδα καλλιεργείται σε 860.000 - 880.000 στρέμματα. Η παραγωγή κυμαίνεται από 160.000 - 215.000 τόνους το χρόνο. Στη διάθεση του προϊόντος υπάρχει κρίση που οφείλεται στην αύξηση της παραγωγής στην Καλιφόρνια και την Αυστρία.

ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΙ-ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ

«ΕΞΑΓΩΓΙΚΗ ΕΝΩΣΗ ΣΟΥΛΤΑΝΙΝΑΣ ΕΠΕ» ιδρύθηκε το 1970 , με αποκλειστική ενασχόληση την παραλαβή , επεξεργασία , συσκευασία και πώληση της σταφίδας σουλτανίνας .Η επιχείρηση αφού προσπάθησε για την συνεχή βελτίωση της ποιότητας της σταφίδας όσο και της παραγωγικής διαδικασίας με αποτέλεσμα να επιτύχει την εξαγωγή των σταφίδων σε όλες τις μεγάλες αγορές του κόσμου

Η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών (Ε.Α.Σ.) Ζακύνθου, το 2004 πέτυχε την αναγνώριση της ως Οργάνωση Παραγωγών (Ο.Π.) οπωροκηπευτικών κατηγορίας Ι) Φρούτα και Λαχανικά (Κορινθιακή Σταφίδα) και από το 2006 συμμετέχει σε Ζετές Επιχειρησιακό Πρόγραμμα στα πλαίσια του Κανονισμού (ΕΚ) 2200/96 (άρθρα 15 & 16) και του εφαρμοστέου Κανονισμού (ΕΚ) 1433/2003 (άρθρα 8, 9 & 11). Ο συνολικός αριθμός των μελών της Ο.Π. Κορινθιακής Σταφίδας Ε.Α.Σ. Ζακύνθου ανέρχεται στους 1174 παραγωγούς με συνολική καλλιεργήσιμη έκταση 10.180 στρεμμάτων περίπου.

ΕΝΩΣΗ ΑΓΡΟΤΙΚΩΝ ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΩΝ ΑΙΓΙΟΥ - Ν. ΑΧΑΪΑΣ

CORVES - ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΗ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ ΑΕΒΕ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι σταφίδες μπορούν να καταναλωθούν ωμές ή να χρησιμοποιηθούν στο μαγείρεμα και το ψήσιμο. Έρευνες έχουν δείξει ότι έχουν σημαντική θρεπτική αξία σε μια υγιεινή διατροφή. Είναι τρόφιμο πλούσιο σε ίνες. Δεδομένου ότι βρίσκονται στην κορυφή των αντιοξειδωτικών τροφών ασκούν θετική επίδραση στις καρδιακές παθήσεις, υποκινώντας τον οργανισμό να χρησιμοποιήσει την δική του χοληστερόλη, ενώ συνεισφέρουν και στην μείωση του κινδύνου του καρκίνου του ορθού. Ακόμα, θεωρείται ότι οι σταφίδες μπορούν να βοηθήσουν στον κανονισμό της πίεσης αίματος καθώς επίσης της χοληστερόλης, τη χωνευτική λειτουργία και στη μείωση της δυσκοιλιότητας . Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι οι σταφίδες περιέχουν ουσίες που καταπολεμούν βακτήρια στο στόμα τα οποία ευθύνονται για την τερηδόνα και την ουλίτιδα. Οι ουσίες αυτές έχουν την ιδιότητα να καταστέλλουν την ανάπτυξη μικροβίων στο στόμα, να εμποδίζουν την προσκόλληση τους στα δόντια και τα ούλα και να εμποδίζουν τη δημιουργία οδοντικής πλάκας. Αυτό έρχεται σε αντίθεση με την κοινή αντίληψη ότι οι σταφίδες είναι επιβλαβής για την υγιεινή του στόματος επειδή είναι γλυκές και κολλούν στα δόντια.

Κοτόπουλο Γεμιστό με κουκουνάρι και σταφίδα



Υλικά

2 μεγάλα κοτόπουλα
400 γρ συκωτάκια
μπαχαρικά
μικρές στρογγυλές
πατάτες
200 γρ κουκουνάρι
200 γρ σταφίδα
100 γρ
κεφαλοτύρι
4 σκελίδες Σκόρδο
λιωμένες
Βούτυρο



Προετοιμασία

Ανακατεύουμε τα συκωτάκια με τα μπαχαρικά, το κουκουνάρι τις σταφίδες, το σκόρδο και το κεφαλοτύρι ολόκληρο . Γεμίζουμε τα κοτόπουλα και τα ράβουμε . Τα βάζουμε σε ένα ταψί με τις πατάτες τα αλείφουμε με βούτυρο και τα ψήνουμε για 2 ώρες περίπου στους 200° C. Αν χρειαστεί σκεπάζουμε το κοτόπουλο με αλουμινόχαρτο για να μην αρπάξει.

Κέικ με σταφίδες, μήλα και καρύδια

Υλικά

150γρ. καρύδια (ψημένα και χοντροαλεσμένα)
6 μεγάλα μήλα (κομμένα σε κύβους)
2-4 κουτάλια σούπας χυμό λεμονιού
400 γρ. αλεύρι
300 γρ. ζάχαρη
3 κ.γ baking powder
2 κ.γ κανέλα
1/4 κ.γ αλάτι
170 γρ. βούτυρο ανάλατο
4 αυγά
μια βανίλια
4 κ.σ. γάλα
100 γρ. σταφίδες



Προετοιμασία

Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μια φόρμα. Κόβουμε τα μήλα μας σε κύβους και τα περιχύνουμε με το χυμό λεμονιού. Στο μπωλ του μίξερ ρίχνουμε το αλεύρι, τη ζάχαρη, το baking powder, την κανέλα και το αλάτι και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το λιωμένο βούτυρο, τα αυγά και τη βανίλια και χτυπούμε μέχρι να ενωθούν τα υλικά μας. Ρίχνουμε τα καρύδια, τα μήλα και τις σταφίδες και ανακατεύουμε με μια σπάτουλα. Βάζουμε το μείγμα μας στη φόρμα και ψήνουμε για 35-40 λεπτά.

Βομβάη Κοκτέιλ Brew



Συστατικά

60ml βότκα με
λίγη κανέλα
60ml ρούμι
60ml χυμό
μήλου
γρεναδίνη
6 Σταφίδες

Οδηγίες

Ανακινήστε τη βότκα, το ρούμι και το χυμό μήλου στο σέικερ με πάγο. Βάζετε το μείγμα σε μεγάλα ποτήρια μαρτίνι, ρίχνετε λίγες σταγόνες γρεναδίνη στη μέση του ποτού (θα βυθιστεί στον πυθμένα) και στη συνέχεια, το 'σουβλάκι' με τις σταφίδες.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΝΑ 100 γρ.

ΕΝΕΡΓΕΙΑ	1252 KJ(299 kcal)
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	79 g
ΣΑΚΧΑΡΑ	59 g
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ	4 g
ΛΙΠΟΣ	0,5 g
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ	3 g
ΑΣΒΕΣΤΙΟ	50 mg (5%)
ΣΙΔΗΡΟ	1,9 mg (15%)
ΚΑΛΛΙΟ	750 mg (16%)
ΝΑΤΡΙΟ	11 mg (0%)

Τα ποσοστά σε σχέση με τις ΗΠΑ συστάσεις για ενήλικες.

Source: USDA Nutrient database Πηγή: USDA Nutrient_βάση_δεδομένων



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr**

ΦΙΣΤΙΚΙ ΑΙΓΙΝΗΣ



ΠΡΟΙΟΝ ΜΕ ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



Η φιστικιά καλλιεργείται στην Αίγινα από το 1860 και από εδώ εξαπλώθηκε αρχικά στην Αττική και μετά στην υπόλοιπη Ελλάδα. Σε όλη την Αίγινα έχει επικρατήσει η ομώνυμη ποικιλία "Αιγίνης" ή κοιλαράτη, η οποία θεωρείται αρκετά παραγωγική με καρπούς πολύ καλής ποιότητας που υπερτερούν των ξενικών ποικιλιών.



Οι ιδανικές κλιματολογικές συνθήκες του νησιού αλλά και η σύσταση του εδάφους προσδίδουν στο αιγινίτικο φιστίκι την εξαιρετική του γεύση και το άρωμά του, το κάνουν να ξεχωρίζει από τα άλλα φιστίκια, ώστε δίκαια να χαρακτηρίζεται ως το καλύτερο φιστίκι διεθνώς.

Στην Αίγινα η φιστικιά πήγε στις αρχές του 1900. Λέγεται ότι ο γιατρός Ν. Περόγλου έφερε από τη Συρία τα πρώτα δέντρα φιστικιάς και στην αρχή η καλλιέργεια ήταν μυστική. Μια άλλη ιστορία για το αιγινήτικο φιστίκι αναφέρει ότι μετά το τέλος του Α' Παγκοσμίου Πολέμου ο δήμος του νησιού κάλεσε έναν Έλληνα, τον Γεώργιο Φορτούνα, ο οποίος ήταν ειδικευμένος στην κατασκευή συστημάτων κεντρικής θέρμανσης στο Βερολίνο, για να φτιάξει το υδραγωγείο. Τόσο πολύ του άρεσε το νησί και άρχισε να αγοράζει κτήματα και να καλλιεργεί τα «κελυφωτά φιστίκια», ενώ γύρω στο 1924 έφτιαξε και φυτώριο στο νησί. Σε ένα από τα κτήματα μιας από τις πιο γνωστές οικογένειας φιστικοπαραγωγών της Αίγινας λέγεται ότι υπάρχει η πρώτη φιστικιά που φύτεψε ο Φορτούνας. Και από τότε το φιστίκι Αιγίνης έχει μεγαλώσει γενιές και γενιές...



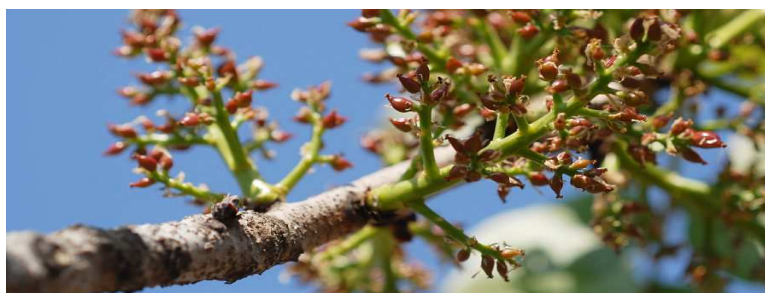
ΤΟ ΔΕΝΤΡΟ...

Η φιστικιά της Αίγινας ανήκει στην εκλεκτή ποικιλία ‘Αιγινήτικη’ και είναι μπολιασμένη η πάνω σε χιώτικη τσικουδιά. Είναι δέντρο που το μέσο ύψος του φτάνει τα τρία έως τέσσερα μέτρα. Η φιστικιά λιπαίνεται ελάχιστα και για καταπολέμηση των ασθενειών ραντίζεται με φάρμακα δύο φορές.

Το γεγονός όμως ότι το εξωτερικό μέρος του καρπού απομακρύνεται με την αποφλοιώση έχει ως αποτέλεσμα το τελικό προϊόν να είναι εντελώς απαλλαγμένο από τοξικά κατάλοιπα.

Η συγκομιδή γίνεται τέλος Αυγούστου με αρχές Σεπτεμβρίου. Το έδαφος στρώνεται με μεγάλα πανιά και τα ώριμα φιστίκια πέφτουν με ελαφρύ τίναγμα.

Οι περιοχές της Αίγινας στις οποίες υπάρχουν καλλιέργειες φιστικιάς είναι ο Δήμος Αίγινας και οι κοινότητες Κυψέλη, Μεσαγρός, Βαθύ και Πέρδικα.



Ο ΚΑΡΠΟΣ...

Μετά τη συγκομιδή και αφού γίνει η πρώτη διαλογή για να απομακρυνθούν τα φύλλα και τα σπασμένα κλαδάκια, γίνεται η αποφλοίωση. Ειδικά μηχανήματα με βούρτσες θρυμματίζουν το φλούδι και το απομακρύνουν με νερό. Όσο πιο πολλά πλυσίματα γίνουν τόσο πιο λευκό γίνεται το τσόφλι. Τα καθαρισμένα φιστίκια ρίχνονται σε νερό και όσα επιπλέουν απομακρύνονται ως κούφια. Στη συνέχεια απλώνονται το συντομότερο στον ήλιο για να στεγνώσουν, ώστε να μη λεκιάσει το τσόφλι αλλά να μείνει όσο το δυνατόν πιο λευκό. Ιδανικός χώρος για το στέγνωμα είναι ο στρωμένος με τσιμέντο, διότι έτσι αναπτύσσονται μεγάλες θερμοκρασίες. Ο συνήθης χρόνος στεγνώματος είναι τρεις έως τέσσερις μέρες. Φιστίκια που δεν έχουν στεγνώσει καλά αποθηκευόμενα υπάρχει ο φόβος να μουγλιάσουν.



ΤΥΠΟΠΟΙΗΣΗ...

Ο Αγροτικός Συνεταιρισμός Φιστικοπαραγωγών Φλώρινας , εδώ και δεκαέξι χρόνια, έχει θεσπίσει αυστηρούς κανόνες για την παραλαβή του φιστικιού, με σκοπό τη διασφάλιση της φήμης του προϊόντος. Έτσι δεν γίνονται δεκτά φιστίκια:

- Προηγούμενων ετών
- Με μυκητολογικές ή εντομολογικές προσβολές, έστω και ελάχιστα
- Που δεν λιάστηκαν σωστά και το τσόφλι τους έγινε σκούρο
- Που ζυγίζουν λιγότερο από ενενήντα γραμμάρια ανά εκατό

Η προετοιμασία της τυποποίησης αρχίζει με το διαχωρισμό ανοικτού-κλειστού καρπού, προκειμένου το τελικό προϊόν να είναι ανοικτό σχεδόν 100 %. Ακολουθεί επανειλημμένο πλύσιμο και ανακάτεμα με αλάτι και κιτρικό οξύ. Στη συνέχεια, τα φιστίκια ψήνονται σε ειδικό φούρνο όπου επιτυγχάνεται ομοιόμορφο ψήσιμο και συγχρόνως απομακρύνεται το πλεονάζον αλάτι.

Συσκευάζονται σε πλαστικά διάφανα σακουλάκια του 1/5, 1/4, 1/2 και ενός κιλού. Η συσκευασία γίνεται με ειδικό μηχάνημα και το φιστίκι Αιγίνης, ιδίως εκτός του νησιού, δεν πωλείται χύμα.



ΦΙΣΤΙΚΙ ΑΙΓΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ...

Το "φιστίκι Αιγίνης" είναι από το 1994 προϊόν Π.Ο.Π. (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης), για να προστατευτεί από τον αθέμιτο ανταγωνισμό. Πρόκειται πράγματι για ένα μοναδικό προϊόν, αφού ένας σπάνιος συνδυασμός ικανού αριθμού παραγόντων του δίνουν τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που το έχουν καταστήσει διάσημο. Η πρώτη θέση πρέπει να αναζητηθεί στο ξηροθερμικό περιβάλλον του νησιού και στη γειννίαση της θάλασσας. Συμβάλλουν επίσης το σχετικά άγονο έδαφος, η ημιξηρική καλλιέργεια, η περιορισμένη χρήση λιπασμάτων, η χαμηλή υγρασία και η μικρή παραγωγικότητα, ώστε να παράγεται ένα πραγματικά ευγενές προϊόν, με μεγάλη περιεκτικότητα αποθησαυριστικών όσο και υγιεινών ουσιών. Η ξήρανση στον ήλιο ενδυναμώνει εντυπωσιακά τις οργανοληπτικές ιδιότητες του καρπού, ενώ το ψήσιμο (Αιγινήτικη τέχνη) συμβάλλει κατά πολύ στην πανελλήνια φήμη του φιστικιού. Το φιστίκι Αιγίνης είναι το προϊόν που παίρνει μαζί του ο επισκέπτης του νησιού.



ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ

Μια μόλις χούφτα Κελυφωτών Φιστικιών καλύπτει ένα σημαντικό ποσοστό των ημερησίων αναγκών σε ενέργεια, καλά μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες, βιταμίνες(ιδιαίτερος του συμπλέγματος Β), μέταλλα και ευεργετικά αντιοξειδωτικά συστατικά. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές στερόλες, αντιοξειδωτικά και Βιταμίνη Β6.Σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες, εκτός των άλλων, τα φιστίκια Αιγίνης περιέχουν τα συστατικά Λουτέϊνη και Ζεαξανθίνη, τα οποία έχουν ευεργετική επίδραση στα μάτια μας.

Πίνακας Θρεπτικών Αξιών

ΕΝΕΡΓΕΙΑ Άμεσος Υπολογισμός	Kcal/100 gr	776
Έμμεσος Υπολογισμός	Kcal/100 gr	596
ΠΡΩΤΕΪΝΗ	g/100 gr	4.8
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ	g/100 gr	22.3
ΛΙΠΟΣ ΟΛΙΚΟ	g/100 gr	54.2
ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ	Mg/100 gr	<0.5
ΑΣΒΕΣΤΙΟ, CA	Mg/100 gr	158
ΚΑΛΛΙΟ, K	Mg/100 gr	474
ΜΑΓΝΗΣΙΟ, MG	Mg/100 gr	132
ΝΑΤΡΙΟ, NA	Mg/100 gr	6
ΣΕΛΗΝΙΟ, SE	Mg/100 gr	ΔΑ
ΣΙΔΗΡΟΣ, FE	Mg/100 gr	2.8
ΦΩΣΦΩΡΟΣ, P	Mg/100 gr	953
ΧΡΩΜΙΟ, CR	Mg/100 gr	28.5

ΓΛΥΚΕΣ ΚΑΙ ΑΛΜΥΡΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙ ΑΙΓΙΝΗΣ!

ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΚΑΙ ΦΙΣΤΙΚΙ ΑΙΓΙΝΗΣ



ΥΛΙΚΑ

- * 1000 γρ. κουσκούς
- * 600 ml ζωμός κότας
- * 240 γρ. ελαιόλαδο
- * 160 γρ. κορινθιακές σταφίδες, μουσκεμένες για 20 λεπτά σε 100 ml μαύρο ρούμι ή κονιάκ (αν το φτιάξουμε για τα παιδιά, θα τις μουσκεψουμε σε νερό)
- * 150 γρ. φιλέ αμυγδάλου
- * 250 γρ. ψίχα από φιστίκια Αιγίνης
- * ξύσμα από 4 ακέρωτα βιολογικά λεμόνια + χυμός από 1 λεμόνι
- * 1 ματσάκι φρέσκος δυόσμος, ψιλοκομμένος
- * αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Ρίχνουμε το κουσκούς σε ένα μπολ. Βάζουμε το ζωμό να πάρει μια βράση και τον αδειάζουμε μέσα στο μπολ με το κουσκούς.

Σκεπάζουμε το μπολ με διαφανή μεμβράνη και αφήνουμε το κουσκούς να μαλακώσει και να απορροφήσουν οι κόκκοι του όλο το υγρό, για περίπου 5 λεπτά.

Στη συνέχεια προσθέτουμε το ελαιόλαδο και «αφρατεύουμε» το κουσκούς, ανακατεύοντάς το με ένα πιρούνι (τα δόντια του πιρουνιού βοηθούν τους κόκκους να ξεκολλήσουν εύκολα μεταξύ τους).

ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ ΓΕΜΙΣΤΟΙ ΜΕ ΜΑΣΚΑΡΠΟΝΕ ΚΑΙ ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΙΓΙΝΗΣ

Υλικά:

Χουρμάδες Medjool (μεγάλοι, τρυφεροί, πολύ καλή γεύση)

Κρέμα mascarpone (έτοιμη ή σπιτική)

Ξύσμα λεμονιού

Μερικά σποράκια κάρδαμου (μόνο τα εσωτερικά μαύρα σποράκια σπασμένα στο γουδί

Φιστίκια Αιγίνης (ξεφλουδισμένα, στεγνωμένα και μέτρια κομμένα με το μαχαίρι)

Εκτέλεση:

Ξεκινήστε να ετοιμάσετε τα φιστίκια πρώτα (μια μέρα πριν, αν θέλετε να τα ξεφλουδίσετε). Τα βάζετε σε νερό που βράζει, τα αφήνετε λίγο και δοκιμάζετε να δείτε αν βγαίνει εύκολα η φλούδα τους. Μετά τα απλώνετε σε ταψάκι να στεγνώσουν όλη νύχτα. Την επομένη τα περνάτε για λίγο σε χαμηλό φούρνο (70 βαθμούς) ή τα αφήνετε στον πρωινό ήλιο. Όταν έχουν γίνει τραγανά, κόψτε τα σε μέτρια κομμάτια (να μην γίνουν σκόνη). Ανοίξτε τους χουρμάδες με μια σχισμή κατά μήκος και αφαιρέστε το κουκούτσι. Ετοιμάστε το μίγμα της κρέμας, προσθέτοντας το τριμμένο κάρδαμο και το ξύσμα λεμονιού. Δεν σας δίνω αναλογίες. Δοκιμάστε σε μια μικρή ποσότητα αν σας αρέσει ο συνδυασμός και αν ναι, πόση ένταση από τα αρωματικά θέλετε να δώσετε στην κρέμα. Τοποθετείτε τη κρέμα σε ένα κορνέ ζαχαροπλαστικής και γεμίστε τους χουρμάδες. Κάθε χουρμά που γεμίζετε, βουτήξτε τον στα κομμένα φιστίκια. Αυτά θα κολλήσουν πάνω στην κρέμα. Τοποθετείστε σε πιατέλα, καλύψτε με διάφανη μεμβράνη και διατηρείστε στο ψυγείο μέχρι το σερβίρισμα.



ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ

ΚΤΗΜΑ ΓΚΙΚΑ ΕΠΕ

Οδός Λεύκης

Τ.Κ. 18010

Αίγινα, Ν. Αττικής

Τηλ: 22970 29073

6944229609

Fax:22970 27094

e- mail: thanasislakkos@yahoo.gr



ΑΙΓΙΝΑ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ-ΝΙΚΟΣ ΤΖΙΤΖΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε

The Greek Nut Company

Καποδιστρίου 30 Αίγινα

Τ.Κ. 18010

Τηλ: 22970 23321

Fax: 22970 28656



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791e-mail:
gpchef80@yahoo.gr**

ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΡΕΣΠΩΝ



ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΓΕΥΣΗ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΜΑΣ!

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων





Η κύρια απασχόληση των κατοίκων της Πρέσπας, σήμερα, είναι η καλλιέργεια των φασολιών. Τα φασόλια της Πρέσπας είναι βραστερά και νόστιμα και θεωρούνται από τα καλύτερα στον κόσμο. Η εντατική καλλιέργεια που είναι αποκλειστικά αρδεύσιμη, έχει σχετικά υψηλές οικονομικές αποδόσεις και ξεκίνησε πριν από το 1985.



Τα Φασόλια «πλακέ», «ελέφαντες» και «γίγαντες» από τη Πρέσπα είναι το βασικό συστατικό της πασίγνωστης παραδοσιακής Ελληνικής συνταγής: τη φασολάδα. Σίγουρα βέβαια γνωρίζετε ότι ψήνονται και στο φούρνο (ταβά ή πλακί) ή γίνονται σαλάτα. Τα φασόλια είναι αναμφισβήτητα ιδιαίτερα υγιεινή και θρεπτική τροφή και εύκολα βρίσκουν την θέση τους στη Μεσογειακή διατροφή και δίαιτα. Τα φασόλια «ελέφαντες» και «γίγαντες» ανήκουν στην ίδια ελληνική ποικιλία φασολιών εξαιρετικής ποιότητας. Η διαφοροποίηση των δυο κατηγοριών γίνεται βάσει του μεγέθους τους, ενώ η εκπληκτική ποιότητά τους οφείλεται στο συνδυασμό του μικροκλίματος και της εδαφολογικής σύστασης της περιοχής.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ...

Στα παλιά τα χρόνια... Η καλλιέργεια του φασολιού στην περιοχή των Πρεσπών, αποτελεί παραδοσιακά καλλιεργούμενο φυτικό είδος. Ακριβή στοιχεία για το πότε ακριβώς άρχισε η καλλιέργεια του φασολιού στην Πρέσπα δεν υπάρχουν, αναφέρεται όμως ότι πληθυσμός φασολιού με την επωνυμία «πλακί» ή «πλακέ» εισήχθη στην περιοχή την δεκαετία του 1920 και καλλιεργήθηκε συστηματικά σε κοιλάδες και δροσερά μικροκλίματα, ενώ υπάρχουν ταξιδιωτικά κείμενα που ανάγονται στη δεκαετία του 1930 και του 1940 και βεβαιώνουν πως η καλλιέργεια του φασολιού στη περιοχή των Πρεσπών ήταν ιδιαίτερα αναπτυγμένη από τότε. Μετά τη λειτουργία του αρδευτικού δικτύου, που ολοκληρώθηκε το 1967, οι καλλιέργειες μετατοπίστηκαν στις παραλίμνιες περιοχές της Μικρής Πρέσπας.



Σήμερα... στην Πρέσπα όλες οι συστηματικά καλλιεργούμενες ποικιλίες φασολιού ανήκουν στον αναρριχώμενο συνεχή τύπο με μακρύ αδύναμο βλαστό που χρειάζεται υποστήριγμα και έχει συνεχή άνθηση. Με βάση τα χαρακτηριστικά του σπόρου ανήκουν στην κατηγορία των λευκών μεγαλόσπερμων φασολιών. Ιδιαίτερα σημαντικής σημασίας είναι η λήψη μέτρων και η συνεχής προσπάθεια από τον Α.Σ. «ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ» και τα μέλη του για τη διατήρηση και αποκλειστική καλλιέργεια του ντόπιου γενετικού υλικού. Βεβαίως, τα φτωχά σε ασβέστιο εδάφη και το μικροκλίμα των Πρεσπών είναι οι κύριες αιτίες των ιδιαίτερων ποιοτικών χαρακτηριστικών (λεπτόφλουδα φασόλια, πλούσια σε ενέργεια, υδατάνθρακες και πρωτεΐνες) των φασολιών Πρεσπών.

Από το 2004 το σύνολο των μελών του Α.Σ. «ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ» είναι ενταγμένα στο Σύστημα Ολοκληρωμένης Διαχείρισης, που περιλαμβάνει κανόνες ορθής γεωργικής πρακτικής και κανόνες φιλοπεριβαλλοντικής άσκησης, όπως η μείωση στο ελάχιστο των χρησιμοποιούμενων φυτοφαρμάκων και λιπασμάτων.



ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΡΕΣΠΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ...

Τα φασόλια Πρεσπών πρόσφατα (28 Μαΐου 2009) χαρακτηρίστηκαν προϊόν Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (Π.Γ.Ε.), τόσο τα μεγαλόσπερμα πλακέ, όσο και οι γίγαντες – ελέφαντες. Πρέπει να επισημανθεί ότι μέχρι τη λήψη αυτών των αποφάσεων τα φασόλια Πρεσπών ήταν χαρακτηρισμένα ως προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.) από το 1994. Το γεγονός αυτό δίνει τη δυνατότητα για μεγαλύτερη προστασία των προϊόντων από διάφορους επιτήδειους που προωθούν εισαγόμενα προϊόντα δεύτερης ποιότητας ως φασόλια Πρεσπών, με αποτέλεσμα να εξαπατούν λιανοπωλητές και καταναλωτές.

Με τις σχετικές Υπουργικές Αποφάσεις ορίστηκε ότι ως φασόλια Πρεσπών χαρακτηρίζονται τα προϊόντα που παράγονται, τυποποιούνται και συσκευάζονται στην περιοχή των Πρεσπών.



ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ...

Τα φημισμένα φασόλια Πρεσπών ύστερα από αναλύσεις βρέθηκαν πλούσια σε σίδηρο, μέταλλα, μαγνήσιο, ιχνοστοιχεία, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, διαιτητικές ίνες, βιταμίνες Β C E. Οι φυτικές ίνες που περιέχουν βοηθούν στην αποβολή του λίπους από τα έντερα αποτρέποντας το ενδεχόμενο εμφάνισης καρκίνου του εντέρου. Επίσης βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης μία από τις αιτίες για εμφάνιση καρδιοπαθειών.

Τα όσπρια είναι πολύτιμη πηγή πρωτεϊνών και ασβεστίου, απαραίτητα για την σωστή διατροφή όλων μας και ιδιαίτερος των παιδιών και των γυναικών ιδίως στην περίοδο της εγκυμοσύνης. Επίσης παρέχουν αντιοξειδωτική δράση και ενέργεια χωρίς να επιβαρύνουν τον οργανισμό με λίπη, ζάχαρα και χοληστερόλη.

Πίνακας Διατροφικών Αξιών

Φασόλια γίγαντες ελέφαντες Πρεσπών				
Πρωτεΐνες (%)	23,8	Φασόλια πλακέ μεγαλόσπερμα Πρεσπών		
Υγρασία (%)	9,62		Πρωτεΐνες (%)	26,55
Τέφρα (%)	4,46		Υγρασία (%)	9,69
Λίπος (%)	2,60		Τέφρα (%)	5,78
Υδατάνθρακες (%)	59,52		Λίπος (%)	2,77
Θερμιδική αξία (kcal/100g)	356		Υδατάνθρακες (%)	55,21
		Θερμιδική αξία (kcal/100g)	352	

Τα μαγειρευμένα όσπρια κρατάνε στο ψυγείο μόνο 2-3 μέρες, μετά ξινίζουν. Στην κατάψυξη κρατάνε πολύ περισσότερο. Προτιμήστε να τα καταψύχετε βρασμένα (αντέχουν 2-3 μήνες) και όχι μαγειρευμένα, γιατί οι σάλτσες και τα άλλα υλικά που βάζουμε στο μαγείρεμα δεν κρατούν τόσο πολύ.



Αποφύγετε να αλλάζετε συνέχεια το νερό κατά το βράσιμο των οσπρίων γιατί χάνουν τα θρεπτικά συστατικά τους που έχουν διαλυθεί μες το νερό. Προτιμήστε το ξάφρισμα τους, θα έχετε μικρότερη απώλεια.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΡΕΣΠΩΝ...

ΧΟΙΡΙΝΟ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΡΕΣΠΩΝ

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά φασόλια Πλακέ μεγαλόσπερμα ή
λευκά Γίγαντες - Ελέφαντες
12 κρεμμύδια ξερά κομμένα
8 πράσα ψιλοκομμένα
20 πιπεριές πράσινες ψιλοκομμένες
4 φλιτζάνια ελαιόλαδο
3200 γρ. χοιρινό κομμένο σε μικρά κομμάτια
12 μεγάλες ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες
και τριμμένες
4 μικρά κουταλάκια κόκκινο πιπέρι
αλάτι
σέλινο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε κατσαρόλα τα κρεμμύδια, τα πράσα, το σέλινο, τις πιπεριές, το ελαιόλαδο. Προσθέτετε το κρέας και τα σοτάρετε όλα μαζί σε μέτρια φωτιά.

Προσθέτετε τις ντομάτες, τα φασόλια, 5 φλιτζάνια νερό, το αλάτι και το πιπέρι. Χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για δύο ώρες περίπου.

ΦΑΣΟΥΛΟΝΤΑΒΑΣ ΠΡΕΣΠΩΝ

Υλικά

2 κιλά φασόλια Πρεσπών ελέφαντες καλά
μουλιασμένα όλη τη νύκτα
2 φλιτζ τσαγιού ελαιόλαδο
4 μεγάλα κρεμμύδια χοντροκομμένα
4 καρότα κομμένα σε ροδέλες
4 κόκκινες πιπεριές κομμένες σε
σπιρτόξυλα
8 πιπεριές Φλωρίνης τουρσί
8 κουτ. σούπας πάπρικα σε σκόνη γλυκιά
2 φλιτζ τσαγιού μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι



Βράζετε τα μουλιασμένα φασόλια για 1/2 ώρα σε άφθονο νερό. Τα σουρώνετε και τα αφήνετε να περιμένουν. Σε μια μεγάλη κατσαρόλα, ρίχνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το χοντροκομμένο κρεμμύδι, τα καρότα σε ροδέλες, τις 2 κόκκινες πιπεριές κομμένες σε μικρά κομματάκια, τις 4 πιπεριές Φλωρίνης επίσης σε κομματάκια, μέχρι να μαραθούν τα υλικά

Ρίχνετε μέσα τα μισοβρασμένα φασόλια. Τα ανακατεύετε καλά με τα υπόλοιπα υλικά. Αλατίζετε, πιπερώνετε και αδειάζετε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε ένα ταψί του φούρνου.

Προσθέτετε 1 νεροπότηρο χλιαρό νερό. Πασπαλίζετε με τη γλυκιά πάπρικα και σκορπάτε το μαϊντανό πάνω στα φασόλια. Μαγειρεύετε στο φούρνο για περίπου 1 ώρα και 15 λεπτά συμπληρώνοντας αν χρειαστεί κατά το μαγείρεμα λίγο ζεστό νερό. Τα φασόλια σας θα είναι έτοιμα όταν γίνουν τρυφερά και κάνουν από πάνω μια κρούστα.

Τα σερβίρετε ζεστά ή κρύα συνοδεία από τουρσί, ελιές και αντσούγιες στο λάδι.

ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ-ΑΓΡΟΤΙΚΟΙ ΣΥΝΑΙΤΕΡΙΣΜΟΙ

**Παραδοσιακή Αγροτική Αποθήκη
Νόνας Στέργιος
Λαιμός Πρεσπών, Φλώρινα
Τηλ: 23850 46253
6938860054
6944418316
e- mail: fasolia_prespwn@yahoo.gr**



**Αγροτικός Συναιτερισμός
Φασολοπαραγωγών Εθνικού
Δρυμού Πρεσπών
“ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ”
Λαιμός Φλώρινας Τ.Κ
53077
Τηλ: 23850 51855
Fax: 23850 51856**



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr**

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ



ΔΙΝΕΙ ΓΕΥΣΗ ΣΤΗ
ΖΩΗ ΜΑΣ!

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



ΑΠΟ ΤΗ ΦΥΣΗ
ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ
ΜΑΣ...



Γνωρίζετε ότι...

Το ελαιόλαδο ήταν το βραβείο για τους νικητές των περιφημων Παναθηναϊκών Αγώνων, που γίνονταν προς τιμή της θεάς Αθηνάς. Στην αρχαία Αθήνα το βραβείο του νικητή στο αγώνισμα του δρόμου ήταν 700 αμφορείς που περιείχαν 2,5 τόνους ελαιόλαδο. Στην αρματοδρομία το βραβείο ήταν 5 τόνοι ελαιόλαδο εξαιρετικής ποιότητας. Με λάδι έκαναν οι αρχαίοι Έλληνες σπονδές στους βωμούς, άλειφαν επιτύμβιες στήλες και ιερές πέτρες. Χρησιμοποιούνταν ως πένθιμη τροφή. Από την αρχαιότητα το λάδι της το χρησιμοποιούσαν στα ταφικά έθιμα και θεωρούνταν από τα σημαντικότερα πράγματα που στερούνταν οι νεκροί..





Τι είναι όμως ελαιόλαδο...

"Ελαιόλαδο" χαρακτηρίζεται το έλαιο που λαμβάνεται από τους καρπούς της Ελιάς της Ευρωπαϊκής (*Olea europaea*) με μέσα αποκλειστικά μηχανικά και μεθόδους ή επεξεργασίες οπωσδήποτε φυσικές, σε θερμοκρασίες που να μην προκαλούν αλλοίωση του ελαίου.



Το ελαιόλαδο, εξαιτίας των θρεπτικών και βιολογικών του ιδιοτήτων αποτελεί ένα βασικό συστατικό στο διαιτολόγιο των κατοίκων ορισμένων περιοχών της γης από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Πολλοί ιστορικοί ήδη αναφέρονταν στις θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες του ελαιόλαδου και στη χρησιμοποίησή του από τα αρχαία χρόνια.



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ...

Η Ευρωπαϊκή Ένωση δημιούργησε το σύστημα διασφάλισης Π.Ο.Π στο πλαίσιο προώθησης και προστασίας των ποιοτικών αγροτικών προϊόντων. Ως Π.Ο.Π. χαρακτηρίζονται τα ελαιόλαδα των οποίων τα ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά οφείλονται στην ποικιλία της ελιάς και στην μοναδικότητα του μικροκλίματος και της γης του τόπου όπου παράγονται.



Τα κατοχυρωμένα Ελληνικά Π.Ο.Π και Π.Γ.Ε (Προϊόντα Γεωγραφικής Ένδειξης)ελαιόλαδα είναι 25 και ανήκουν στους νομούς Αργολίδας, Χανίων, Ηλείας, Ηρακλείου, Κεφαλονιάς, Κερκύρας, Λακωνίας, Λασιθίου, Λέσβου, Μεσσηνίας, Πρέβεζας, Ρεθύμνου, Ρόδου, Θάσου, Σάμου, Ζακύνθου.



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ...

Το ελαιόλαδο είναι η βάση της Μεσογειακής διατροφής. Εκτός όμως από την υπέροχη γεύση του που νοστιμίζει τη κουζίνα μας έχει αμέτρητα οφέλη και για την υγεία.

Σε διάφορες ποικιλίες το ελαιόλαδο διαθέτει μοναδικά αρωματικά θρεπτικά συστατικά τα οποία το καθιστούν ως μια εξαιρετικά υγιεινή και αναντικατάστατη τροφή, είναι το καλύτερο αντιοξειδωτικό για τον οργανισμό ή το χρυσό υγρό... Από Ισπανούς ερευνητές εντοπίστηκαν χημικές ουσίες με αντικαρκινική δράση που περιέχονται στο παρθένο ελαιόλαδο και βοηθάει πολύ στον καρκίνο του μαστού.

Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα που περιέχει το ελαιόλαδο βοηθούν στη μείωση της κακής χοληστερόλης LDL και τη διατήρηση του επιπέδου της καλής χοληστερόλης HDL στο αίμα. Λόγω αυτής της μείωσης της κακής χοληστερόλης μειώνεται και ο κίνδυνος για καρδιακή προσβολή.

Με τα μονοακόρεστα φυτικά του λίπη και τις 40 περίπου αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει, το ελαιόλαδο, όταν το καταναλώνουμε με μέτρο βοηθά στη μείωση του λίπους ιδιαίτερα στην περιοχή της κοιλιάς.



ΒΑΣΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΠΟΙΟΤΙΚΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

- Η οξύτητα που προσδιορίζεται σε ελεύθερα λιπαρά οξέα η οποία όσο μικρότερη είναι τόσο καλύτερα και όταν είναι μικρότερη από 0,8% λέγεται εξαιρετικό παρθένο, εάν είναι από 0,9 μέχρι 2% λέγεται απλά παρθένο.
- Το χρώμα έχει σχέση με τις λιποδιαλυτές χρωστικές ουσίες(χλωροφύλλη,ξανθοφύλλες,καροτίνες κλπ.). Για τον Οργανισμό Παρασκευής Υγιεινής Διατροφής της Πολιτείας του Ιλλινόι(Forest Preserve of Cook County Illinois)για την σαλάτα το καλύτερο ελαιόλαδο είναι το κίτρινο.
- Με βάση τον προσδιορισμό των οξειδίων τα υπεροξειδία πρέπει να είναι μικρότερα ή ίσα του 20.
- Το βασικό όμως χαρακτηριστικό ενός ποιοτικού ελαιολάδου είναι τα οργανοληπτικά στοιχεία τα οποία πρέπει να είναι τέτοια ώστε να είναι ένας σωστός φρουτοχυμός και αυτά είναι:
 - Το άρωμα φρούτου που σημαίνει ότι δεν έγινε καμία επεξεργασία για την απομάκρυνση δυσάρεστων οσμών και ότι η ελαιοσυλλογή έγινε την κατάλληλη εποχή η δε επεξεργασία του καρπού έγινε με σωστές συνθήκες.
 - Η πίκρα η οποία προέρχεται από την ελαιοπικρίνη και δείχνει ότι ο ελαιόκαρπος δεν ήταν υπερώριμος όταν τον μάζεψαν για ελαιοποίηση.
 - Το πικάντικο(κάψιμο) που προέρχεται από τα αιθέρια έλαια και τις άλλες πτητικές ουσίες που βρίσκονται στον ελαιόκαρπο και δείχνει τις ορθές συνθήκες συντήρησης του ελαιολάδου.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ

Το ελαιόλαδο περιέχει πληθώρα μικροσυστατικών με ιδιότητες ευεργετικές για την υγεία: βιταμίνη Ε, πολυφαινόλες, τερπενικά οξέα, σκουαλένιο και φυτοστερόλες. Αξίζει να σημειωθεί ότι το χαμηλό του περιεχόμενο σε πολυακόρεστα λίπη, σε συνδυασμό με τις περιεχόμενες αντιοξειδωτικές ενώσεις, καθιστά το ελαιόλαδο έλαιο σχετικά ανθεκτικό στις οξειδώσεις.

Θρεπτικά Συστατικά	Σε 100 gr	Σε 1 κουταλιά της σούπας ή 13,5 gr
Ενέργεια kcal	884	119
Λίπη		
Συνολικά g	100	13.5
Κορεσμένα g	13.81	1.86
Μονοακόρεστα g	72.96	9.85
Πολυακόρεστα g	10.52	1.42
Βιταμίνες		
Βιταμίνη Ε(ατοκοφερόλη) mg	13.35	1.94
Τοκοφερόλη β mg	0.11	0.01
Τοκοφερόλη γ mg	0.83	0.11
Βιταμίνη Κ mc	60.2	8.1

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ...

ΓΙΑΟΥΡΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Σ' ένα μπολ χτυπάτε ένα φλιτζάνι ελαιόλαδο και δύο φλιτζάνια ζάχαρη. Προσθέτετε διαδοχικά 6 κρόκους αυγών, το ξύσμα ενός λεμονιού, ένα κεσεδάκι γιαούρτι, 3 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι (στο οποίο έχετε προσθέσει 3 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ) και τα ασπράδια των αυγών που τα έχετε χτυπήσει από την μαρέγκα. Ρίχνετε τον χυλό σε λαδωμένο ταψί Νο34 και ψήνετε σε μέτριο φούρνο.



ΣΑΛΤΣΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΓΙΑ ΑΡΝΙ

600 ml Ζωμός αρνιού ,200 ml Λευκό κρασί,400 ml ελαιόλαδο,1 ματσάκι άνηθος φυλλαράκια,μισή σκελίδα σκόρδο,χυμός λεμόνι,αλάτι,πιπέρι φρεσκοτριμμένο.

Βράζουμε το ζωμό του αρνιού μαζί με το κρασί μέχρι που να φθάσει και πάλι στα 600 ml. Σε ένα μπλέντερ βάζουμε το ζωμό του και το χτυπάμε σε πολύ ψηλή ταχύτητα. Όσο γυρίζει ρίχνουμε μέσα λίγο-λίγο το ελαιόλαδο μέχρι η σάλτσα μας να πήξει. Προσθέτουμε το άνηθο, το σκόρδο και όσο λεμόνι μας αρέσει και συνεχίζουμε το χτύπημα για 1 ακόμα λεπτό. Σουρώνουμε τη σάλτσα και αλατοπιπερώνουμε.



DRESSINGS ME ELAIOLAADO...

Για μεγαλύτερη νοστιμιά στο πιάτο σας!...

Dressing με λευκό κρασί...

100 ml ελαιόλαδο
20 ml ξύδι από λευκό κρασί ή μηλόξυδο
2 λιωμένες σκελίδες σκόρδου
Αλάτι
Πιπέρι καγιέν
Πάπρικα

Dressing με cherry...

200 ml ελαιόλαδο
30 ml ξύδι κόκκινο ή balsamico
30 ml cherry
Αλάτι
Χοντροκομμένο μαύρο πιπέρι

Dressing με σκόρδο...

120 ml ελαιόλαδο
24 σκελίδες σκόρδου(ψημένες ολόκληρες,με τη φλούδα
στο γκριλ και λιωμένες με το πιρούνι)κρατάμε μόνο τον
πολτό
Χυμό από ένα λεμόνι
Αλάτι
Πιπέρι

Dressing με θυμάρι και ξύδι...

2 κλαδάκια φρέσκια ρίγανη
2 κλαδάκια φρέσκο θυμάρι
2 φλιτζάνια ελαιόλαδο
½ κούπας ξύδι βαλσάμικο
Αλάτι
Πιπέρι

**ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ-ΑΓΡΟΤΙΚΟΙ
ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΜΟΙ**

**Αγροτικός Συναιτερισμός Ελαιώνας
Μ. Αλεξάνδρου 16 Τ.Κ 24400
Γαργαλιάνοι Μεσσηνίας
Τηλ: 27630 23390
Fax: 27630 29025**

**Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Πεζών Νομού
Ηρακλείου
Καλλονή Ηρακλείου Κρήτης Τ.Κ. 70100
Τηλ: 2810 741945-7
Fax: 2810 741528
e- mail: marketing@pezaunion.gr
website: www.pezaunion.gr**

**Κολυμπάρι Α.Ε. – Μιχελάκης
Ραπανιανά, Κολυμπάρι, Χανιά, Κρήτη
Τηλ: 28240 22802 – 91691
Fax: 28240 83043
e- mail: info@kolympari-sa.gr
website: www.kolympari-sa.gr**

**Αγροτικός Συναιτερισμός Καλαμάτας
Φαραί- Ξηροκάμπι
Τ.Κ. 24100 Καλαμάτα
Τηλ: 27210 24590
Fax: 27210 94039
e- mail: mikim4@otenet.gr**



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr**

ΕΛΙΑ



Ο ΚΑΡΠΟΣ ΤΗΣ ΕΙΡΗΝΗΣ

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



Σύμφωνα με τη μυθολογία την ελιά έφερε στους Έλληνες η Αθηνά, η οποία δίδαξε και την καλλιέργειά της. Είναι χαρακτηριστικό το γνωστό επεισόδιο της φιλονικίας της Αθηνάς με τον Ποσειδώνα για το όνομα της Αθήνας.

Στην Ακρόπολη υπήρχε η ιερή ελιά της Αθηνάς, η πρώτη ελιά που η θεά χάρισε στους Έλληνες, και στην Ακαδημία οι 12 ιερές ελιές, οι μορίαί, και ο ιερός ελαιώνας από τον οποίο προερχόταν το λάδι που δινόταν ως έπαθλο στους νικητές των Παναθηναίων.

Ενδεικτικό της σημασίας της ελιάς για την Αθήνα είναι ότι οι Αθηναίοι στα νομίσματά τους απεικόνιζαν την Αθηνά με στεφάνι ελιάς στο κράνος της και έναν αμφορέα με λάδι ή ένα κλαδί ελιάς.



Μια άλλη παράδοση αναφέρει ότι ο Ηρακλής (του οποίου το ρόπαλο ήταν από αγριελιά) έφερε βλαστάρι ελιάς από τη χώρα των Υπερβορείων (μυθικός λαός που οι Έλληνες πίστευαν ότι κατοικούσε πέρα από τον Βορρά ή κατά άλλη ερμηνεία στον ουρανό) και το φύτεψε στην Ολυμπία. Με τα κλαδιά του κότινου, της αγριελιάς αυτής, στεφανώνονταν οι ολυμπιονίκες.

Με κλάδους ελιάς ήταν στεφανωμένο και το χρυσελεφάντινο άγαλμα του Διός στην Ολυμπία, έργο του Φειδία, ένα από τα επτά θαύματα του αρχαίου κόσμου.





Η ελιά για τους αρχαίους Έλληνες ήταν σύμβολο των ολυμπιακών ιδεωδών, της Ειρήνης, της Σοφίας και της Νίκης. Γι' αυτό και το μοναδικό βραβείο που έπαιρνε ο Ολυμπιονίκης ήταν ένα στεφάνι φτιαγμένο από κλαδί ελιάς, ο «κότινος».

ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΜΩΣ ΕΛΙΑ...

Η ελιά ή ελαιά της οικογένειας των ελαιδών είναι ένα από τα πλέον χαρακτηριστικά φυτά του μεσογειακού χώρου και περιλαμβάνει περισσότερα από 35 είδη.

Για να αναπτυχθεί σωστά χρειάζεται μεγάλη ηλιοφάνεια και λίγη υγρασία, δηλαδή ζεστό καλοκαίρι και ήπιο χειμώνα και γι αυτόν ακριβώς τον λόγο οι περιοχές της Μεσογείου είναι οι ιδανικές. Βέβαια, τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει προσπάθειες καλλιέργειας ακόμη και στην Αμερική, την Αυστραλία και την Κίνα, χωρίς όμως ικανοποιητικό αποτέλεσμα.

Η συγκομιδή για τις επιτραπέζιες ελιές αρχίζει στα μέσα του Σεπτεμβρίου και συνεχίζεται από δύο μήνες για τις πράσινες ελιές και έως 6-7 μήνες για τις υπόλοιπες, ανάλογα με τον τύπο ελιάς και τη γεωγραφική τους θέση.

Οι πράσινες ελιές - λιγότερο ώριμες από τις μαύρες - μαζεύονται πρώτες. Στη συνέχεια συλλέγονται όλες οι φυσικές μαύρες ελιές που αποτελούν έναν από τους πιο γνωστούς "μεζέδες" της χώρας: οι σφιχτοδεμένες ελιές Καλαμών με τη μυτερή άκρη και οι ζουμερές ελιές της Άμφισσας. Η τελευταία ποικιλία που μαζεύεται από το δένδρο είναι η ζαρωμένη μαύρη ελιά, η οποία ωριμάζει στα κλαδιά. Η συγκομιδή της μπορεί να γίνει ακόμα και το Μάρτιο. Οι ελιές συνοδεύουν σχεδόν κάθε συνταγή μεσογειακής ή πολυεθνικής διατροφής (όσπρια, λαδερά, λαχανικά, πράσινες σαλάτες, ορεκτικά, συνταγές με ψάρια, πίτες, πίτσες, λιόψωμα κ.ά.).



ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΚΑΙ ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΜΕΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ...

Η Ευρωπαϊκή Ένωση δημιούργησε το σύστημα διασφάλισης Π.Ο.Π(Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης) στο πλαίσιο προώθησης και προστασίας των ποιοτικών αγροτικών προϊόντων. Ως Π.Ο.Π. χαρακτηρίζονται οι ελιές που έχουν κάποια ιδιαίτερα ποιοτικά και γευστικά χαρακτηριστικά που οφείλονται στη μοναδικότητα του μικροκλίματος και της γης του τόπου όπου παράγονται.



Οι κατοχυρωμένες Π.Ο.Π Ελληνικές ποικιλίες ελιάς είναι οι παρακάτω:

Ελιά Καλαμάτας
Κονσερβολιά Αμφίσσης
Κονσερβολιά Άρτας
Κονσερβολιά Αταλάντης
Κονσερβολιά Ροβίων
Κονσερβολιά Στυλίδας
Θρούμπα Θάσου
Θρούμπα Χίου
Θρούμπα Αμπαδιά Ρεθύμνης Κρήτης
Κονσερβολιά Πηλίου Βόλου

Ελληνικές επιτραπέζιες ποικιλίες

Η μέση ετήσια ελληνική παραγωγή τα τελευταία 5 χρόνια κυμαίνεται γύρω στους 115.000 τόνους. Οι κυριότερες ελληνικές επιτραπέζιες ποικιλίες είναι:

- Η Κονσερβολιά
- Η Νυχάτη Καλαμών
- Ελιά Χαλκιδικής ή Γαϊδουρολιά
- Μεγαρίτικη
- Θρουμπολιά
- Κοθρέϊκη
- Καρυδολιά
- Ελιά Ηγουμενίτσας



ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ

Έρευνες για τη θρεπτική αξία των βρώσιμων ελιών, επιβεβαίωσαν την ευεργετική επίδραση τους στην υγεία των ανθρώπων. Συγκεκριμένα ο καρπός της ελιάς είναι θαυμάσια πηγή μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία μειώνουν τα επίπεδα της επιβλαβούς χοληστερόλης LDL, ενώ ευνοούν τα επίπεδα της χοληστερόλης HDL, προφυλάσσοντας τις αρτηρίες, αφού το λίπος του ελαιοκάρπου περιέχει περίπου 73% μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, 12% πολυακόρεστα και 15% κεκορεσμένα. Η ελιά παρέχει φυτικές ίνες και μέταλλα στον οργανισμό και είναι πηγή της βιταμίνης E, που είναι φυσικό αντιοξειδωτικό. Είναι πλέον γνωστή η προληπτική της δράση, όσον αφορά ασθένειες όπως η αρτηριοσκλήρωση, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η ηπατική δυσλειτουργία και οι ασθένειες του νευρικού συστήματος. Θεωρείται επίσης ότι η βιταμίνη E, επιβραδύνει τις αλλοιώσεις των κυτταρικών μεμβρανών και καταπολεμά την οστεοπόρωση.

Πίνακας: Θρεπτική ανάλυση των διαφορετικών ειδών ελιάς

Ελιάς [στα 100 g]	Ελιάς καλαμών	Ελιάς Καλαμών βιολογικές	Μαύρες σταφιδοελιές Κρήτης	Ελιάς πράσινες τακιστές Κρήτης	Ελιάς Χαλκιδικής πράσινες
Θερμίδες σε Kcal	204	234	393	320	170
Πρωτεΐνες σε g	1,5	1,6	1,9	2,1	1,1
Υδατάνθρακες σε g	0,2	0,3	0,2	0,1	0,1
Λίπη σε g	21,9	25,2	42,7	34,6	18,4
Νερό σε g	68	62,5	33,1	49,1	71,5
Φυτικές ίνες σε g	-	-	-	-	-
Βιταμίνη A σε μg	-	-	-	200	200
Ασβέστιο σε mg	71	89	76	59	94
Κάλιο σε mg	152	79	-	-	91
Μαγνήσιο σε mg	52	56	113	77	55
Νάτριο σε mg	577	787	-	-	651
Σίδηρος σε mg	2,7	5,2	6,9	-	5
Φώσφορος σε mg	248	380	352	322	260
Σελήνιο σε μg	-	-	-	4,7	-
Χρώμιο σε μg	2,3	13,5	-	-	-

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΕΛΙΑΣ...

ΠΑΤΕ ΕΛΙΑΣ ΜΕ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ

Συστατικά:

- 1 κg. ελιές Καλαμών
- 8 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένες
- 8 κ.σ. κουκουνάρι
- 4 κ.γλ. ρίγανη
- 8 κ.σ. ξύδι
- 8 κ.σ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε τις ελιές από τα κουκούτσια και τις τοποθετούμε στο μπλέντερ.

Ρίχνουμε τα υπόλοιπα υλικά και χτυπάμε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα.



ΠΑΤΕ ΕΛΙΑΣ ΜΕ ΔΥΟΣΜΟ, ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ ΚΑΙ ΜΕΛΙ

Συστατικά:

- 800 γρ. ελιές πράσινες
- 32 φύλλα δυόσμος φρέσκος
- 8 κουταλιές ελαιόλαδο
- 4 κουταλιά ξύδι βαλσάμικο
- 12 σκελίδες σκόρδο
- 8 πράσινες καυτερές πιπεριές
- 4 κουταλιά μέλι θυμαρίσιο ή άλλο
- 2 κουταλάκι αλάτι

Εκτέλεση:

Λιώνουμε τα υλικά όλα μαζί στο μπλέντερ μέχρι

να **σχηματισθεί** ομοιόμορφος πολτός.

Το κρύνουμε στο ψυγείο



ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΕΛΙΑΣ...

ΤΑΛΙΑΤΕΛΕΣ ΜΕ ΤΑΠΕΝΑΡΝΤ ΕΛΙΑΣ

Υλικά για 10 άτομα:

1200 γρ. ταλιατέλες φρέσκες

1000 γρ. μαύρες ελιές

καρότο

σέλερι

αμύγδαλο καβουρδισμένο

50 φιλέτα αντσούγιας

κάπαρη

ελαιόλαδο

10 σκελίδες σκόρδο

50 ντοματίνια

μαϊντανό



Εκτέλεση:

Βάζουμε στο μπλέντερ τα υλικά για την ταπενάρντ, δηλαδή τις ελιές, τις αντσούγιες, την κάπαρη, το καρότο, το σέλερι, το αμύγδαλο, το σκόρδο και χτυπάμε καλά, προσθέτοντας ελαιόλαδο τόσο ώστε να έχουμε έναν λείο πολτό.

Βράζουμε τα ζυμαρικά ξεχωριστά σε αλατισμένο νερό.

Σε ένα τηγάνι σοτάρουμε το σκόρδο και τα ντοματίνια ελαφρώς με λίγο ελαιόλαδο.

Ρίχνουμε τα ζυμαρικά και μια κουταλιά της σούπας από την πάστα ελιάς που φτιάξαμε προηγουμένως και ανακατεύουμε ελαφρώς.

Πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό.

ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ

Ariston

Παπάζογλου Νίκος & ΣΙΑ Ο.Ε.
**Επεξεργασία- Τυποποίηση Ελληνικών Ελιών-
οπωροκηπευτικών σε άλμη**
Εργοστάσιο: 25° χλμ. Ε.Ο. Θεσ/νίκης- Κατερίνης
Τηλ: 23510 77889
Γραφείο: Ν. Μάλαρα Θεσ/νίκης
Τ.Κ. 57300
Τηλ: 23910 42504
Fax: 23910 41564
e- mail:
aristonfoods@gmail.com/ info@aristonfoods.gr



Diamond

Giannopoulos olive oil Factory
Ελαία Μεσσηνίας
Τ.Κ. 24500
Τηλ: 2760 91272
Fax: 2760 91372
e- mail: info@diamondolive.gr



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr**

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ



ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ!

Αλεξάνδρειο
Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα
Θεσσαλονίκης
Σχολή Διοίκησης & Οικονομίας
Τμήμα Τουριστικών Επιχειρήσεων



ΑΠΟ ΤΟ ΧΤΕΣ...



ΣΤΟ ΣΗΜΕΡΑ...



Στα παλιά τα χρόνια...

Οι Βυζαντινοί πίστευαν ότι ήταν δημιούργημα ενός σπουδαίου γαστρονόμου, του Παζάμου, που έζησε στα ρωμαϊκά χρόνια. Δεν είναι, όμως, γνωστό αν και κατά πόσον συνέβαλε στην εξέλιξη της αρτοποιίας. Σύμφωνα με τις ιστορικές πληροφορίες, το παξιμάδι ταυτίστηκε με την διατροφή των Κρητικών, κυρίως πληθυσμών της υπαίθρου και αποτελεί απαραίτητο συστατικό της φημισμένης Κρητικής διατροφής. Ψωμί των αγροτών, των βοσκών και των ναυτικών της Κρήτης αγαπήθηκε και αναπτύχθηκαν σπουδαίες τεχνικές παραγωγής του επειδή κάλυπτε τις κοινωνικές αναγκαιότητες οι οποίες επικράτησαν στο νησί για πολλούς αιώνες.



Επειδή διατηρείται για πολύ χρόνο χωρίς να αλλοιώνεται η ποιότητα του, καθιερώθηκε ως καθημερινό ψωμί των οικογενειών που δεν μπορούσαν να ζυμώσουν συχνά. Οι βοσκοί και οι ναυτικοί που ήταν αναγκασμένοι να απουσιάζουν για μεγάλα χρονικά διαστήματα από τα σπίτια τους έπρεπε να είναι εφοδιασμένοι με το παξιμάδι τους. Για να καλύψουν τις ανάγκες των ναυτικών οι αστικοί φούρνοι της Κρήτης παρασκεύαζαν εξαιρετικής ποιότητας παξιμάδι από τα χρόνια της Ενετοκρατίας, όπως μαρτυρούν οι αρχαιακές πηγές από τον 16^ο αιώνα. Επομένως το Κρητικό παξιμάδι μπορεί να θεωρηθεί ως ένα από τα αρχαιότερα «τυποποιημένα» προϊόντα διατροφής. Οι περιηγητές που επισκέφτηκαν το νησί κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας δεν παραλείπουν να σημειώνουν την ειδική σχέση των Κρητικών με το παξιμάδι το οποίο κατανάλωναν σε καθημερινή βάση. Οι τεχνικές παρασκευής του αποτελούν ένα εξαιρετικό κράμα λαϊκής εμπειρίας όπως διασώθηκε από την γυναίκα της Κρήτης και επαγγελματικής ενασχόλησης με το είδος.



Εκτός από τα φημισμένα Κρητικά παξιμάδια πολύ γνωστά είναι και τα παραδοσιακά λαδοπαξιμάδα Κυθήρων που φτιάχνονται στο νησί εδώ και πολλές γενιές και ξεχωρίζουν σε γεύση και ποιότητα..

Το παξιμάδι είναι ένα προϊόν που παρασκευάζεται και σε πολλά άλλα νησιά της Ελλάδος με διαφορετικές παραδοσιακές συνταγές από τόπο σε τόπο.

Σε όλα τα ελληνικά νησιά, από την αρχαιότητα τα παξιμάδια αρωματίζονται με διάφορα μυρωδικά και μπαχαρικά όπως σπόρους κόλιαντρου, κύμινο, μαραθόσπορους, σαφράν, μαστίχα, γαρίφαλα και άλλα.

Το Κρητικό παξιμάδι έχει αναγνωριστεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση ως προϊόν Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης(Π.Γ.Ε.)

ΟΙ ΤΥΠΟΙ ΤΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΠΑΞΙΜΑΔΙΩΝ

Σταρένια: από σιτάλευρο και μαγιά.

Κριθαρένια: από αλεύρι κριθαριού, σιτάλευρο και μαγιά.

Σίκαλης: από αλεύρι σίκαλης, σιτάλευρο και μαγιά.

Ολικής άλεσης: από αλεύρι ολικής άλεσης (κυρίως σίτου) και μαγιά.

Επτάζυμα: (παίρνουν το όνομά τους από τη διαδικασία παρασκευής): από αλεύρι, ελαιόλαδο και προζύμι (μπορεί να περιέχουν επίσης ζάχαρη, γλυκάνισο, κολιάνδρο, μαστίχα, κανέλα ή οποιοδήποτε άλλο μυρωδικό).

Τύπου Κυθήρων: από σιτάλευρο, ελαιόλαδο και μαγιά.

Κριθαροκουλούρα (ντάκος): από κριθινο και σταρένιο αλεύρι ολικής άλεσης, ελαιόλαδο και προζύμι



ΠΑΞΙΜΑΔΙ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ...

Τα παξιμάδια δεν περιέχουν συντηρητικά (δεν υπάρχει λόγος να προστίθενται συντηρητικά στη σύνθεσή τους, γιατί ανήκουν στην κατηγορία των ξερών προϊόντων χαμηλής υγρασίας·έτσι,δεν υπάρχει κίνδυνος μικροβιακής αλλοίωσης).



Όλα τα παξιμάδια περιέχουν αλάτι (σε αντίθετη περίπτωση, η πληροφορία αναγράφεται) Δεν περιέχουν ζάχαρη (κάποιοι τύποι, π.χ. επτάζυμα, μπορεί να περιέχουν και ζάχαρη).



Τα παξιμάδια δεν χαλάνε, εκτός αν περιέχουν λιπαρά, οπότε είναι πιθανό να ταγκίσουν. Αυτό ωστόσο συμβαίνει μόνο αν δεν έχουν φυλαχτεί σωστά γιατί χρειάζονται σκιερό και δροσερό μέρος για να διατηρηθούν αναλλοίωτα. Αν και δεν χαλάνε, είναι υποχρεωτικό να αναγράφεται η ημερομηνία λήξης στη συσκευασία τους (συνήθως έως και ένα έτος).

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΑΞΙΩΝ

Τα παξιμάδια είναι πλούσια σε...

- Βιταμίνες του συμπλέγματος Β (είναι οι βιταμίνες που ενισχύουν το νευρικό σύστημα).
- Άμυλο (σύνθετος υδατάνθρακας, που διασπάται αργά και σταθερά, τροφοδοτώντας τον οργανισμό με ενέργεια).
- Φυτικές ίνες (πολύτιμες για τη λειτουργία του εντέρου).

Πρωτεΐνες	14.18 γρ./100 γρ.
Λιπαρά	1.78 γρ./100 γρ.
Διατροφικές Ίνες	12.7 γρ./100 γρ.
Χοληστερόλη	0
Νάτριο(Na)	460 mg/ 100 γρ.
Υδατάνθρακες	66.21 γρ./100 γρ.
Ασβέστιο(Ca)	52.4 mg/100 γρ.
Σίδηρος(Fe)	2.8 mg/100 γρ.
Ενέργεια	335 kcal/100 γρ.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΑΞΙΜΑΔΙ...

ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ ΚΥΘΗΡΩΝ ΜΕ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

Υλικά: για 4 μεγάλες φρατζόλες, 2 κιλά αλεύρι, 1000 ml νερό χλιαρό, 2 φακελάκια μαγιά, 2 kg αλάτι

Μέσα σ' ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε καλά το αλεύρι με την μαγιά και το αλάτι.

Κάντε μια λακκούβα στη μέση και ρίξτε το νερό και το ελαιόλαδο. Ανακατέψτε καλά να υγρανθεί το αλεύρι. Η ζύμη πρέπει να είναι λίγο υγρή.

Πλάστε λίγο με το χέρι να υγρανθεί όλο το αλεύρι και μετά βάλτε το μείγμα στο μίξερ. Με το εξάρτημα γάντζου ζυμώστε για περίπου πέντε λεπτά. Διαφορετικά ζυμώστε καλά με το χέρι πάνω σε καλά αλευρωμένη επιφάνεια, απλώνοντας και μαζεύοντας τη ζύμη συνεχώς. Μαζέψτε τη ζύμη σε μπάλα, σκεπάστε το μπολ με πλαστική μεμβράνη (λαδωμένη από μέσα για να μην κολλήσει το ζυμάρι όταν την βγάλουμε) και αφήστε το στην άκρη. Η ζύμη θα διπλασιαστεί σε μέγεθος σε περίπου 2 ώρες.

Ξεφουσκώστε τη ζύμη και φτιάξτε τέσσερις μεγάλες φρατζόλες. Τοποθετήστε τις σε μεγάλο ταψί καλυμμένο με αντικολητικό λαδόχαρτο, σκεπάστε τις και αφήστε να ξεφουσκώσουν περίπου 30 λεπτά.

Προθερμάνετε τον φούρνο στους 220 βαθμούς Κελσίου. Ψήστε για 10 λεπτά σε αυτήν τη θερμοκρασία και μετά χαμηλώστε στους 200 βαθμούς Κελσίου. Ψήστε για περίπου μία ώρα. Βάλτε το ψωμί να κρυώσει πάνω σε σχάρα.

Μόλις κρυώσει το ψωμί κόψτε το με μαχαίρι ψωμιού προσεκτικά σε χοντρές φέτες 1.5-2 εκ. Απλώστε τις φέτες πάνω σε ρηχό ταψί και ξαναψήστε στους 200 βαθμούς Κελσίου σε προθερμασμένο φούρνο για περίπου 30 λεπτά μέχρι να σκληρύνουν και να ροδίσουν ελαφρά. Στο χρόνο αυτό γυρίστε τα και μια φορά.

Φυλάξτε τα παξιμάδια σε δοχείο που κλείνει αεροστεγώς για 1 βδομάδα έως 10 μέρες.

ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΝΤΑΚΟΣ

Υλικά συνταγής

Για τη συνταγή αυτή θα χρειαστούμε...

1 κριθαροκουλούρα

1/2 αγγούρι

2 κουταλιές κάπαρη

2 ντομάτες ψιλοκομμένες

100 γρ. φέτα τριμμένη

5 ελιές

ρίγανη

ελαιόλαδο



Ο παραδοσιακός κρητικός ντάκος εμφανίζεται σε διάφορες παραλλαγές. Μία από αυτές είναι η παρακάτω συνταγή:

Παίρνουμε την κριθαροκουλούρα και την βρέχουμε ελαφρά για να μαλακώσει.

Περιχύνουμε λίγο ελαιόλαδο φροντίζοντας να καλύψει όσο μεγαλύτερη επιφάνεια γίνεται χωρίς όμως να ρίξουμε μεγάλη ποσότητα.

Απλώνουμε πάνω στον ντάκο τις ψιλοκομμένες ντομάτες, το ψιλοκομμένο αγγούρι, την κάπαρη και τις ελιές.

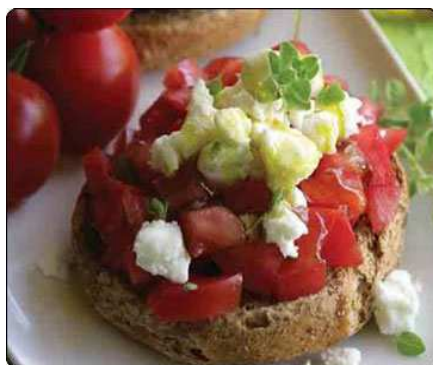
Τελευταία βάζουμε την φέτα και περιχύνουμε με ελαιόλαδο.

ΠΑΡΑΓΩΓΟΙ

Σαμαριά Φαλελάκης
Καληδονία Κισσάμου
Χανιά Κρήτης Τ.Κ.73100
Τηλ: 28240 83350-1
Fax: 28240 83352
e- mail: samaria@samaria.com.gr

“Το Μάννα”
Ν. Τσατσαρωνάκης Α.Β.Ε.Ε.
Εργοστάσιο Πλάτανος Κισσάμου
Χανιά Κρήτης
Τηλ: 28220 41228
28220 41282
Fax: 28220 41193
e- mail: tomanna@otenet.gr

ΚΡΗΤΩΝ ΑΡΤΟΣ Α.Ε.Β.Ε.
Θέση “Άμμος” Καλλιθέα
Τ.Κ. 71500
Νέα Αλικαρνασσός
Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ:2810 380850
Fax: 2810 380860
e- mail: kr-artos@otenet.gr



**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ:
ΓΙΑΝΝΑΚΟΥΔΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ
ΠΟΖΑΤΖΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΘΕΟΔΩΡΕΛΛΗΣ ΧΑΡΙΛΑΟΣ
ΠΑΛΗΣΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ
ΤΗΛ.2310 791196
e-mail: gpchef80@yahoo.gr**

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Αλεξιάκης Α., 2003, Το Μέλι, εκδ. Σιδέρη, Αθήνα.
2. Αποστολόπουλος Κ., Συλλογικό έργο, 2009, Τρόφιμα και καταναλωτής. εκδ. Ελληνοεκδοτική, Αθήνα.
3. Αρβανίτης Κ., 2006, Μπαρ Οινολογία, εκδ. Προπομπός, Αθήνα.
4. Αυγουστίνου Β., 2004, Υγιεινή Μαγειρική: Ζυμαρικά, εκδ. Κοχλίας, Αθήνα.
5. Βουτσινά Ε., 2004, Κρόκος-Σαφράν, εκδ. Αναγκαστικός Συνεταιρισμός Κροκοπαραγωγών Κοζάνης, Κοζάνη.
6. Σαββίδης Θ., 2000, Το μαστιχόδεντρο της Χίου, εκδ. Κυριακίδη, Θεσσαλονίκη.
7. Λαμπράκη Μ., 2003, Μέλι στη ζωή μας, εκδ. Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα.
8. Ψιλάκη Ν., Καστανάς Η., 1999, Ο Πολιτισμός της Ελιάς, το Ελαιόλαδο, εκδ. Κάρμανωρ, Ηράκλειο.
9. Κριμπά Β.Δ, Ελληνική Αμπελογραφία
10. Θεοδωρέλλης Χ., 2004, Επιστήμη και Τεχνογνωσία στη Μαζική Εστίαση, εκδ. Όμις, Θεσσαλονίκη.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ

www.kerkyraikovima.gr

www.minagric.gr

www.6gumnasio.gr

<http://arachova.tripod.com>

www.musesnet.gr

www.corfuweb.gr

<http://arcadia.ceid.upatras.gr>

www.e-sifnos.com

www.epiruschef.gr
www.grecotel.com
www.leukada.gr
www.cookle.gr
www.angelfire.gr
www.gozakynthos.gr
www.megisti.gr
www.chios.aegean.gr

ΦΕΤΑ

www.fetamania.gr
www.cotton-net.gr
www.nline.gr
www.ektos.gr
www.giortifetas.gr
www.fititis.gr
www.dia-trofis.gr

ΜΕΛΙ

<http://el.wikipedia.org>
www.arkadiko-meli.gr
<http://meli-elikon.blogspot.com>
www.greekcook.gr
www.melimeli.eu
www.hnoeysithon.gr
www.diatrofi.dancenews.gr
www.melissokomia.com
www.mellostagma.gr
www.orfanoudaki.gr
www.lovecooking.gr
www.greekmasa.gr
www.sintagespareas.gr

ΜΑΣΤΙΧΑ ΧΙΟΥ

www.mastishop.com
www.masticulture.com
www.mastic.gr

www.foodzine.gr
www.orthodox-world.pblogs.gr
www.iatronet.gr
www.masticha.gr
www.gummastic.gr
www.sintagoulis.gr
www.farmakopoios.blogspot.com
www.mednutrition.gr

ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ

www.safran.gr
www.psychology-blog.gr
www.doratisfisis.gr
www.kopiaste.info
www.newsit.gr
<http://el.Wikipedia.org>
www.kozanikrokos.gr
www.live-arles.gr
www.ellinikifoni.gr
www.organicflavors.gr
www.melokipos.com

ΣΤΑΦΙΔΑ

<http://el.wikipedia.org>
<http://gum-krest.ilei.sch.gr>
www.diadiktio.pblogs.gr
www.stafida.net
www.agrotypos.gr
www.sintagespareas.gr
<http://www.cocktailmaking.co.uk/displayingredient.php/3740-Raisins>

ΕΛΙΑ

<http://gym-iteas.fok.sch.gr/olivetrees.htm>
www.cretan-nutrition.gr
www.mednutrition.gr/content/new/857/147/
www.phivosnicolaides.blogspot.com/2009/11/blog-

spot_07.html
<http://dim-karat.ilei.sch.gr/elia.htm>
www.elies-ladikalamatiano.gr
www.ethnos.gr
www.q-micro.gr/eleourgiki/usefulinfo.html

ΦΑΣΟΛΙΑ ΠΡΕΣΠΩΝ

www.prespes.gr
www.antonio.gr/whitekidneybeansgr.htm
www.ateron.gr
www.agrotypos.gr
www.prespesfasolia.gr
www.newsit.gr

ΦΙΣΤΙΚΙ ΑΙΓΙΝΗΣ

www.aegina.com.gr
www.in.gr
<http://archive.enet.gr>
www.aeginafistikifest.gr
<http://estia.hua.gr:8080/dspace/bitstream/123456789/369/1/iwannoum.pdf>

ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ

www.el.wikipedia.org/miki/ελαιόλαδο
www.elaiolado.gr
www.oliveoil.gr
www.tzavarasoil.gr

ΠΑΞΙΜΑΔΙ

www.vita.gr
www.paximadi.gr
www.nline.gr/?p=1209
www.netlife.gr
www.traditionalmarket.gr
www.sintagestispareas.gr
www.kythera.gr
www.ellinikanea.gr