



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΠΑΤΡΩΝ

ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΕΙΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ
ΤΟΠΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΝΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ**

ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΥ

ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΒΕΡΓΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΥΡΓΟΣ-2022

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι να αναφερθούμε στον ρόλο που διαδραματίζει η γαστρονομία στην πολιτιστική και τουριστική ανάπτυξη μιας χώρας ή μιας πόλης, μέσα από τις τοπικές συνταγές της. Επιπλέον σκοπός της εργασίας αυτής είναι η ανάδειξη των τοπικών συνταγών μέσα από τη δημιουργία μιας ιστοσελίδας.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η γαστρονομία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ζωή των ανθρώπων, από αρχαιοτάτων χρόνων. Η διατροφή ήταν απαραίτητη για την επιβίωση και τη διατήρηση του ανθρώπινου οργανισμού, αφού από αυτή παίρνουμε όλες τις θρεπτικές ουσίες που χρειαζόμαστε. Με την πάροδο του χρόνου λοιπόν το φαγητό, πρόσθεσε στην ιδιότητα της αναγκαιότητας, την απόλαυση και τη γεύση.

Καθώς λοιπόν η γαστρονομία προχωρά παράλληλα με την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους, συμβάλλει στην πολιτιστική ανάπτυξη ενός τόπου. Η γαστρονομία αποτελεί χαρακτηριστικό γνώρισμα της πολιτισμικής ταυτότητας ενός τόπου, καθώς ανήκει στην άυλη πολιτιστική κληρονομιά. Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά είναι ιδιαίτερη και η διαφύλαξή της απαιτητική αλλά και σημαντική.

Επιπλέον η γαστρονομία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην τουριστική ανάπτυξη μιας περιοχής και συμπεριλαμβάνεται στους τουριστικούς οδηγούς της. Ακόμα, παρατηρούμε τη σύνδεση της γαστρονομίας με τον αγροτουρισμό. Μέσω του αγροτουρισμού μπορούμε να γνωρίσουμε τον τρόπο ζωής των ανθρώπων της επαρχίας και σε συνδυασμό με τη γαστρονομία, την μαγειρική τέχνη μιας περιοχής. Η ανάδειξη των τοπικών κουζινών συμβάλει στη διάδοση του πολιτισμού και διαπιστώνουμε πως αυτό είναι εμφανές σε κάθε μέρος του Ελλαδικού χώρου. Ο γαστρονομικός πλούτος της Ελλάδας ξεχειλίζει μέσα από κάθε γεωγραφικό διαμέρισμα αυτού του τόπου.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

Γαστρονομία, άυλη πολιτιστική κληρονομιά, τουρισμός, αγροτουρισμός, τοπική κουζίνα.

ABSTRACT

Gastronomy has been inextricably linked to human life since ancient times. Nutrition was essential for the survival and maintenance of the human body, since from it we get all the nutrients we need. Over time, then, the food, added to the quality of necessity, enjoyment and taste.

As gastronomy progresses in parallel with the evolution of the human species, it contributes to the cultural development of a place. Gastronomy is a feature of the cultural identity of a place, as it belongs to the intangible cultural heritage. The intangible cultural heritage is special and its preservation is demanding but also important.

In addition, gastronomy plays an important role in the tourist development of an area and is included in its tourist guides. We also observe the connection between gastronomy and agritourism. Through agritourism we can get to know the way of life of the people of the province and in combination with gastronomy, the culinary art of an area. The promotion of local cuisines contributes to the spread of culture and we find that this is evident in every part of Greece. The gastronomic wealth of Greece overflows through every geographical region of this place.

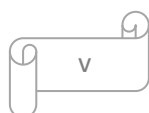
KEYWORDS

Gastronomy, intangible cultural heritage, tourism, agritourism, local cuisine.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	i
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	ii
ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ.....	1
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	3
ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ	5
1.1 Οι έννοιες της γαστρονομίας.....	5
1.2 Η ιστορική πορεία της γαστρονομίας.....	6
1.2.1 Η γαστρονομία την περίοδο της Αρχαίας Αιγύπτου	7
1.2.2 Η γαστρονομία την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας.....	8
1.3 Η εξέλιξη της γαστρονομίας.....	9
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ	10
2.1 Η σημασία του πολιτισμού.....	10
2.2 Η σχέση του πολιτισμού με τη γαστρονομία.....	11
2.3 Η αξία και η έννοια της Πολιτιστικής Κληρονομιάς.....	12
2.4 Η σύνδεση της γαστρονομίας με την άυλη πολιτιστική κληρονομιά.....	13
2.5 Η διασφάλιση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς και του γαστρονομικού πολιτισμού.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ, ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΟΥΡΙΣΜΟΣ	15
3.1 Σύνδεση της γαστρονομίας και του τουρισμού	15
3.2 Ορισμός του αγροτουρισμού.....	17
3.3 Σχέση αγροτουρισμού και γαστρονομίας.....	17
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ	18
4.1 Η τοπική Ελληνική κουζίνα και η σημασία της.....	18
4.2 Οι τοπικές κουζίνες της Ελλάδας.....	18
4.2.1 Θρακική κουζίνα	19
4.2.2 Μακεδονική κουζίνα	19
4.2.3 Θεσσαλική κουζίνα	20
4.2.4 Ηπειρώτικη κουζίνα	21
4.2.5 Κουζίνα Στερεάς Ελλάδας.....	22
4.2.6 Πελοποννησιακή κουζίνα.....	22
4.2.7 Κρητική κουζίνα.....	23
4.2.8 Κουζίνα Ιόνιων νήσων	24

4.2.9 Κουζίνα νησιών του Αιγαίου.....	24
ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΑΜΡΡ	25
5.1 Τι είναι το ΧΑΜΡΡ	25
5.2 Λήψη και εγκατάσταση του ΧΑΜΡΡ.....	26
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: WORDPRESS.....	32
6.1 Τι είναι το Wordpress.....	32
6.2 Οι λόγοι που το Wordpress κάνουν τόσο διαδεδομένο	32
6.3 Λήψη και εγκατάσταση του Wordpress	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ.....	41
7.1 Αλλαγή θέματος ιστοσελίδας	42
7.2 Δημιουργία μενού και σελίδων	45
7.3 Δημιουργία άρθρων.....	54
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	56
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:.....	57



ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1 - Λήψη του XAMPP.....	26
Εικόνα 2 - Έγκριση για λήψη του XAMPP.....	27
Εικόνα 3 - Προειδοποιητικό μήνυμα κατά τη λήψη του XAMPP.....	28
Εικόνα 4 - Αρχή εγκατάστασης του XAMPP.....	28
Εικόνα 5 - Εγκατάσταση προγραμμάτων του XAMPP.....	29
Εικόνα 6 - Φάκελος εγκατάστασης του XAMPP	30
Εικόνα 7 - Ολοκλήρωση εγκατάστασης του XAMPP.....	31
Εικόνα 8 - Control Panel του XAMPP	31
Εικόνα 9 - Λήψη του Wordpress	33
Εικόνα 10 - Άνοιγμα του φακέλου του σκληρού δίσκου και εύρεση του XAMPP	33
Εικόνα 11 - Εύρεση και άνοιγμα του φακέλου htdocs	34
Εικόνα 12 - Αποσυμπιεσμένος φάκελος.....	34
Εικόνα 13 - Τοπικός εξυπηρετητής που φιλοξενείται η ιστοσελίδα (localhost)	36
Εικόνα 14 - Έναρξη εγκατάστασης του Wordpress	36
Εικόνα 15 - Διαπιστευτήρια Βάσης Δεδομένων (1)	37
Εικόνα 16 - Διαπιστευτήρια Βάσης Δεδομένων (2)	37
Εικόνα 17 - Δημιουργία Βάσης Δεδομένων (1)	38
Εικόνα 18 - Δημιουργία Βάσης Δεδομένων (2)	39
Εικόνα 19 - Ολοκλήρωση δημιουργίας Βάσης Δεδομένων	39
Εικόνα 20 - Ολοκλήρωση εγκατάστασης του Wordpress	40
Εικόνα 21 - Είσοδος στην ιστοσελίδα	41
Εικόνα 22 - Πίνακας Ελέγχου της ιστοσελίδας.....	42
Εικόνα 23 - Αλλαγή θέματος ιστοσελίδας.....	43
Εικόνα 24 - Προσαρμογή θέματος.....	44
Εικόνα 25 - Ολοκλήρωση προσαρμογής θέματος.....	45
Εικόνα 26 - Δημιουργία σελίδων για το μενού.....	45
Εικόνα 27 - Προσθήκη περιεχομένου εντός των σελίδων του μενού.....	46
Εικόνα 28 - Εισαγωγή του μενού.....	47
Εικόνα 29 - Διαμόρφωση μενού	48
Εικόνα 30 - Εμφάνιση του ολοκληρωμένου μενού στο μπροστινό μέρος της ιστοσελίδας.....	48

Εικόνα 31 - Εμφάνιση όλων των δημιουργημένων σελίδων	49
Εικόνα 32 - Επεξεργασία σελίδων	49
Εικόνα 33 - Προσθήκη και επεξεργασία περιεχομένου σελίδων	50
Εικόνα 34 - Εργαλεία διαμόρφωσης περιεχομένου των σελίδων (1)	51
Εικόνα 35 - Εργαλεία διαμόρφωσης περιεχομένου των σελίδων (2)	52
Εικόνα 36 - Εργαλεία διαμόρφωσης περιεχομένου των σελίδων (3)	53
Εικόνα 37 - Εργαλεία διαμόρφωσης περιεχομένου των σελίδων (4)	53
Εικόνα 38 - Εισαγωγή περιεχομένου στη σελίδα	54
Εικόνα 39 - Δημιουργία Άρθρων	54
Εικόνα 40 - Προσθήκη περιεχομένου στο άρθρο	55
Εικόνα 41 - Ολοκλήρωση άρθρου και εμφάνιση στην ιστοσελίδα	Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η γαστρονομία και οι τοπικές συνταγές κάθε περιοχής είναι μοναδικές και αποτελούν σημαντικά χαρακτηριστικά της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς ενός τόπου. Επίσης η διατροφή είναι ένα βασικό στοιχείο διαχωρισμού της τουριστικής ταυτότητας ενός προορισμού (Okumus, 2007). Μέσω της εργασίας αυτής μας δίνεται η δυνατότητα να αναλύσουμε τη σύνδεση της γαστρονομίας με την άυλη πολιτιστική κληρονομιά, τον τουρισμό και τον αγροτουρισμό. Επιπλέον είναι ανάγκη να τονίσουμε τη σημασία της τοπικής κουζίνας, η οποία διαφέρει από περιοχή σε περιοχή, σε όλο τον Ελλαδικό χώρο. Η παρούσα εργασία χωρίζεται σε δύο κύρια μέρη. Στο πρώτο μέρος αναλύουμε την επιρροή της γαστρονομίας σε κοινωνικό, πολιτιστικό και τουριστικό επίπεδο. Ακόμα αναφερόμαστε στην ιστορική εξέλιξη της γαστρονομίας και τις τοπικές συνταγές. Το δεύτερο μέρος σχετίζεται με τον τρόπο δημιουργίας της ιστοσελίδας.

Πιο αναλυτικά τα κεφάλαια είναι δομημένα ως εξής:

Κεφάλαιο 1: Το κεφάλαιο αυτό μας παρουσιάζει τις έννοιες που έχουν δοθεί στην γαστρονομία στο πέρασμα των αιώνων. Επιπλέον μας αναλύει την ιστορική διαδρομή της γαστρονομίας μέσα από πολιτισμούς που διαμόρφωσαν και άλλαξαν αυτήν την πορεία. Πιο συγκεκριμένα αναφερόμαστε στην περίοδο που άνθισε η αιγυπτιακή και η βυζαντινή γαστρονομία. Τέλος παραθέτουμε την ιστορική εξέλιξη του γαστρονομικού πολιτισμού.

Κεφάλαιο 2: Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζουμε τη σύνδεση του πολιτισμού με τη γαστρονομία. Ακόμα αναλύουμε την σπουδαιότητα του πολιτισμού και της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Τέλος, τονίζουμε την αναγκαιότητα διαφύλαξης της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς και κατ' επέκταση του γαστρονομικού πολιτισμού.

Κεφάλαιο 3: Η γαστρονομία αποτελεί σημαντικό στοιχείο του τουριστικού προορισμού, που θα επιλέξει ο επισκέπτης. Τέλος παρατηρούμε πως η γαστρονομία έχει και άμεση σύνδεση με τον αγροτουρισμό μιας περιοχής. Μέσα από της δραστηριότητες του αγροτουρισμού ο επισκέπτης μπορεί να γνωρίσει την τοπική κουζίνα ενός προορισμού.

Κεφάλαιο 4: Οι τοπικές κουζίνες, τα τοπικά προϊόντα και οι τοπικές συνταγές συνθέτουν τον γαστρονομικό πολιτισμό μιας περιοχής. Σε αυτό το κεφάλαιο λοιπόν θα δούμε αναλυτικά την γαστρονομία κάθε γεωγραφικού διαμερίσματος της

Ελλάδας, όπως αυτή διαμορφώνεται από τις κλιματολογικές και γεωφυσικές συνθήκες.

Κεφάλαιο 5: Σε αυτό το κεφάλαιο μαθαίνουμε τι είναι το Champp και σε τι μας χρησιμεύει. Ακόμα αναλύουμε τον τρόπο λήψης και εγκατάστασής του.

Κεφάλαιο 6: Στο κεφάλαιο αυτό γίνεται η γνωριμία με το λογισμικό του Wordpress. Έπειτα αναφέρουμε τους λόγους, τους οποίους το Wordpress είναι τόσο διαδεδομένο και τέλος εξηγούμε την διαδικασία λήψης και εγκατάστασης του.

Κεφάλαιο 7: Σε αυτό το τελευταίο κεφάλαιο αναλύουμε τα βήματα για την δημιουργία της ιστοσελίδας, μέσα από τον πίνακα ελέγχου του Wordpress. Αρχικά διαμορφώνουμε την αισθητική της ιστοσελίδας μας διαλέγοντας κάποιο θέμα. Έπειτα δημιουργούμε το μενού και τις σελίδες και στο τέλος τα άρθρα.

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

1.1 Οι έννοιες της γαστρονομίας

Η σημασία της λέξης γαστρονομία έχει ερμηνευτεί με διάφορους ορισμούς μέσα στο πέρασμα του χρόνου. Η πλειοψηφία των ορισμών αυτών αναφέρουν, πως η γαστρονομία είναι η ικανότητα και η γνώση μίας τέχνης που μεταδίδεται από γενιά σε γενιά.

Η αρχική εμφάνιση της λέξης αυτής βρίσκεται σε ένα βιβλίο του 4^{ου} αιώνα π.Χ., το οποίο ανήκει στον Αρχέστρατο της Σικελίας. Το βιβλίο αυτό αποτελεί ουσιαστικά ένα εγχειρίδιο μαγειρικής και κατάλογο ποτών (κυρίως κρασιού), που αφορά την Μεσόγειο. Μέρη του βιβλίου αυτού βρίσκονται στα χειρόγραφα του Ναυκρατίτη του Αθηναίου από το 200 μ.Χ. (Neill, 2017).

Ακόμη μια ερμηνεία που έχει δοθεί σχετίζεται με την ετυμολογία της λέξης, η οποία προέρχεται από την Αρχαία Ελλάδα. Η λέξη γαστρονομία είναι σύνθετη και προέρχεται από τις λέξεις «γαστήρ» (στομάχι) και «νέμω» (νόμος). Η λέξη «γαστήρ», που αποτελεί και το πρώτο συνθετικό της γαστρονομίας, αναφέρεται στην περιοχή της κοιλιακής χώρας και γενικότερα σε ένα από τα πιο σημαντικά συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού, το πεπτικό. Η λέξη «νέμω» έχει διάφορες σημασίες, αφορά τους νόμους, τους κανόνες δικαίου, τους ηθικούς κανόνες, τη διανομή ή τον μερισμό και τέλος τη συνήθεια. Έτσι καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι η γαστρονομία αφορά τους νόμους (κανόνες) της κατανάλωσης των τροφίμων, του φαγητού (Santich, 2004).

Αργότερα ως έννοια της γαστρονομίας αποδόθηκε η ανακάλυψη των λόγων που συνδέονται με την επιλογή του φαγητού, του ποτού και της κατανάλωσης αυτών από μια μερίδα ανθρώπων σε μια συγκεκριμένη τοποθεσία (Gillespie, 2001). Η σημασία αυτή όμως σχολιάστηκε από τον Santich ως πολύ περιορισμένη, καθώς την θεώρησε ανίκανη να χαρακτηρίσει εξ' ολοκλήρου την ριζική και ευρεία έννοια της γαστρονομίας (B, 2007).

Επιπλέον στη σημερινή εποχή η γαστρονομία ορίζεται ως η διαδικασία της προετοιμασίας και παρασκευής ενός γεύματος σε συνδυασμό με την σωστή επιλογή ποτού και τον τρόπο σερβιρίσματος του συνδέοντας το με την επιλογή του χώρου. Καταλαβαίνουμε λοιπόν ότι η γαστρονομία δεν αφορά μόνο τον τρόπο μαγειρέματος των διάφορων προϊόντων αλλά και τις υπηρεσίες που προσφέρονται, καθώς και την τοποθεσία (ΣΕΤΕ, 2009).

Μεταγενέστερα οι ερμηνείες που δόθηκαν στην γαστρονομία συσχετίστηκαν με τον καθημερινό βίο των ανθρώπων, με τις παραδόσεις, την ιστορία και τον πολιτισμό τους. Σύμφωνα λοιπόν με τον (Neill, 2017) στη γαστρονομία εμπεριέχονται τα πιστεύω, οι αρχές και οι φιλοσοφικές απόψεις, οι οποίες παραλληλίζονται με τις κοινωνικές, πολιτιστικές και ιστορικές πλευρές ενός γεύματος. Όλα τα παραπάνω σε συνδυασμό με την έρευνα και την εκμάθηση της κουζίνας, των εστιατορίων και τη σύνδεση του φαγητού με τον τουρισμό.

1.2 Η ιστορική πορεία της γαστρονομίας

Η πορεία της γαστρονομίας είναι μακρά και μετρά πολλά χιλιετίες ζωής, καθώς συμπορεύεται με την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους. Κάθε τόπος, όπως είναι φυσικό έχει διαφορετικές κλιματολογικές και γεωφυσικές συνθήκες, επομένως ευδοκιμούν διαφορετικά είδη φυτών, δέντρων και κατ' επέκταση ζώων. Σύμφωνα με αυτές τις συνθήκες η διατροφή των ανθρώπων διαφέρει από περιοχή σε περιοχή και το γεγονός αυτό την κάνει μοναδική. Επίσης η πολιτιστική και οικονομική ανάπτυξη ενός τόπου διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εξέλιξη της γαστρονομία. Ακόμα τα ήθη, τα έθιμα αλλά και η θρησκεία συμβάλουν στον σχηματισμό του γαστρονομικού πολιτισμού. Διαπιστώνουμε λοιπόν, ότι κάθε λαός σύμφωνα με την περιοχή στην οποία κατοικεί και τον πολιτισμό που έχει, διαμορφώνει και τη δική του ξεχωριστή γαστρονομία.

Η γαστρονομία δεν διαφέρει μόνο από χώρα σε χώρα, αλλά διαφορές παρατηρούνται στην κουζίνα κάθε πόλης σε όλη την επικράτεια. Επιπλέον είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την καθημερινότητα των ανθρώπων μιας χώρας και μας πληροφορεί για την ιστορία της. Μέσα από γενιές αιώνων έχουν διαδοθεί ιδιαίτερες συνταγές με κρυμμένα συστατικά μαγειρικής, τα οποία μεταφέρουν τον πολιτισμό και την ιστορία ενός έθνους.

Οι ρίζες της μαγειρικής ξεκινούν από τα προϊστορικά χρόνια, όταν ο άνθρωπος ανακάλυψε την φωτιά. Προγενέστερα η διατροφή των ανθρώπων αποτελούνταν από ωμό φαγητό, κάτι το οποίο τους δυσκόλευε, καθώς η τροφή ήταν δύσπεπτη. Η αρχή του μαγειρευτού φαγητού ξεκίνησε, ώστε να γίνει πιο εύκολη η μάσηση, η κατάποση και η πέψη του και δεν αφορούσε την γευστικότητά του. Έτσι οι άνθρωποι έμαθαν με τον καιρό να ψήνουν και αργότερα να βράζουν το φαγητό τους. Με το πέρασμα των χρόνων ο τρόπος μαγειρέματος εξελισσόταν και οι άνθρωποι άρχισαν να τυλίγουν την τροφή τους σε φύλλα, τα οποία παρατήρησαν ότι έδιναν μια διαφορετική γεύση στο φαγητό τους. Έτσι η γεύση άρχισε να γίνεται κομμάτι της μαγειρικής τέχνης (Dalby, 2001).

1.2.1 Η γαστρονομία την περίοδο της Αρχαίας Αιγύπτου

Σημαντικός σταθμός στην πορεία της γαστρονομίας ήταν η Αρχαία Αίγυπτος, αφού ήταν μια από της πιο εύρωστες κουζίνες της εποχής. Η γαστρονομία τους ήταν πλούσια, καθώς αποτελούνταν από μεγάλη ποικιλία τροφίμων. Η διατροφή για τους αιγύπτιους δεν αποτελούσε μόνο μέσω επιβίωσης και δεν πρόσφερε στον ανθρώπινο οργανισμό μόνο τις βιταμίνες που εκείνος χρειαζόταν. Αντίθετα με τη δημιουργία ενός φαγητού στόχευαν στη γεύση του, αφού για αυτούς αποτελούσε απόλαυση (Dalby, 2001) .

Στην ανάπτυξη του Αιγυπτιακού πολιτισμού διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο ο ποταμός Νείλος. Εξ αιτίας λοιπόν του ποταμού υπήρχε μεγάλη αύξηση και ποικιλία στην χλωρίδα και την πανίδα της περιοχής. Η εκτροφή ζώων αποτελούσε κύρια πηγή κρεάτων αλλά και άλλων προϊόντων που παραγόntonταν από αυτά, όπως ήταν το γάλα. Τα ζώα εκτρέφονταν κυρίως χοίρους και αγελάδες. Επιπλέον οι αιγύπτιοι συμπεριελάμβαναν στη διατροφή τους πουλερικά, όπως πάπιες, περιστέρια και ψάρια, όπως μουρμούρες. Οι πιο διαδεδομένοι τρόποι μαγειρέματος του φαγητού τους ήταν είτε να τα ψήνουν είτε να τα βράζουν (Dalby, 2001).

Επιπλέον βασική θέση στην διατροφή των αιγυπτίων κατείχαν τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια και οι καρποί αφού με την βοήθεια του νερού, που έπαιρναν από τον Νείλο, η καλλιέργεια και η ανάπτυξη τους ήταν εύκολη. Τα φρούτα που καλλιεργούσαν αρχικά ήταν χουρμάδες και σύκα. Με το πέρασμα των ετών, όμως κατάφεραν να εισάγουν και να καλλιεργήσουν εσπεριδοειδή, όπως είναι τα πορτοκάλια. Τα λαχανικά που καλλιεργούνταν ήταν κυρίως το μαρούλι και τα

αγγούρια ενώ τα όσπρια ήταν κυρίως τα ρεβίθια και τα κουκιά. Επίσης κατανάλωναν ελιές, όμως δεν χρησιμοποιούσαν το λάδι τους, όπως έκαναν στην Αρχαία Ελλάδα. Αντίθετα οι αιγύπτιοι αξιοποιούσαν ένα λάδι, που έβγαινε από τον καρπό ενός δέντρου, το οποίο έμοιαζε με βελανιδιά (Dalby, 2001).

Ένα προϊόν σήμα κατατεθέν της Αρχαίας Αιγύπτου ήταν η μπίρα. Η μπίρα εκείνης της εποχής δε θύμιζε σε καμία περίπτωση την σημερινή, αφού ήταν πιο παχύρρευστη. Αυτό που την ξεχώριζε και την έκανε γνωστή, ήταν το γεγονός πως οι αιγύπτιοι πρόσθεταν σε αυτή διάφορα βότανα. Η χρήση των βοτάνων και των μυρωδικών έδινε στην μπίρα μια ιδιαίτερη και μοναδική γεύση. Τέλος η γεύση που έδιναν τα προϊόντα που χρησιμοποιούσαν και συνδύαζαν οι αιγύπτιοι, διαδραμάτιζαν σημαντικό ρόλο και άλλαζαν την έννοια του φαγητού. Πλέον το φαγητό από μέσω επιβίωσης και συντήρησης του οργανισμού, μετατρέπεται σε γευστική απόλαυση. Βασικό προϊόν της αλλαγής αυτής αποτέλεσε το μέλι, αφού εκτός από την διατροφική του αξία προσέδιδε και μια ξεχωριστή και γλυκιά γεύση στα φαγητά ή τα γλυκά (Dalby, 2001).

1.2.2 Η γαστρονομία την περίοδο της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας

Η περίοδος άνθισης του βυζαντινού πολιτισμού άλλαξε αρκετά την μέχρι τότε πορεία της γαστρονομίας, καθώς επίκεντρο της διατροφής αποτελούσε το κρέας. Οι άνθρωποι εκείνη την εποχή είχαν την τάση να εξερευνούν και να ανακαλύπτουν καινούρια προϊόντα και συνδυασμούς αυτών, ώστε να επιτυγχάνεται η γευστική απόλαυση. Όπως είναι φυσικό λοιπόν ο πειραματισμός αποτελούσε καθημερινή δραστηριότητα στην κουζίνα.

Λόγω της αυξημένης κατανάλωσης κρέατος αυξήθηκε και το κυνήγι. Με το κυνήγι να αποτελεί κύρια πηγή τροφής εισήχθησαν στην βυζαντινή γαστρονομία πολλά διαφορετικά είδη πουλιών αλλά και ζώων, όπως οι λαγοί. Η αλιεία συνέχιζε να αποτελεί κυρίαρχο ρόλο στην αναζήτηση τροφής με διάφορα είδη ψαριών να είναι περιζήτητα. Σημαντική προσθήκη στη γαστρονομία από τα βυζαντινά χρόνια αποτελεί η αποξήρανση του κρέατος. Για να πετύχουν αυτό χρησιμοποιούσαν διάφορα μυρωδικά και μπαχαρικά και άφηναν το κρέας έτσι για καιρό, με αυτό τον τρόπο το κρέας αποκτούσε γεύσεις και αρώματα και γινόταν ένας περιζήτητος μεζές. Επιπλέον, η αποξήρανση του κρέατος ήταν και ένας εξαιρετικός τρόπος συντήρησης του (Dalby, 2001).

Ακόμα ένα αγαθό που δεν έλειπε από την καθημερινή διατροφή των Βυζαντινών ήταν το ψωμί. Η ποικιλία τους ήταν τεράστια, καθώς χρησιμοποιούσαν διάφορα δημητριακά. Επιπλέον, υπήρχαν πολλοί και διαφορετικοί τρόποι παρασκευής του ψωμιού. Το αλεύρι επίσης από τα δημητριακά χρησιμοποιούνταν και για την παρασκευή γλυκών. Οι Βυζαντινοί όπως είναι φανερό είχαν αδυναμία στις γλυκές παρασκευές και αυτό φαίνεται από το εύρος των συνταγών που έχουν βρεθεί, όπως ήταν οι μαρμελάδες και τα γλυκά του κουταλιού (Dalby, 2001).

Με το πέρασμα των χρόνων άρχισαν να εμπλουτίζουν την μαγειρική τους και με άλλες γλυκαντικές ουσίες όπως είναι η ζάχαρη. Επίσης με τα φρούτα που διέθεταν δεν έφτιαχναν μόνο γλυκά αλλά αρέσκονταν στο να τα τρώνε αποξηραμένα ή και σε μορφή μούστου. Έπειτα η γεύση αυτή πέρασε και στα ποτά που δημιουργούσαν. Για να δώσουν λοιπόν μια διαφορετική και ταυτόχρονα πλούσια γεύση στα ποτά που παρασκεύαζαν, πρόσθεταν μυρωδικά και διάφορα μπαχαρικά. Τα μπαχαρικά εκείνη την εποχή ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένα και η εισαγωγή τους από άλλες περιοχές ήταν συχνό φαινόμενο. Τα χρησιμοποιούσαν τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική (Dalby, 2001).

1.3 Η εξέλιξη της γαστρονομίας

Η γαστρονομία και πιο συγκεκριμένα η διατροφή ξεκινά ταυτόχρονα με την ύπαρξη της ζωής. Αρχικά η διατροφή αποτελούσε πηγή θρεπτικών συστατικών και ήταν αναγκαία για την επιβίωση των ζωντανών οργανισμών. Με την εξέλιξη του ανθρώπου όμως επήλθε και η εξέλιξη της διατροφής. Έτσι η διατροφή με τον καιρό από την απλή κάλυψη των αναγκών, έγινε απόλαυση. Οι άνθρωποι προσπαθούσαν να βρουν τρόπους να κάνουν το φαγητό τους πιο ελκυστικό, έτσι πρόσθεταν μυρωδικά και συνδύαζαν διαφορετικά προϊόντα, ώστε να πετύχουν την τέλεια γεύση. Στη συνέχεια το φαγητό συνδέθηκε με τις παραδόσεις, τα ήθη και τα έθιμα των ανθρώπων και έγινε κομμάτι της ιστορίας τους. Η διατροφή εντάχθηκε στον πολιτισμό και προσαρμόστηκε στις θρησκευτικές συνήθειες κάθε λαού.

Με το πέρασμα των χρόνων οι άνθρωποι ασχολούνται όλο και περισσότερο με την παρασκευή τροφίμων και αυτό είχε ως αποτέλεσμα την ραγδαία εξέλιξη της γαστρονομίας. Επιπλέον σε αυτό συνέβαλε αρκετά το εμπόριο, με τις εισαγωγές και τις εξαγωγές προϊόντων. Μέσω του εμπορίου αλλά και με την μετανάστευση, οι άνθρωποι αντάλλασαν προϊόντα, γνώσεις και συνδύαζαν την δική τους κουζίνα με

αυτή άλλων λαών. Έπειτα η γαστρονομία συνδέθηκε με τον πολιτισμό κάθε λαού και αποτέλεσε κομμάτι της πολιτιστικής κληρονομιάς του (Bryant, 2003).

Αργότερα με την εξέλιξη της τεχνολογίας η παρασκευή του φαγητού πέρασε στη μαζική παραγωγή. Η δημιουργία εστιατορίων και καταστημάτων γρήγορου φαγητού κατάφερε να κερδίσει τους πελάτες αφού είχαν την δυνατότητα να επιλέξουν, μέσα από κάποια συγκεκριμένα πιάτα, αυτό που επιθυμούν και μέσα σε λίγα λεπτά να το έχουν έτοιμο μπροστά τους (Καλπίδης, 2014).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

2.1 Η σημασία του πολιτισμού

Ο πολιτισμός είναι πολύ σημαντικός καθώς είναι αυτός που ουσιαστικά δίνει ταυτότητα σε κάθε λαό και έθνος. Μέσω του πολιτισμού μας δίνεται η δυνατότητα να παρακολουθήσουμε την ιστορία και την εξέλιξη διαφόρων λαών στο πέρασμα των αιώνων.

Στη σημερινή εποχή, επειδή ο ορισμός του πολιτισμού δεν είναι ακριβής υπάρχουν διάφορες απόψεις για το τι είναι πολιτισμός και που εμπεριέχεται. Για το λόγο αυτόν η έννοια της λέξης αυτής συχνά δεν ερμηνεύεται σωστά. Ακόμα το φαινόμενο της παγκοσμιοποίησης, το οποίο τείνει να εκμηδενίσει την διαφορετικότητα των λαών, είναι πολύ σημαντικό να προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε τα ήθη, τα έθιμα και γενικότερα τον πολιτισμό μας. Επιπρόσθετα η κουλτούρα είναι ένα βασικό στοιχείο, το οποίο μας βοηθά να ξεχωρίζουμε από άλλα έθνη.

Ο πολιτισμός αναφέρεται κυρίως *«στο σύνολο των υλικών και πνευματικών αξιών και επιτευγμάτων που κληροδοτούνται από γενιά σε γενιά στο πέρασμα των χρόνων διαμορφώνοντας μια κοινή μνήμη-εικόνα για ένα σύνολο ατόμων και δημιουργώντας κατ' επέκταση το αίσθημα μιας κοινής αφετηρίας, κοινών αναφορών και βιωμάτων, παραπέμποντας σε μια πορεία σταθερής προόδου, κοινωνικής και οικονομικής»* (Ευ., 2004).

Επιπλέον, η έννοια του πολιτισμού είναι περίπλοκη, αφού η ερμηνεία της στην αγγλική γλώσσα, σε αντίθεση με την ελληνική, μπορεί να αποδοθεί με δύο διαφορετικές λέξεις. Η πρώτη λέξη είναι «civilization» και αφορά την απεικόνιση και τον χαρακτηρισμό μίας κατάστασης. Η δεύτερη λέξη είναι η κουλτούρα «culture», η

οποία ανάγεται σε μια πιο συγκεκριμένη περίπτωση. Στον πολιτισμό εμπεριέχονται διάφορες έννοιες πολύ σημαντικές για την κατανόηση και την ερμηνεία του. Οι έννοιες αυτές αφορούν την ανθρώπινη σύλληψη για την κατασκευή διαφόρων πραγμάτων, τον τρόπο συμπεριφοράς των ατόμων ενός κοινωνικού συνόλου, τις ηθικές αρχές που μεταδίδονται από γενιά σε γενιά, η πρόοδος της τεχνολογίας και τα δημιουργήματα του ανθρώπινου είδους με βάση αυτή, η εκπαίδευση σε γενικό πλαίσιο κι οι τέχνες, που κατέχει και μεταδίδει ένας λαός, ένα έθνος, ένας τόπος (Πασχαλίδης, "Η συμβολή του πολιτισμού στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη", στο (Επιμ.) Πασχαλίδης Γ. και Χαμπούρη-Ιωαννίδου Α. Οι Διαστάσεις των Πολιτιστικών Φαινομένων: Εισαγωγή στον Πολιτισμό, Πάτρα ΕΑΠ., 2002).

Τέλος όπως αναφέρεται «κουλτούρα ή πολιτισμός είναι το σύνθετο εκείνο σύνολο που περιλαμβάνει γνώσεις, τέχνες, ήθη, δίκαιο, έθιμα και κάθε άλλη ικανότητα και συνήθεια που αποκτά ο άνθρωπος ως μέρος της κοινωνίας» (Ευ., 2004).

2.2 Η σχέση του πολιτισμού με τη γαστρονομία

Η κουλτούρα ενός λαού διαφαίνεται μέσα από τα βιώματα και τις συνήθειες των ανθρώπων, τα μνημεία, την ιστορία, τα ήθη, τα έθιμα, τη μουσική, το θέατρο, τη γαστρονομία και πολλά άλλα. Πιο συγκεκριμένα η γαστρονομία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον πολιτισμό, καθώς ανήκει στην άυλη πολιτιστική κληρονομιά και σχετίζεται τόσο με την ιστορία όσο και με τη μνήμη των ανθρώπων ενός τόπου.

Μέσα από τη γαστρονομία βλέπουμε τη σχέση που αναπτύσσουν τα άτομα με τη διατροφή τους. Επιπλέον μας βοηθά να κατανοήσουμε τις οικονομικές, κοινωνικές, πολιτικές και περιβαλλοντικές συνθήκες που επικρατούν σε ένα τόπο σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο και πως αυτές επιδρούν στη σύνδεση ανθρώπου-διατροφής.

Όπως αναφέρει ο Ferguson η γαστρονομία σχετίζεται άμεσα με τις πολιτιστικές, τις οικονομικές και τις κοινωνικές συγκυρίες της εκάστοτε εποχής. Επιπλέον αναγνωρίζει τη γαστρονομία ως μέρος των πολιτιστικών στοιχείων μιας περιοχής. Ακόμα θεωρεί πως στην γαστρονομία, ως πολιτιστικό προϊόν, εμπεριέχονται εκτός από τα μαγειρικά προϊόντα, η εκμάθηση της τέχνης και της τεχνικής της μαγειρικής. Επίσης περιλαμβάνονται οι αρχές, οι κανόνες συμπεριφοράς και γενικότερα οι απόψεις και οι πεποιθήσεις που συμβάλλουν στη διαδικασία της δημιουργίας του

φαγητού και την κατανάλωση αυτού σε ένα καθορισμένο χώρο, βάση του κοινωνικού περιγυρου (Ferguson, 1998).

Κάτι ακόμα που αξίζει να σημειωθεί είναι πως η γαστρονομία δεν είναι μία, αλλά διαφέρει ανάλογα την χώρα, τον τόπο και τις πόλεις. Η ιδιότητά της αυτή βάζει πολύ κόσμο στη διαδικασία να αναζητήσει συνταγές από άλλες περιοχές και κατ'επέκταση να γνωρίσει τον πολιτισμό και την κουλτούρα τους. Η πορεία της γαστρονομίας από τα αρχαία χρόνια μέχρι και σήμερα είναι μακρά και η εξέλιξη της εμφανή, καθώς κατά καιρούς επιστρέφουν στο προσκήνιο προϊόντα που χρησιμοποιούνταν παλαιότερα και γίνονται συνδυασμοί κάποιων προϊόντων που δεν γίνονταν στο παρελθόν.

Τέλος τα άυλα χαρακτηριστικά ενός τόπου, όπως είναι η γαστρονομία, «προσδίδουν σε μια κοινότητα τη διαφορετικότητα και μοναδικότητα της πολιτιστικής της ταυτότητας σε σχέση με άλλες ομάδες ανθρώπων, μια ταυτότητα ζωντανή που εξελίσσεται και αναπτύσσεται διαρκώς» (Lenzerini, 2011).

2.3 Η αξία και η έννοια της Πολιτιστικής Κληρονομιάς

Η πολιτιστική κληρονομιά ενός τόπου σχετίζεται με την πολιτισμική και την παραγωγική πλευρά των ανθρώπων, που κληροδοτούνται από τους προγόνους στους απογόνους. Στον όρο πολιτιστική κληρονομιά περιλαμβάνονται τα υλικά και φυσικά χαρακτηριστικά ενός τόπου, όπως είναι αρχαιολογικοί τόποι, ιστορικά κτίσματα και μνημεία, καθώς και η απτή τέχνη, όπως είναι τα γλυπτά, η ζωγραφική και γενικότερα έργα με οπτικό και ακουστικό περιεχόμενο. Ακόμα περιλαμβάνει και πνευματικά χαρακτηριστικά, όπως είναι οι γνώσεις, τα ήθη, τα έθιμα, οι παραδόσεις, καθώς και η συμπεριφορά και οι αξίες που κατέχει και μεταδίδει το προγενέστερο κοινωνικό σύνολο στο μεταγενέστερο.

Επιπλέον, όπως αναφέρεται η κληρονομιά αυτή αποτελεί «σημαντικό παράγοντα για την οικοδόμηση της ιστορικής συνείδησης και την ανάπτυξη της κριτικής κοινωνικής σκέψης και δημοκρατικής κοινωνικής συνείδησης ώστε να μπορούν οι πολίτες να κατανοούν καλύτερα το παρελθόν, να αξιολογούν την πολυπλοκότητα του παρόντος και να συμμετέχουν ενεργά στο προσωπικό και κοινωνικό μέλλον» (Παπαδοπούλου, 2013).

Επίσης η πολιτιστική κληρονομιά είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τον κοινωνικοοικονομικό χαρακτήρα ενός έθνους, ενός λαού. Από κοινωνικής άποψης λοιπόν δίνει στους ανθρώπους το κίνητρο για να δημιουργήσουν, να καλλιεργήσουν, να αναπτύξουν και να βελτιώσουν την ιδιωτική τους ζωή. Οικονομικά συμβάλει στην εξέλιξη, την αναβάθμιση και την ενίσχυση της κοινωνίας, δίνοντας ευκαιρίες ανάπτυξης όσο των αστικών κέντρων όσο και των επαρχιακών περιοχών, καθώς προβάλλει και την τουριστική τους άνθιση.

Τέλος μπορεί να αποδοθεί ως ένα προϊόν δημόσιο, κοινοτικό και καθολικό, αφού το κατέχουν όλοι οι κάτοικοι ενός τόπου και οφελούνται από την πολιτιστική κληρονομιά της περιοχής. Όπως αναφέρεται «Οφέλη οικονομικά –ως πλουτοπαραγωγική πηγή-, εκπαιδευτικά –ως πηγή απόκτησης γνώσεων, ψυχαγωγικά –ως αγαθό απόλαυσης και βίωσης- και κοινωνικά –ως μέσο βελτίωσης της ποιότητας ζωής της κοινωνίας και ως μέσο προώθησης της συνεργασίας και επικοινωνίας μεταξύ διαφορετικών κοινωνικών ομάδων» (Μπέρδος, 2009).

2.4 Η σύνδεση της γαστρονομίας με την άυλη πολιτιστική κληρονομιά

Ο πολιτισμός χωρίζεται σε δύο μεγάλες κατηγορίες τον υλικό και τον άυλο. Υλική πολιτιστική κληρονομιά θεωρείται οτιδήποτε απτό και ορατό. Για παράδειγμα, η αρχιτεκτονική κτηρίων, τα μνημεία ακόμα και τα οικιακά σκεύη μπορούν να προδώσουν την καθημερινότητα των ατόμων και την περίοδο στην οποία ζούσαν. Άυλη πολιτιστική κληρονομιά είναι οι συνήθειες ενός λαού και φυσικά οι τέχνες, όπως μουσική, χορός και πολλά άλλα.

Ακόμα η άυλη πολιτιστική κληρονομιά σχετίζεται με την παράδοση μιας περιοχής, όπως είναι η μουσική, ο χορός αλλά και η δημιουργία φαγητού. Όπως αναφέρεται στη (UNESCO, 2003), άυλος πολιτισμός *«οι πρακτικές, αναπαραστάσεις, εκφράσεις, γνώσεις και τεχνικές-καθώς και τα εργαλεία, αντικείμενα, χειροτεχνήματα και οι πολιτιστικοί χώροι που συνδέονται με αυτές και τις οποίες οι κοινότητες, οι ομάδες και κατά περίπτωση, τα άτομα αναγνωρίζουν ότι αποτελεί μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς τους»*.

Επιπλέον στην άυλη πολιτιστική κληρονομιά εμπεριέχονται πολλές έννοιες μία εκ των οποίων είναι και η γαστρονομία. Η γαστρονομία θεωρείται άυλη πολιτιστική κληρονομιά και κατατάσσεται στον πνευματικό πολιτισμό και αυτό γίνεται, γιατί κάθε τόπος σύμφωνα με τη δική του κουλτούρα αλλά και τα προϊόντα που

παράγονται σε αυτόν διαφοροποιείται από κάποιον άλλο τόπο. Επιπλέον έχει την δυνατότητα να μεταδίδεται στον χώρο και στον χρόνο, δηλαδή από τον έναν τόπο στον άλλον και από γενιά σε γενιά. Για τον λόγο αυτό συμβάλει άμεσα στη διάδοση του πολιτισμού ενός έθνους.

Αδιαμφισβήτητα λοιπόν οι γεύσεις κάθε τόπου έχουν άμεση σχέση με τον πολιτισμό, καθώς μέσω του φαγητού μπορεί να επιτευχθεί η μετάδοση του. Επιπλέον πιστεύεται, ότι η γαστρονομία έχει την δυνατότητα να επικοινωνήσει τον πολιτισμό ενός τόπου, μέσω των τοπικών προϊόντων αλλά και τον τρόπο παρασκευής τους. Για το λόγο αυτό το φαγητό θεωρείται πολύ σημαντικό στοιχείο για την ανάδειξη του πολιτισμού ενός τόπου (Barthes, 2012).

Χρησιμοποιώντας λοιπόν τα τοπικά προϊόντα που υπάρχουν και παράγονται σε μια περιοχή και με βάση την τοπική συνταγή μπορούμε να δημιουργήσουμε κάτι καινούργιο και πρωτοποριακό, βάζοντας έτσι ένα λιθαράκι στην εξέλιξη της γαστρονομίας.

Τέλος η κουλτούρα ενός τόπου σχετίζεται με τα υλικά και άυλα χαρακτηριστικά του και για το λόγο αυτό η ερμηνεία της δεν είναι δυνατόν να είναι ακριβής. Η γαστρονομία θεωρείται άυλη πολιτιστική κληρονομία (Μοίρα Π., 2014).

2.5 Η διασφάλιση της άυλης πολιτιστικής κληρονομίας και του γαστρονομικού πολιτισμού

Η διασφάλιση της πολιτιστικής κληρονομίας ενός τόπου είναι πολύ σημαντική, καθώς διαχωρίζει την ταυτότητα του κάθε λαού. Ακόμα μέσω του πολιτισμού έχουμε τη δυνατότητα να αναγνωρίσουμε, μέσα από κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, την περιοχή στην οποία αναφέρονται.

Η σύμβαση της UNESCO του 2003 είναι αυτή που αποδέχεται τον κύριο και σημαντικό ρόλο, τον οποίο κατέχουν οι επαρχιακές κοινωνίες στη διαφύλαξη και τη διάδοση του πολιτισμού και πιο συγκεκριμένα της άυλης πολιτιστικής κληρονομίας. Αναγνωρίζει δηλαδή ότι η διασφάλιση της άυλης πολιτιστικής κληρονομίας πέρα από ευθύνη των κυβερνητικών εκπροσώπων και των κρατικών μηχανισμών είναι και ευθύνη των τοπικών φορέων και κατ' επέκταση των ίδιων των κατοίκων του τόπου. Χρησιμοποιώντας τον όρο « διαφύλαξη της πολιτιστικής κληρονομίας » Εννοούμε τη διατήρηση και την μετάδοση της από γενιά σε γενιά, μέσω της δημιουργικής

απασχόλησης και των διαφόρων εκδηλώσεων. Η διασφάλιση της απτής πολιτιστικής κληρονομιάς αφορά τη διατήρηση και συντήρηση των πολιτιστικών στοιχείων που ήδη υπάρχουν, όπως ιστορικοί τόποι, αρχαιολογικά ευρήματα καθώς και τη δημιουργία τέτοιου είδους συλλογών. Σε αντίθεση λοιπόν με την υλική πολιτιστική κληρονομία, η άυλη πολιτιστική κληρονομία είναι δυσκολότερο να διατηρηθεί εφόσον δεν είναι κάτι το απτό. Η διαφύλαξη της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς επιτυγχάνεται με την βοήθεια διαφόρων οργανισμών, είτε αυτοί είναι δημόσιου είτε ιδιωτικού χαρακτήρα, μέσω της μελέτης και της καταγραφής των παραδόσεων και γενικότερα των γνώσεων που έχουν συλλέξει και καταχωρίσει. Σημαντική είναι η συμβολή της τοπικής κοινότητας ενός τόπου, καθώς αποτελεί τον θεματοφύλακα της γνώσης αυτής και συμβάλει έμπρακτα στην μετάδοσή της (UNESCO, 2003).

Η άυλη πολιτιστική κληρονομία σχετίζεται άμεσα με τα πνευματικά χαρακτηριστικά ενός λαού. Μια τεράστια κατηγορία η κληρονομιάς αυτής είναι και η γαστρονομία καθώς αποτελεί σημαντικό χαρακτηριστικό του πολιτισμού ενός έθνους. Ακόμα η γαστρονομία μας βοηθά να κατανοήσουμε τις διάφορες θρησκείες, τα έθνη, καθώς και την κοινωνικοοικονομική κατάσταση των κατοίκων.

Το φαγητό εκτός από τον διατροφικό χαρακτήρα του έχει και ένα πολιτιστικό υπόβαθρο. Η διατροφή ενός ανθρώπου πολλές φορές έχει άμεση σχέση με τη θέση που κατέχει ο άνθρωπος αυτός μέσα στο κοινωνικό σύνολο. Έτσι θα μπορούσαμε να πούμε ότι η γαστρονομία κατά κάποιο τρόπο μπορεί να μας δώσει ένα σημαντικό στοιχείο για το ποιοί είμαστε σε οικονομικό και κοινωνικό επίπεδο (Kim, 2009).

Η διαφύλαξη αυτής της γαστρονομικής κληρονομιάς μπορεί να επιτευχθεί με την καταγραφή των συνταγών κάθε τόπου, καθώς επίσης και με τα κύρια χαρακτηριστικά της τοπικής κουζίνας του. Ακόμα μας δίνεται η δυνατότητα να κατανοήσουμε τον λόγο επιλογής των προϊόντων καθώς και τη διαδικασία μαγειρέματος του φαγητού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ, ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΟΥΡΙΣΜΟΣ

3.1 Σύνδεση της γαστρονομίας και του τουρισμού

Η διατροφή αποτελεί μια βασική πλευρά της κοινωνίας και κατέχει ενδεικτικές σημασίες που σχετίζονται με τα ήθη και τα έθιμα μιας περιοχής. Αυτά τα στοιχεία

λοιπόν συνθέτουν την πολιτιστική κληρονομιά ενός τόπου. Το φαγητό πέρα από την αναγκαιότητα της επιβίωσης ενός οργανισμού έχει κοινωνικές, οικονομικές και πολιτιστικές προεκτάσεις. Επιπλέον η διατροφή συμβάλει στην κοινωνικοποίηση του ανθρώπου, αφού το φαγητό συχνά είναι μια ομαδική απασχόληση (Μοίρα-Μυλωνοπούλου, 2015).

Η σχέση της γαστρονομίας και του τουρισμού είναι πολύ σημαντική, γιατί κύριο μέλημα του επισκέπτη είναι μέσα από την τοπική κουζίνα να γνωρίσει το κλίμα, τη λαογραφία και την κουλτούρα της περιοχής, την οποία έχει επισκεφτεί. Τα φαγητά που βρίσκουμε σε έναν τόπο θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν τουριστικά προϊόντα, καθώς αποτελούν λόγο επίσκεψης μιας περιοχής. Τα τοπικά αγαθά που προσφέρει ένας τόπος και ο τρόπος δημιουργίας ενός πιάτου, ανήκουν στα πολιτιστικά χαρακτηριστικά μιας χώρας ή μιας πόλης. Ακόμα ένα στοιχείο της τουριστικής ταυτότητας που έχει η γαστρονομία είναι το γεγονός, πως εμπεριέχεται στα τουριστικά πακέτα. Επιπρόσθετα ο κάθε ξεχωριστός τουριστικός προορισμός μας δίνει τη δυνατότητα να γευτούμε τον μοναδικό γαστρονομικό πλούτο ενός τόπου (Hall, 2004).

Επιπλέον μέσω της διατροφής ένας τουρίστας μπορεί να κατανοήσει, να βιώσει και να γευτεί την γαστρονομική παράδοση και γενικότερα την κουλτούρα μιας χώρας. Γνωρίζοντας την τοπική κουζίνα μιας περιοχής οι τουρίστες εμπλουτίζουν τις γνώσεις τους γύρω από τη μαγειρική τέχνη. Επίσης είναι πιθανό να υιοθετήσουν γεύσεις, μυρωδιές και τρόπους παρασκευής διαφόρων φαγητών που δεν απαντώνται στον τόπο, στον οποίο διαμένουν. Ακόμα το φαγητό είναι σημαντικό καθώς αποτελεί βασικό στοιχείο για τον καθορισμό της πολιτιστικής ταυτότητας μιας περιοχής (Chang, 2011).

Ο τουρισμός που αφορά τη γαστρονομία, χαρακτηρίζει το φαγητό ως βασική τουριστική απόλαυση και εμπειρία. Οι τουρίστες μέσω της διατροφής ζουν και μαθαίνουν για τον πολιτισμό ενός τόπου με έναν πρωτόγνωρο και ευχάριστο τρόπο, δηλαδή την απόλαυση της γευστικής τοπικής κουζίνας που κατέχει κάθε περιοχή (Kyriakaki, 2013).

Τέλος το φαγητό και οι τοπικές συνταγές αποτελούν σημαντικό ερέθισμα για την επίσκεψη ενός τόπου – ταξιδιωτικού προορισμού. Η τοπική γαστρονομία είναι η

καλύτερη προβολή και ανάδειξη της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς ενός προορισμού (Okumus, 2007).

3.2 Ορισμός του αγροτουρισμού

Η λέξη «αγροτουρισμός» είναι σύνθετη και αποτελείται από δύο λέξεις, οι οποίες είναι ο «αγρός» και ο «τουρισμός». Η πρώτη λέξη, η οποία αποτελεί και το πρώτο συνθετικό του αγροτουρισμού, είναι ο «αγρός» δηλαδή τα κτήματα και οι εκτάσεις γης που είναι καλλιεργήσιμες και γενικότερα χρησιμοποιούνται για γεωργικούς σκοπούς. Το δεύτερο συνθετικό είναι η λέξη «τουρισμός», δηλαδή η επίσκεψη σε έναν τόπο με στόχο την γνωριμία με την κουλτούρα του και την απόλαυση της τοπικής φυσικής ομορφιάς του (Brunori, 2000).

3.3 Σχέση αγροτουρισμού και γαστρονομίας

Ο αγροτουρισμός κατέχει σημαντική θέση στη διαφύλαξη του φυσικού περιβάλλοντος, του τρόπου ζωής των ανθρώπων και φυσικά των υποδομών που χρησιμοποιούνται. Ο αγροτουρισμός εισάγει τους επισκέπτες σε έναν τρόπο ζωής μακριά από τις ανέσεις που προσφέρουν τα αστικά κέντρα, αλλά σίγουρα πιο υγιεινό και ήρεμο. Με την βοήθεια του αγροτουρισμού οι άνθρωποι έχουν την δυνατότητα να έρθουν πιο κοντά με τη φύση και μαθαίνουν, πως να μεταχειρίζονται το περιβάλλον με σεβασμό. Επιπλέον ο τουρισμός αυτός προσφέρει στον επισκέπτη διάφορες δραστηριότητες όπως είναι η καλλιέργεια προϊόντων, η εκμάθηση φροντίδας των φυτών αλλά και των ζώων, καθώς και εκπαίδευση για την χρήση γεωργικών μηχανημάτων. Ακόμα ερχόμαστε σε επαφή με την τοπική παράδοση και την τοπική λαογραφία (Ενέργειας., 2015).

Τέλος η γαστρονομία συνδέεται άμεσα με τον αγροτουρισμό, καθώς η ενασχόληση με την αγροτική παραγωγή μας φέρνει σε επαφή τόσο με τα τοπικά προϊόντα και αγαθά των περιοχών όσο και με τις τοπικές συνταγές. Μαθαίνεις δηλαδή τα προϊόντα που καλλιεργούνται στην περιοχή που έχεις επισκεφτεί, τον τρόπο με τον οποίο καλλιεργούνται και τις κλιματολογικές συνθήκες που είναι απαραίτητες για να ευδοκιμήσουν. Επιπλέον μέσω των δραστηριοτήτων που αφορούν τις εργασίες ενός αγροτόσπιτου ο τουρίστας εκπαιδεύεται και στη μαγειρική. Μέσω της μαγειρικής λοιπόν γνωρίζει τις τοπικές συνταγές της περιοχής που έχει επισκεφτεί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

4.1 Η τοπική Ελληνική κουζίνα και η σημασία της

Οι συνταγές, ο τρόπος μαγειρέματος ενός φαγητού, καθώς και τα προϊόντα που χρησιμοποιούνται από τους ανθρώπους από περιοχή σε περιοχή, βοηθά στον διαχωρισμό του ενός τόπου από τον άλλο. Έτσι κάθε τόπος έχει κάποιες συνταγές ως σήμα κατατεθέν του. Η παρουσία διαφόρων τοπικών συνταγών είναι έντονη και στην Ελλάδα. Πιο συγκεκριμένα, η κουζίνα της επαρχίας και της πόλης συνθέτουν τον γαστρονομικό χάρτη της χώρας. Ο τόπος στον οποίο διαμένουν οι άνθρωποι καθορίζει και τις διατροφικές συνήθειές τους.

Η γαστρονομία διαμορφώνεται από τα πολιτιστικά στοιχεία ενός τόπου, όπως είναι η θρησκεία και οι επιρροές που δέχεται ένα τόπος ή ένας λαός, είτε από επιδρομές κατακτητών είτε από μεταναστευτικές ροές. Επιπλέον η γαστρονομία σχετίζεται με τα ήθη και τα έθιμα που περνούν από γενιά σε γενιά και με τη μετάδοση των τεχνικών μαγειρέματος, των τοπικών προϊόντων και των συνταγών με γραπτό ή προφορικό λόγο (Γ., 2012).

Κατά κόρον η τοπική Ελληνική γαστρονομία εξαρτάται άμεσα από την εποχή και χαρακτηρίζεται από λιτότητα. Η Ελληνική κουζίνα είναι ένα συνονθύλευμα γεύσεων, οσμών και αναμνήσεων που μας ταξιδεύει στον χρόνο και μας ξεδιπλώνει την ιστορία κάθε τόπου. Τέλος, μέσα από την επιλογή και τον τρόπο παρασκευής των προϊόντων μπορούμε να καταλάβουμε την καθημερινότητα των κατοίκων του τόπου.

4.2 Οι τοπικές κουζίνες της Ελλάδας

Η Ελλάδα από αρχαιοτάτων χρόνων ήταν τόπος συνάντησης εθνών και πολιτισμών. Το γεγονός αυτό σε συνδυασμό με τις κλιματολογικές συνθήκες της περιοχής βοήθησε στην διαμόρφωση της Ελληνικής γαστρονομίας. Οι ρίζες της Ελληνικής γαστρονομίας ξεκινούν από την αρχαιότητα και συνεχίζουν μέχρι και σήμερα. Για λόγο αυτό παρατηρούμε πως συνταγές από την Αρχαία Ελλάδα υπάρχουν και φτιάχνονται ακόμα και στις μέρες μας (Γ., 2012). Τέλος λόγω των κατακτητών, φαγητά που προϋπήρχαν στον Ελλαδικό χώρο από την αρχαιότητα, έχουν αλλάξει ονομασία .

4.2.1 Θρακική κουζίνα

Η θρακική κουζίνα είναι συνδεδεμένη και επηρεασμένη από τις χαμένες πατρίδες των Ελλήνων της Μικράς Ασίας. Εξυμνεί μέσα από τις συνταγές της έναν πολιτισμό που χάθηκε αλλά δεν ξεχάστηκε. Η κληρονομία που έφεραν μαζί τους οι Μικρασιάτες και οι πόντοι συμβάλουν στην δημιουργία της θρακικής κουζίνας. Επιπλέον έχει επιρροές από τα βόθια της ανατολής, αφού κύριο γνώρισμα της είναι η χρήση πολλών μπαχαρικών και μυρωδικών. Ακόμα είναι ένας τύπος συνάντησης πολιτισμών, αφού δέχεται επιρροές και από την Εβραϊκή κουζίνα, καθώς και από τα βαλκάνια.

Όπως αναφέρεται «Τύπος με διαφορετικές διατροφικές συνήθειες η Θράκη, αφού η κουζίνα της διαμορφώθηκε μέσα από μια πολυπολιτισμική συμβίωση ανθρώπων διαφορετικής καταγωγής, που ο καθένας τους κουβαλά τη δική του γαστρονομική ιστορία. Μέσα από τις ντόπιες, αλλά και τις προσφυγικές γαστρονομικές καταβολές που κληρονομούνται, και με μια συνεχή ζύμωση, δημιουργήθηκε μια κουζίνα περίτεχνη και ιδιαίτερα γευστική» (Σπανού, 2013).

Τέλος οι συνταγές των κατοίκων καθορίζονται από τις εποχές και τα προϊόντα Γής που μπορούσαν να παράγουν ανάλογα με αυτές. Τους θερινούς μήνες η διατροφή τους ήταν εμπλουτισμένη με λαχανικά ενώ τους χειμερινούς πρωταγωνιστούσε το κρέας και κυρίως το χοιρινό, το οποίο συντηρούσαν και αποθήκευαν. Ένα σημαντικό προϊόν που χρησιμοποιούσαν ήταν και το βουβαλίσιο κρέας και τα παράγωγα αυτού, όπως το γάλα. Είναι δηλαδή μια κουζίνα με γεύσεις και αρώματα που σε ταξιδεύουν σε άλλες εποχές και τόπους.

Ενδεικτικές τοπικές συνταγές: Κοτόπουλο με πλιγούρι, χυλοπίτες με καβουρμά, κυδώνια γεμιστά με κιμά, τζιγεροσαρμάδες, ακατμάδες.

4.2.2 Μακεδονική κουζίνα

Η μακεδονική κουζίνα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την πολιτιστική κληρονομία του τόπου. Οι μακεδόνες διαλέγουν τα υλικά τους με βάση τις εποχές και τα τοπικά προϊόντα, τα οποία υπάρχουν στην ευρύτερη περιοχή. Η κουζίνα σε αυτές τις περιοχές είναι νόστιμες στην ουσία τους. Πολύτιμα αγαθά που έχουν γίνει γνωστά σε όλη την Ελλάδα για την μοναδική και εκλεκτή γεύση τους, όπως είναι οι πιπεριές Φλωρίνης, ο κρόκος Κοζάνης και πολλά άλλα. Στις περιοχές αυτές υπάρχουν πανέμορφοι βιότοποι γεμάτοι οπωρώνες δίπλα στην ασύλληπτη ομορφιά των λιμνών

της Μακεδονίας. Ακόμα η διατροφή των μακεδόνων συνδέει τα λαχανικά με τα αλλαντικά και το κυνήγι.

Σημαντική προσθήκη της κουζίνας αυτής είναι και τα γλυκά. Η γεύση και η όψη της άχνης ζάχαρης πάνω σε αυτά είναι χαρακτηριστική και θυμίζει χιονισμένο τοπίο. Στις γιορτές των Χριστουγέννων ξυπνούν μνήμες και ζωντανεύει ξανά η γαστρονομία της Μικράς Ασίας. Κάποια γνωστά γλυκά της Μακεδονικής κουζίνας αποτελούν η μπουγάτσα, τα λουκούμια και το εκμέκ κανταΐφι (Γ., 2012).

Επιπλέον η γαστρονομία της Μακεδονίας παντρεύει τις παραδόσεις και τη γαστρονομία των Ποντίων, των Βλάχων, των Σαρακατσάνων, των Μικρασιατών με αυτή των κατοίκων της περιοχής. Τέλος έχει σημαντικές επιρροές από τις γαστρονομικές συνήθειες και συνταγές των Αρμενίων και των Εβραίων.

Ενδεικτικές τοπικές συνταγές: Κεσκεκί, ιτς πιλάφ, ιμάμ μπαϊλντί, κους κους με όσπρια και λαχανικά, βλάχικη γιαουρτάβα.

4.2.3 Θεσσαλική κουζίνα

Η θεσσαλική κουζίνα έχει ένα τεράστιο εύρος λαχανικών και οπωροφόρων δέντρων, καθώς το μεγαλύτερο μέρος της περιοχής αποτελείται από απέραντες και εύφορες πεδιάδες. Για το λόγο αυτό η πλειοψηφία του πληθυσμού της απαρτίζεται από αγρότες που καλλιεργούν κάθε λογής προϊόντα. Κάποια από τα προϊόντα αυτά είναι ρύζι, ντομάτες, μελιτζάνες, φασολάκια, κρεμμύδια και σκόρδα. Επιπλέον μια σημαντική προσθήκη στην κουζίνα της περιοχής αποτελεί το κυνήγι και πιο συγκεκριμένα του αγριογούρουνου και του ζαρκαδιού.

Επιπλέον λόγω των κοιλάδων ευνοείται η παραγωγή σιταριού, καθώς δικαιολογείται και η μεγάλη ποικιλία σε λαχανικά. Επίσης ένα πολύ ιδιαίτερο προϊόν που μας προσφέρει η Θεσσαλία είναι ο χαλβάς των Φαρσάλων, στον οποίο χρησιμοποιείται βούτυρο από αιγοπρόβατα. Ένα αγαθό, το οποίο δεν συναντάμε εύκολα τα τελευταία έτη, αν και στην περιοχή αυτή η παρουσία του είναι εμφανή όπως και σε άλλα γεωγραφικά διαμερίσματα του βορρά, την Ήπειρο για παράδειγμα (Γ., 2012).

Ακόμα το περιβάλλον αυτό είναι κατάλληλο και για την εκτροφή ζώων, όπως αγελάδες και αυτός είναι ο λόγος ύπαρξης πολλών κτηνοτροφικών μονάδων. Οι ντόπιοι χρησιμοποιούν στη μαγειρική τους συστατικά που προέρχονται και

προϋπάρχουν στο φυσικό περιβάλλον τους, όπως μανιτάρια, κάστανα, καρύδια, φτέρη και πολλά μυρωδικά.

Τέλος η κουζίνα αυτή είναι επηρεασμένη από τις παραδόσεις των Βλάχων και των Σαρακατσάνων. Επιπλέον έχει στοιχεία από τη γαστρονομία των Χασιωτών και των Αντιχασιωτών που αποτελούν ανθρώπους του βουνού, καθώς και των Καραγκούνηδων, οι οποίοι είναι οι άνθρωποι που κατοικούν κυρίως στον κάμπο και κοντά στη θάλασσα.

Ενδεικτικές τοπικές συνταγές: Αγριογούρουνο με κυδώνια, ζαρκάδι κοκκινιστό, σπετσοφάι, κολοκυθοανθοί γεμιστοί, πραστοηγανιά.

4.2.4 Ηπειρώτικη κουζίνα

Η κουζίνα της Ηπείρου είναι ξεχωριστή και μοναδική αφού βασίζεται σε αγαθά που προέρχονται από την τοπική χλωρίδα και πανίδα και γενικά προϊόντα που ευδοκιμούν σε έναν τόσο άγριο τόπο, καθώς αποτελείται κυρίως από βουνά και λόγγους. Τα προϊόντα αυτά λοιπόν είναι λαχανικά που μπορεί κανείς να βρει στη φύση, όπως είναι τα άγρια χόρτα ή κηπευτικά αγαθά που καλλιεργούν οι ντόπιοι στους κήπους τους.

Ακόμα ένα βασικό γνώρισμα της ηπειρωτικής κουζίνας αποτελεί το κυνήγι και το ψάρεμα στα ποτάμια ή τις λίμνες της περιοχής, καθώς και η εκτροφή αιγοπροβάτων. Επομένως με αυτές τις πρώτες ύλες καταλαβαίνουμε πως η διατροφή τους βασίζεται στα άγρια χόρτα που υπάρχουν σε μεγάλη ποικιλία στη γύρω περιοχή, καθώς και στα εξαιρετικής ποιότητας κρέατα, το γάλα και τα παράγωγά του, όπως το τυρί, το γιαούρτι και το βούτυρο.

Επιπλέον ξεχωριστή θέση κατέχουν οι πίτες διαφόρων ειδών, οι οποίες αποτελούν κανονικό και ολοκληρωμένο γεύμα. Οι πιο γνωστές είναι οι πίτες με το λάχανο ως κύριο συστατικό και οι γαλατόπιτες, που προέρχονται από τη γαστρονομική παράδοση των Σαρακατσάνων. Επίσης η αλιεία στα ποτάμια της περιοχής και η κτηνοτροφία αποτελούν σημαντικές επιρροές από την βλάχικη κουζίνα (Γ., 2012).

Η κουζίνα αυτή είναι επηρεασμένη από τη βυζαντινή, τη ρωμαϊκή και την οθωμανική αυτοκρατορία, καθώς και από διάφορες φυλές μεταναστευτικού χαρακτήρα, όπως είναι οι Αρβανίτες, οι Βλάχοι και οι Σλάβοι. Με βάση τις επιρροές αυτές μπορούμε να συνειδητοποιήσουμε γιατί η ηπειρωτική κουζίνα χαρακτηρίζεται

από απλότητα και λιτότητα. Λόγω του μεταναστευτικού υπόβαθρου οι ηπειρώτες χρησιμοποιούν το φυσικό περιβάλλον ως πηγή της διατροφής τους.

Ενδεικτικές τοπικές συνταγές: Βατραχοπόδαρα, χέλι με χόρτα, χοιρινό πρασοσέλινο με σελινόριζα και καρότα, γίγαντες με σπανάκι και φέτα, μπλατσάρα.

4.2.5 Κουζίνα Στερεάς Ελλάδας

Η κουζίνα της Στερεάς Ελλάδας συνδυάζει την καλλιέργεια της γης, το ψάρεμα και την κτηνοτροφία, καθώς το φυσικό περιβάλλον της περιοχής τους δίνει αυτή τη δυνατότητα. Η περιφερειακή ενότητα της Στερεάς Ελλάδας βρίσκεται στο κέντρο του Ελλαδικού χώρου και χαρακτηρίζεται από αυθεντικές παραδοσιακές ελληνικές συνταγές. Σημαντική θέση στην γαστρονομία της κατέχει το ελαιόλαδο, τα κηπευτικά προϊόντα, οι ιχθυοκαλλιέργειες, οι αμπελοκαλλιέργειες, η μελισσοκομία και η εκτροφή ζώων. Έτσι μπορείς να βρεις γευστικότερα και ποιοτικά κρέατα, μέλι, ψάρια, οστρακοειδή, χέλια, ελιές και γάλα μαζί με τα παράγωγά του.

Επιπρόσθετα σε αυτό το γεωγραφικό διαμέρισμα ανήκει και ο νομός Αττικής, στον οποίο βρίσκεται η πρωτεύουσα του Ελληνικού κράτους, η Αθήνα. Όπως σε όλες τις πρωτεύουσες ανά τον κόσμο υπάρχει μεγάλη ποικιλία φαγητών και τεράστιος γαστρονομικός πλούτος από όλο τον κόσμο. Στην Αθήνα λοιπόν έχουμε τη δυνατότητα να γευτούμε φαγητά από όλες τις περιοχές της Ελλάδας αλλά και από το εξωτερικό, όπως για παράδειγμα την Ασιατική κουζίνα (Γ., 2012).

Ενδεικτικές τοπικές συνταγές: Ψαρονέφρι γεμιστό με προσούτο καιμανιτάρια, μπριάμ με τραχανά, τραχανότο μεμανιτάρια, λαχανοντολμάδες με αυγολέμονο, ζυγούρι κοκκινιστό με σαφράν.

4.2.6 Πελοποννησιακή κουζίνα

Η Πελοποννησιακή κουζίνα βασίζεται στην ποιότητα των πρώτων υλών στους έξυπνους συνδυασμούς των τροφίμων και στην απλότητα της παρασκευής των πιάτων. Η κουζίνα αυτή έχει ως κύριο χαρακτηριστικό της το ελαιόλαδο, καθώς στην Πελοπόννησο η ύπαρξη των δέντρων αυτών κάνει αισθητή την παρουσία της στα πιο απίθανα μέρη, όπως σε απόκρημνες πλαγιές. Βασικό ρόλο κατέχουν τα εξαιρετικής ποιότητας λαχανικά, φρούτα και εσπεριδοειδή που ευδοκιμούν εκεί, όπως είναι τα πορτοκάλια, τα καρπούζια, τα σταφύλια με τα παράγωγά τους (κρασί, σταφίδες), κολοκύθια, μελιτζάνες και πολλά άλλα.

Στις περισσότερες περιοχές της Πελοποννήσου σημαντική θέση στην κουζίνα κατέχουν τα χόρτα, καθώς τα συναντάμε μαγειρεμένα με τους πιο ευρηματικούς τρόπους ώστε να εμπλουτίζουν γευστικά τα κυρίως γεύματα. Ένα από τα κυριότερα μαγειρικά σκεύη είναι η γάστρα, η οποία χρησιμοποιείται κατά κόρον στην Πελοποννησιακή γαστρονομία, καθώς είναι ανθεκτική στις μεγάλες θερμοκρασίες (Γ., 2012).

Επιπλέον η χρήση μυρωδικών και βοτάνων είναι απαραίτητη προσθήκη στην παρασκευή ενός γευστικού πιάτου. Στην Πελοπόννησο υπάρχει ιδιαίτερη και μεγάλη ποικιλία που απαρτίζεται από μυρωδικά, όπως το δεντρολίβανο, η ρίγανη και το θρούμπι. Κυρίαρχη θέση στον κατάλογο των κρεάτων έχουν οι κόκορες, τα κουνέλια και το αρνί, τα οποία συνοδεύονται με σάλτσα ντομάτας κρεμμύδια και κανέλα.

Ακόμα η ανάμειξη του κρασιού, του μελιού και του ελαιόλαδου σε συνδυασμό με τα μπαχαρικά και τα μυρωδικά δημιουργούν μια μοναδική γεύση που είναι απόλυτα συνδεδεμένη με την κουλτούρα της Πελοποννήσου. Τέλος σημαντικά προϊόντα είναι τα άγρια χόρτα, το γάλα και τα παράγωγά του και φυσικά το ψωμί και τα χειροποίητα ζυμαρικά.

Ενδεικτικές τοπικές συνταγές: Αρνί με αγκινάρες, λαγοτό χοιρινό με καρύδια και παξιμάδι, γίδα βραστή, κόκορας με χυλοπίτες, καγιανάς με σύγκλινο.

4.2.7 Κρητική κουζίνα

Η κρητική κουζίνα έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα και παρόλες τις εισβολές που είχε δεχτεί κατά καιρούς από Άραβες, Ενετούς και Τούρκους κατάφερε να κρατήσει την ιδιαίτερη ταυτότητά της. Ξεχωριστή θέση στην κρητική κουζίνα διαδραματίζουν τα παξιμάδια, το σταμναγκάθι, τα χαρούπια και φυσικά τα αρωματικά φυτά, όπως είναι το θυμάρι, ο δυόσμος, η ρίγανη και ο μάραθος.

Η κρητική διατροφή είναι πλούσια σε δημητριακά, λαχανικά και φρούτα ενώ η κατανάλωση κρεάτων φαίνεται να είναι πιο σπάνια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προτείνεται και θεωρείται από τις πιο υγιεινές και ισορροπημένες διατροφές παγκοσμίως, αφού το 85% των προϊόντων που χρησιμοποιούνται ημερησίως είναι λαχανικά και όσπρια (Γ., 2012).

Ακόμα ένα χαρακτηριστικό της κουζίνας αυτής είναι τα αφεψημάτα, όπως είναι η μαντζουράνα, το φασκόμηλο και το δίκταμο. Η τυροκομεία είναι μια βασική

προσθήκη της τοπικής διατροφής με φημισμένη τη μυζήθρα και τα μαλακά τυριά της. Οι συνταγές της Κρήτης είναι γεμάτες με μυρωδικά και μπαχαρικά αλλά η γεύση που δίνουν στο φαγητό παραμένει διακριτική.

Ενδεικτικές τοπικές συνταγές: Σαλιγκάρια κοκκινιστά με πατάτες, αρνί με σπαράγγια, κακαβιά, κατσίκι με σταμναγκάθι, σουπιές με κρασί.

4.2.8 Κουζίνα Ιόνιων νήσων

Τα Ιόνια νησιά είναι καταπράσινα με εύφορα εδάφη, έτσι οι κάτοικοι ασχολούνται με την καλλιέργεια λαχανικών, οσπρίων και καρποφόρων δέντρων, όπως η ελιά. Όλα τα παραπάνω λοιπόν μαζί με τα ζυμαρικά αποτελούν βασικά χαρακτηριστικά της τοπικής αυτής κουζίνας. Σημαντικό ρόλο επίσης διαδραματίζουν και τα ψάρια, καθώς εντάσσονται στη διατροφή τους, με πιο συνηθισμένο να είναι ο μπακαλιάρος.

Η γαστρονομία που διαθέτουν είναι επηρεασμένη από την Ιταλία και παλιότερα από την Ενετική κατοχή (Γ., 2012). Επιπλέον αναπόσπαστο κομμάτι της κουζίνας του Ιονίου είναι η χρήση του σκόρδου, των μυρωδικών και φυσικά των έντονων μπαχαρικών. Τέλος η κουζίνα αυτή φημίζεται για τα εξαιρετικά γλυκά της, όπως είναι το κουμκουάτ και το μαντολάτο.

Ενδεικτικές τοπικές συνταγές: Μπαρμπούνια σαβόρο, μπουρδέτο, μπαμπανάτσα, λαγός στιφάδο, σπληνάντερο.

4.2.9 Κουζίνα νησιών του Αιγαίου

Η αιγαιοπελαγίτικη κουζίνα χαρακτηρίζεται από τη νοστιμιά και την ποιότητα των προϊόντων που παράγονται εκεί. Η γαστρονομία των νησιών του αιγαίου σχετίζεται με τα γεωφυσικά χαρακτηριστικά, δηλαδή την λίθινη και άνυδρη γη. Επιπλέον η αρμύρα που έρχεται από τη θάλασσα κάνει τον τόπο ιδιαίτερο και δίνει μια μοναδική γεύση σε όλα τα προϊόντα των νησιών αυτών. Ένα σημαντικό στοιχείο των νησιών είναι, πως οι περισσότεροι κάτοικοι τους ήταν ναυτικοί και έφερναν μαζί τους διάφορα αγαθά από κάθε γωνιά της γης.

Οι Κυκλάδες επί το πλείστον αποτελούνται από ξερνήσια, αυτό λοιπόν είχε ως αποτέλεσμα οι κάτοικοι των νησιών αυτών να τρέφονται κυρίως με όσπρια, όπως τα ρεβίθια και η φάβα. Σημαντική πηγή πρωτεϊνών των κατοίκων των Κυκλάδων ήταν το χοιρινό κρέας και σε ιδιαίτερες περιπτώσεις το αρνί και το κατσίκι. Ακόμα ένα μοναδικό προϊόν που θα βρούμε σε αυτά τα νησιά είναι το αγελαδινό τυρί. Ένα

γνωστό και περιζήτητο φαγητό που συναντάμε συχνά στις Κυκλάδες αλλά και τα Δωδεκάνησα είναι οι κεφτέδες φτιαγμένοι με όσπρια, χόρτα και λαχανικά (Γ., 2012). Τέλος η γαστρονομία των κυκλαδίτικων νησιών είναι επηρεασμένη κυρίως από την κατοχή των νησιών από τους Ενετούς, τους Οθωμανούς και τους Βυζαντινούς.

Τα Δωδεκάνησα έχουν μια ιδιαίτερη κουζίνα, καθώς συνδυάζουν κλασικά πιάτα με ξεχωριστά προϊόντα. Χαρακτηριστικά πιάτα των Δωδεκανήσων αποτελούν τα ζυμαρικά που συνδυάζονται εκπληκτικά με διάφορα λαχανικά ή όσπρια και δημιουργούν ένα φαγητό πλούσιο σε γεύση και θρεπτικά συστατικά. Ακόμα ένα ξεχωριστό φαγητό τα λαχανικά, όπως πιπεριές, γεμιστές με θαλασσινά. Επίσης η χρήση αλλαντικών, ψητών ψαριών αλλά και το ταχίни αποτελούν σημαντικές προσθήκες σε αυτή την κουζίνα (Γ., 2012).

Η κουζίνα αυτή είναι επηρεασμένη από τους Ενετούς, τους Φράγκους, τους Ιταλούς και τους Οθωμανούς. Τέλος σημαντική επιρροή αποτέλεσαν οι Αιγύπτιοι, οι οποίοι ένταξαν στην κουζίνα των Δωδεκανήσων τους ξηρούς καρπούς και τα μπαχαρικά.

Ενδεικτικές τοπικές συνταγές: Ρεβιθάδα, ντοματοκεφτέδες, φρουτάλια με πατάτες και κολοκύθια, αστακομακαρονάδα, χταποδοκεφτέδες, καλαμάρια γεμιστά.

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΧΑΜΡΡ

5.1 Τι είναι το ΧΑΜΡΡ

Το πρώτο βήμα που χρειάζεται να κάνουμε για την υλοποίηση μιας ιστοσελίδας είναι να κατεβάσουμε στον υπολογιστή μας κάποια προγράμματα. Το πρώτο αναγκαίο πρόγραμμα που πρέπει να κατεβάσουμε είναι το ΧΑΜΡΡ.

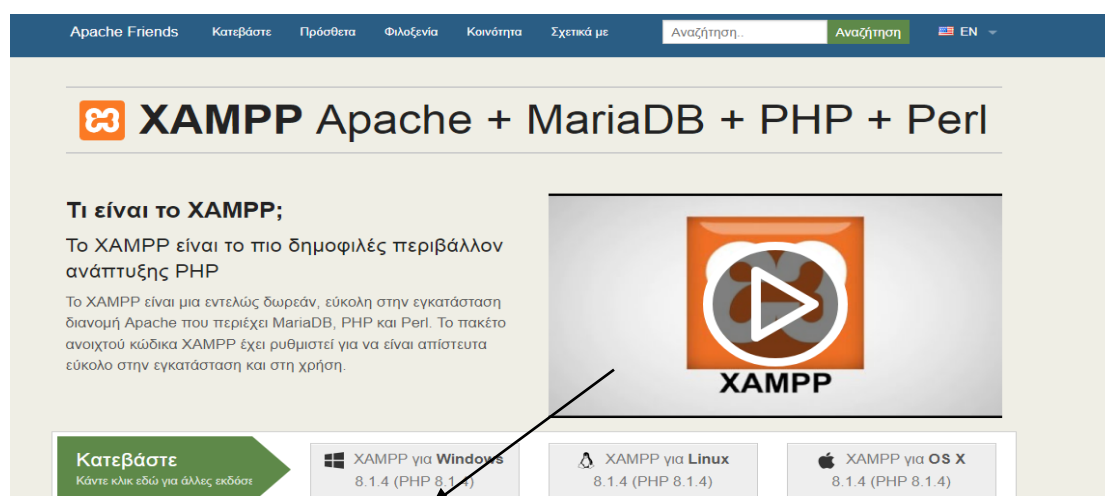
Το ΧΑΜΡΡ είναι ένα δωρεάν πρόγραμμα, το οποίο λειτουργεί ως εξυπηρετητής ιστοσελίδων. Στην ουσία το ΧΑΜΡΡ είναι ένας συνδυασμός τεσσάρων προγραμμάτων (Apache, MySQL, PHP και Perl) και αυτά φαίνονται στο όνομά του. Το (X) από το ΧΑΜΡΡ σημαίνει πως το πρόγραμμα αυτό μπορεί να κατέβει και να

λειτουργήσει σε τέσσερα λειτουργικά συστήματα, τα οποία είναι τα Windows, το Mac OS, το Linux και το Solaris.

- Ο Apache είναι ένας Server μέσω του οποίου ένας χρήστης μπορεί να διαχειριστεί τις διάφορες ιστοσελίδες. Είναι ένας διακομιστής, προσφέρει δηλαδή απομακρυσμένη βοήθεια σε αρχεία και είναι ο ηλεκτρονικός τόπος όπου μπορεί να δημιουργηθεί και να λειτουργήσει μία ιστοσελίδα.
- Η MySQL είναι μία γλώσσα προγραμματισμού για συστήματα διαχείρισης σχεσιακών βάσεων, την οποία μπορούμε να βρούμε δωρεάν και να τη διαμορφώσουμε σύμφωνα με τις ανάγκες της ιστοσελίδας μας. Επομένως, με μια βάση δεδομένων σε MySQL μπορούμε να δημιουργήσουμε μια περιοχή στην οποία έχουμε τη δυνατότητα να αποθηκεύσουμε αρχεία σχετικά με την ηλεκτρονική σελίδα μας.
- Η PHP είναι μία γλώσσα προγραμματισμού για ηλεκτρονικές σελίδες και εφαρμογές, η οποία δεν σχετίζεται με την εικονική διαμόρφωση της ιστοσελίδας. Η λειτουργίες της δεν είναι άμεσα εμφανής αλλά γίνονται αντιληπτές μετά την επεξεργασία της από τον χρήστη.

5.2 Λήψη και εγκατάσταση του XAMPP

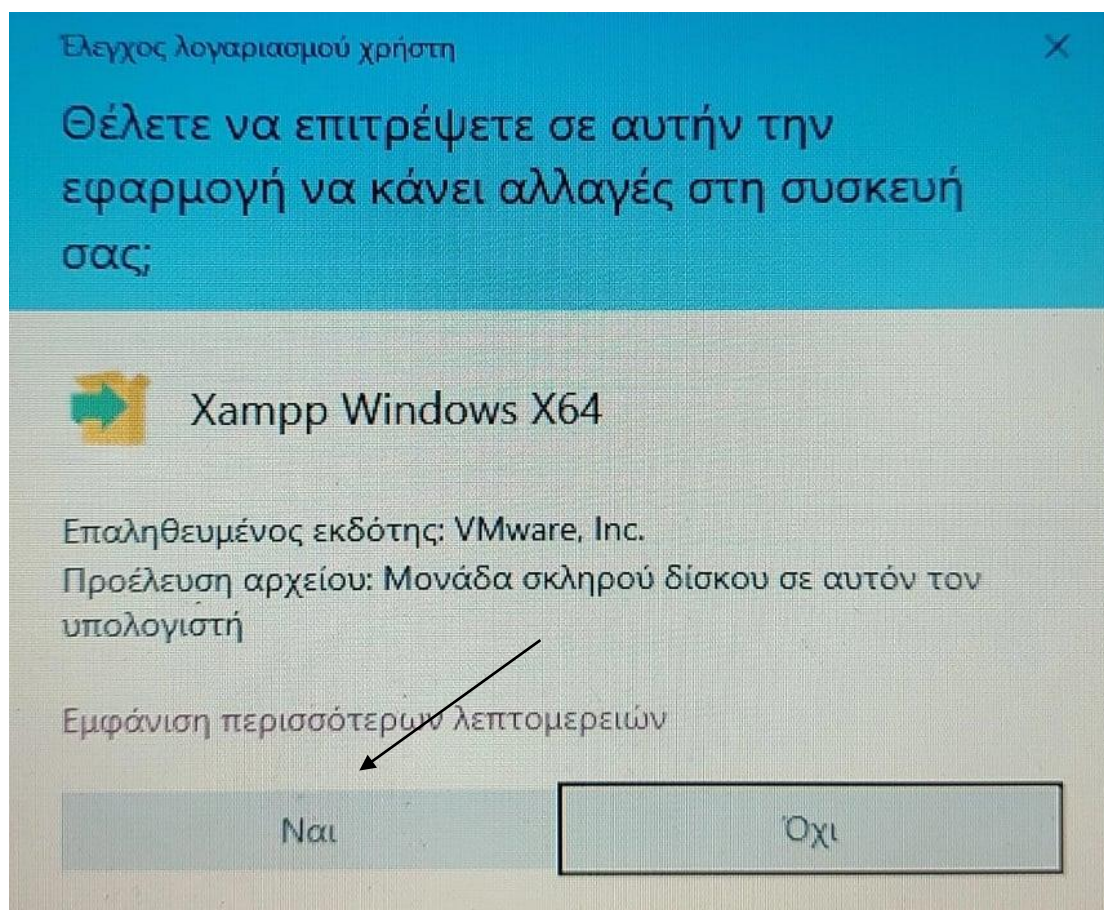
Για να κατεβάσουμε το XAMPP στον υπολογιστή μας πηγαίνουμε στην παρακάτω ηλεκτρονική διεύθυνση: <https://www.apachefriends.org/index.html>.



Εικόνα 1 - Λήψη του XAMPP

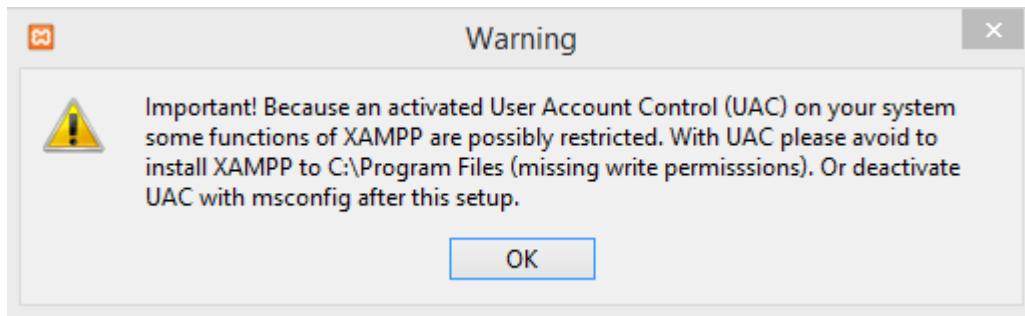
Αφού επιλέξουμε σε τί μορφή θα το κατεβάσουμε (π.χ. Windows) πατάμε «Download» και το XAMPP θα κατεβεί στον υπολογιστή μας.

Όταν ολοκληρωθεί η λήψη του αρχείου πατάμε επάνω του δύο φορές και το ανοίγουμε, ώστε να το εγκαταστήσουμε. Τότε μας εμφανίζει ένα μήνυμα, το οποίο αφορά την ασφάλεια του αρχείου και πατάμε «Ναι».



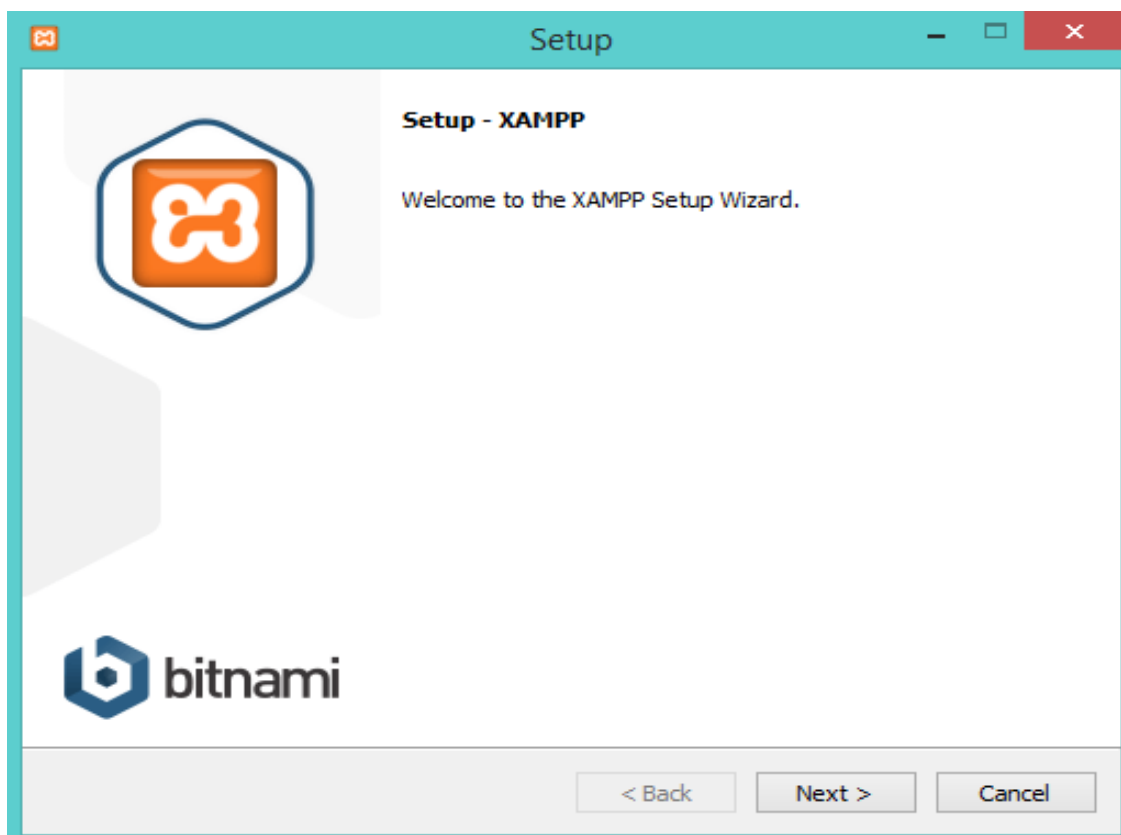
Εικόνα 2 - Έγκριση για λήψη του XAMPP

Μετά μας βγάζει ένα προειδοποιητικό μήνυμα στο οποίο πατάμε «Οκ».



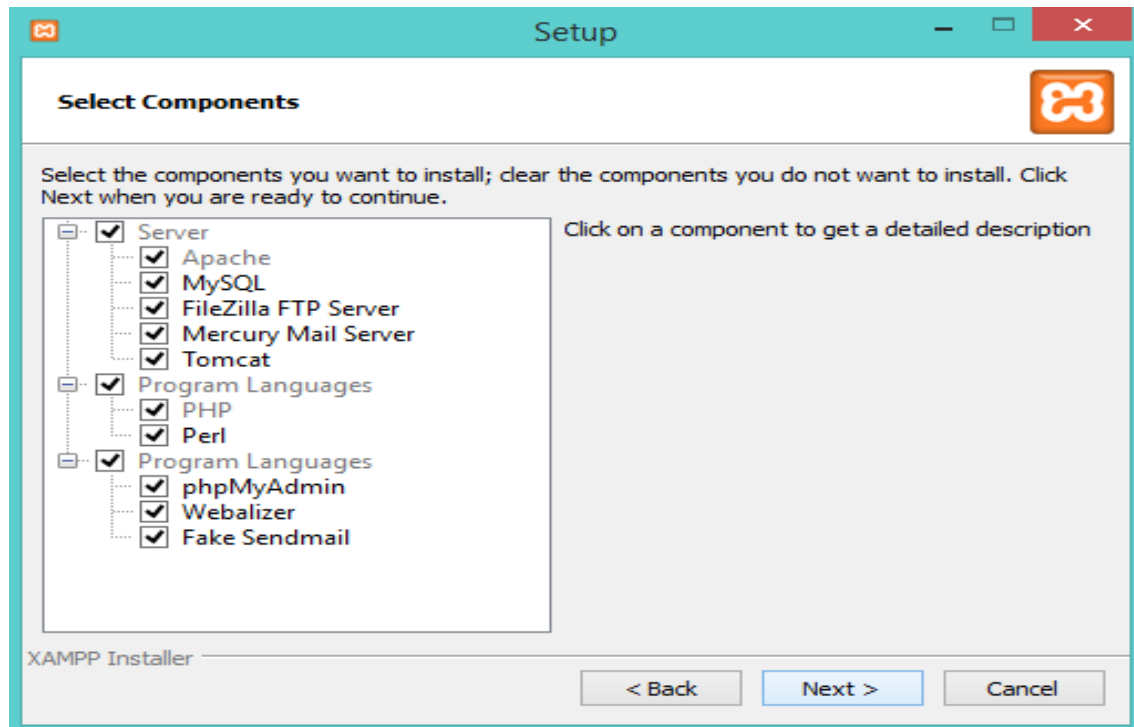
Εικόνα 3 - Προειδοποιητικό μήνυμα κατά τη λήψη του XAMPP

Έπειτα ξεκινάει η εγκατάσταση του XAMPP. Στο παράθυρο που μας ανοίγει επιλέγουμε το «Next».



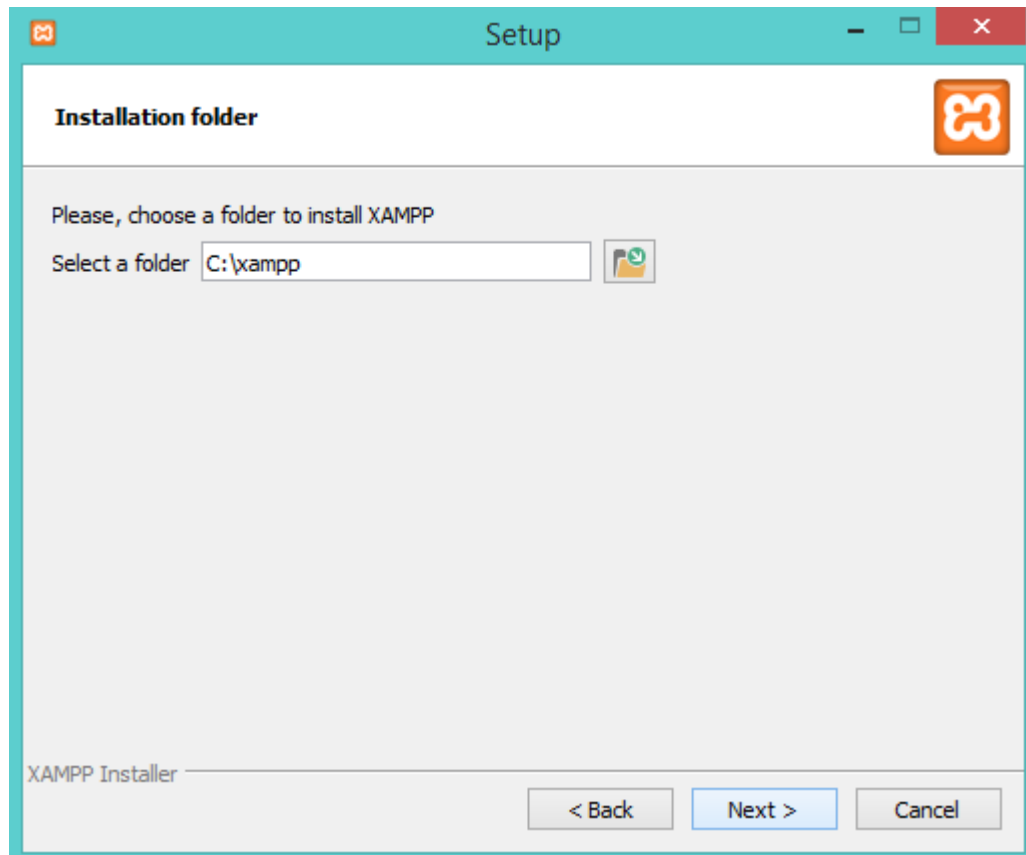
Εικόνα 4 - Αρχή εγκατάστασης του XAMPP

Έπειτα μας εμφανίζει τα προγράμματα που θα εγκατασταθούν. Τα αφήνουμε ως έχουν και πατάμε «Next».



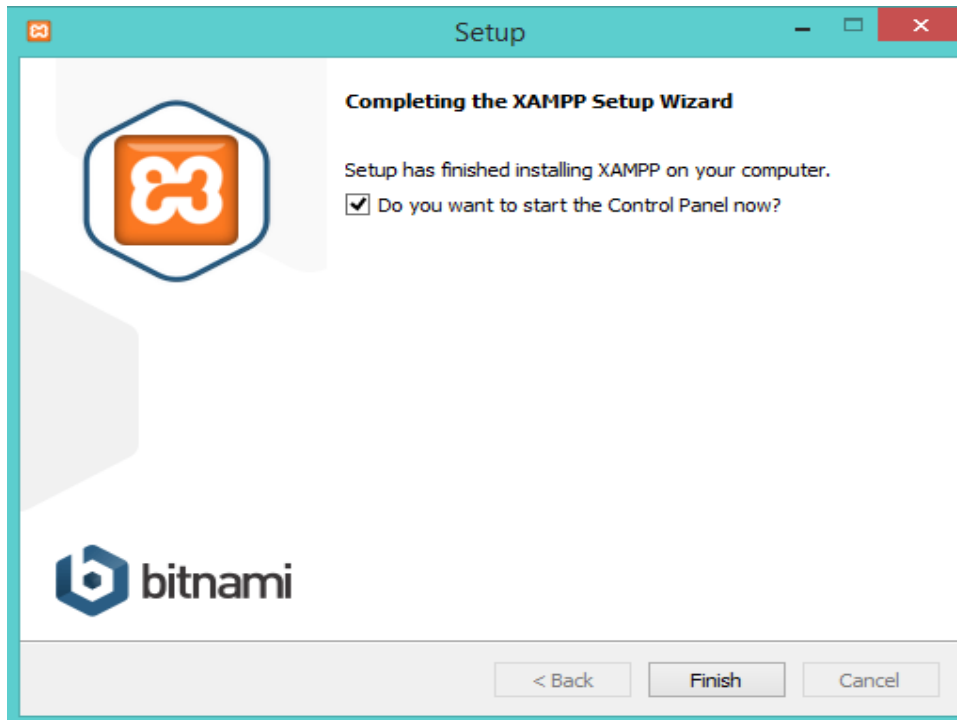
Εικόνα 5 - Εγκατάσταση προγραμμάτων του XAMPP

Αργότερα θα μας ζητηθεί να φτιάξουμε ένα φάκελο στο σκληρό δίσκο του υπολογιστή μας και συνεχίζουμε πατώντας «Next».



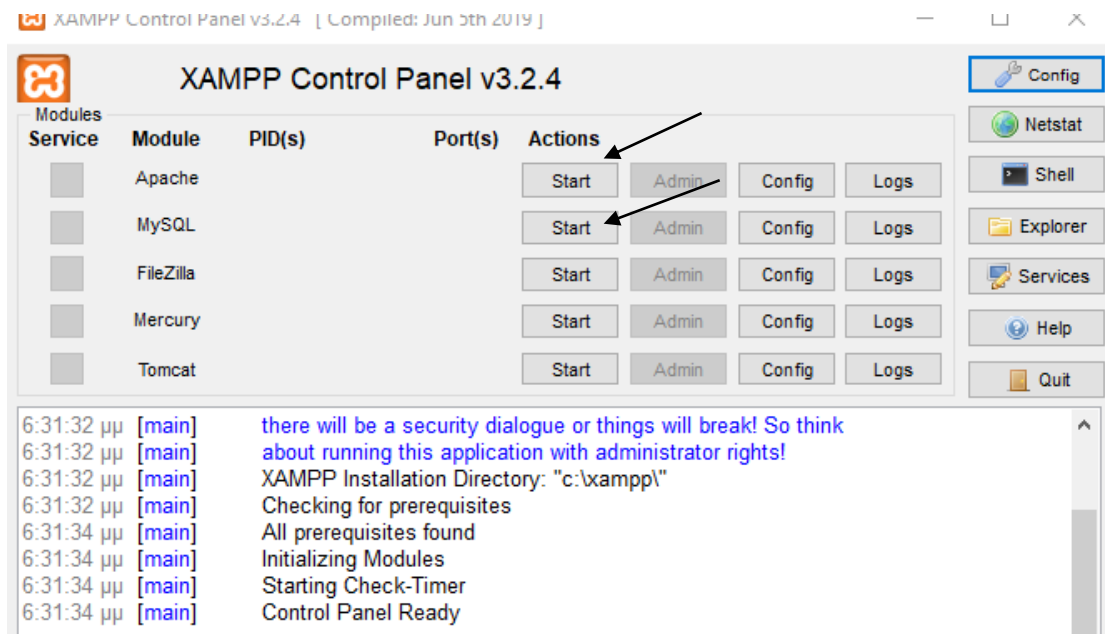
Εικόνα 6 - Φάκελος εγκατάστασης του XAMPP

Αφού ολοκληρωθούν τα βήματα αυτά πατάμε Finish.



Εικόνα 7 - Ολοκλήρωση εγκατάστασης του XAMPP

Έπειτα μας βγάζει στον πίνακα ελέγχου του προγράμματος (Control Panel) στο οποίο εμφανίζεται ο Apache και η MySQL. Για να τρέξουμε αυτά τα δύο προγράμματα πρέπει να πατήσουμε το «Start».



Εικόνα 8 - Control Panel του XAMPP

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: WORDPRESS

6.1 Τι είναι το Wordpress

Το wordpress είναι από τα πιο δημοφιλή Συστήματα Διαχείρισης Περιεχομένου. Είναι μία έτοιμη και δωρεάν πλατφόρμα, όπου ο χρήστης μπορεί να τη χρησιμοποιήσει πολύ εύκολα. Μέσα από αυτή την πλατφόρμα δίνεται στον χρήστη η δυνατότητα διαμοιρασμού των στοιχείων, καθώς και η δυνατότητα για αλλαγές στον ήδη υπάρχοντα κώδικα και όλα αυτά χωρίς κόστος.

6.2 Οι λόγοι που το Wordpress κάνουν τόσο διαδεδομένο

- Είναι εύχρηστο και η εγκατάστασή του γίνεται σε ελάχιστο χρόνο και με μεγάλη ευκολία. Ο τρόπος που μπορεί κάποιος να διαχειριστεί τα δεδομένα αυτής της πλατφόρμας γίνεται χωρίς κόπο, αφού είναι όλα επιμελώς οργανωμένα.
- Είναι εύπλαστη διότι μέσω του wordpress μπορούμε να κατασκευάσουμε από μία απλή ιστοσελίδα μέχρι ένα ηλεκτρονικό κατάστημα. Έχεις δηλαδή τη δυνατότητα να δημιουργήσεις ό,τι θέλεις από κάτι πολύ εύκολο μέχρι κάτι το πολύπλοκο.
- Έχει ένα τεράστιο εύρος θεμάτων, τα οποία συμβάλουν στην εμφάνιση της ηλεκτρονικής μας σελίδας. Πολλά από τα θέματα αυτά είναι δωρεάν ενώ υπάρχουν και άλλα που μπορείς να τα χρησιμοποιήσεις με κάποια χρέωση. Ακόμα υπάρχουν τα πρόσθετα μέσω, των οποίων μπορούμε να προσθέσουμε επιπλέον λειτουργίες στις σελίδες που έχουμε δημιουργήσει.
- Καθώς ο κώδικας του wordpress είναι πολύ εύκολος κάνει την ανάγνωση του από τις μηχανές αναζήτησης πιο απλή. Το γεγονός αυτό το καθιστά πιο συνεργάσιμο με τα «SEO» (μηχανές αναζήτησης π.χ. Google).

6.3 Λήψη και εγκατάσταση του Wordpress

Το επόμενο βήμα είναι να κατεβάσουμε το Wordpress. Πατάμε λοιπόν στο διαδίκτυο Λήψη του Wordpress και έπειτα εκεί που λέει (Κατεβάστε το Wordpress).

[Δείτε όλους τους προτεινόμενους παρόχους φιλοξενίας](#)

Ανεκτίμητο, και παράλληλα δωρεάν

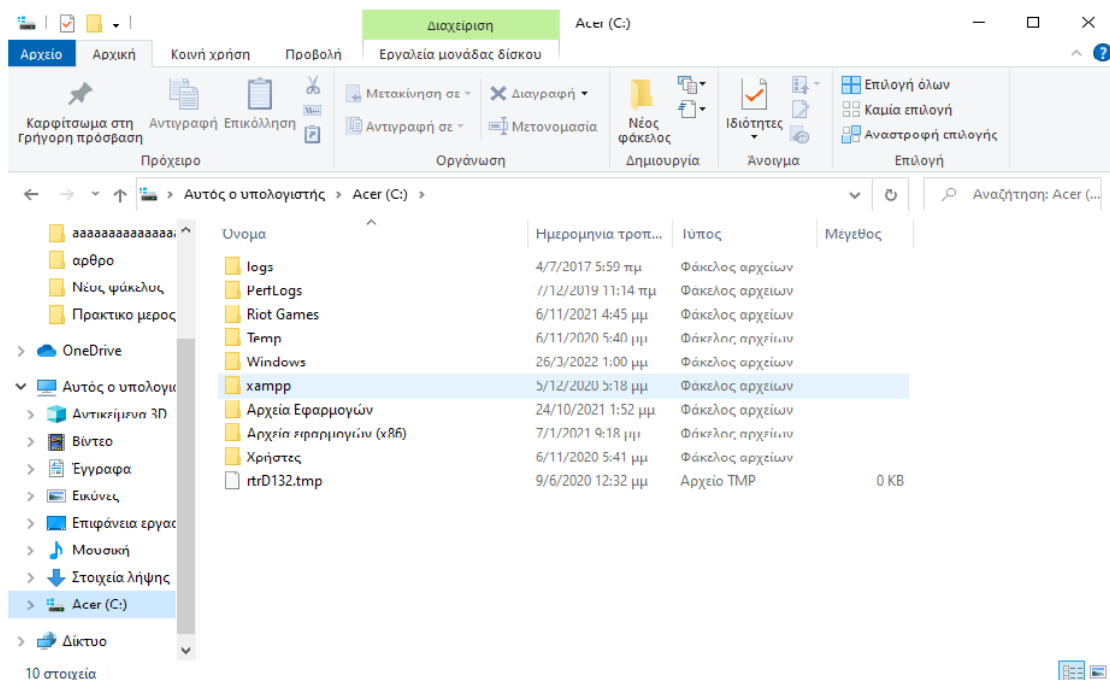
Κατεβάστε το WordPress και χρησιμοποιήστε το στην δική σας σελίδα.

[Κατεβάστε το WordPress 5.8.4](#)

[el/wp.tar.gz](http://el.wp.tar.gz)

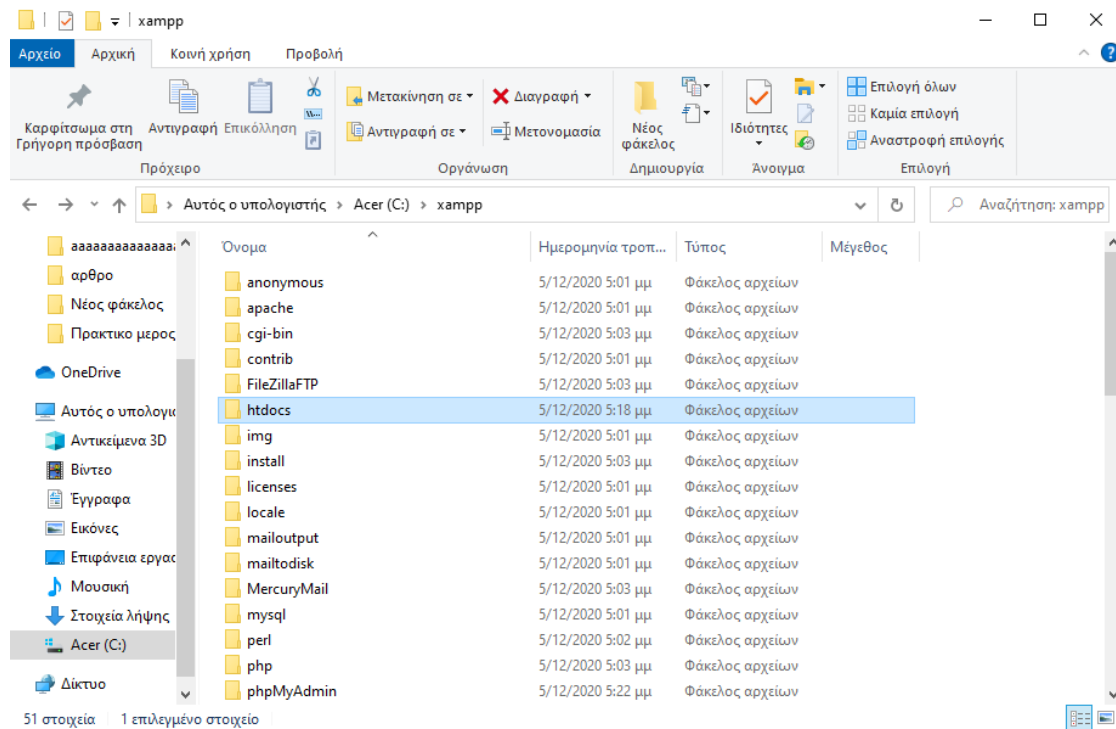
Εικόνα 9 - Λήψη του WordPress

Όταν η λήψη ολοκληρωθεί μεταφέρουμε το αρχείο στην επιφάνεια εργασίας, όπου πρωτύτερα είχαμε δημιουργήσει ένα καινούριο φάκελο με το όνομα «ρτιχιακί». Αφού το τοποθετήσουμε στο φάκελο «ρτιχιακί» πατάμε δεξί κλικ πάνω στο φάκελο του wordpress και επιλέγουμε αποσυμπίεση ή αλλιώς εξαγωγή όλων. Έπειτα κατευθύνομαι στον τοπικό δίσκο (C:), όπου και ανοίγω τον φάκελο του xampp.



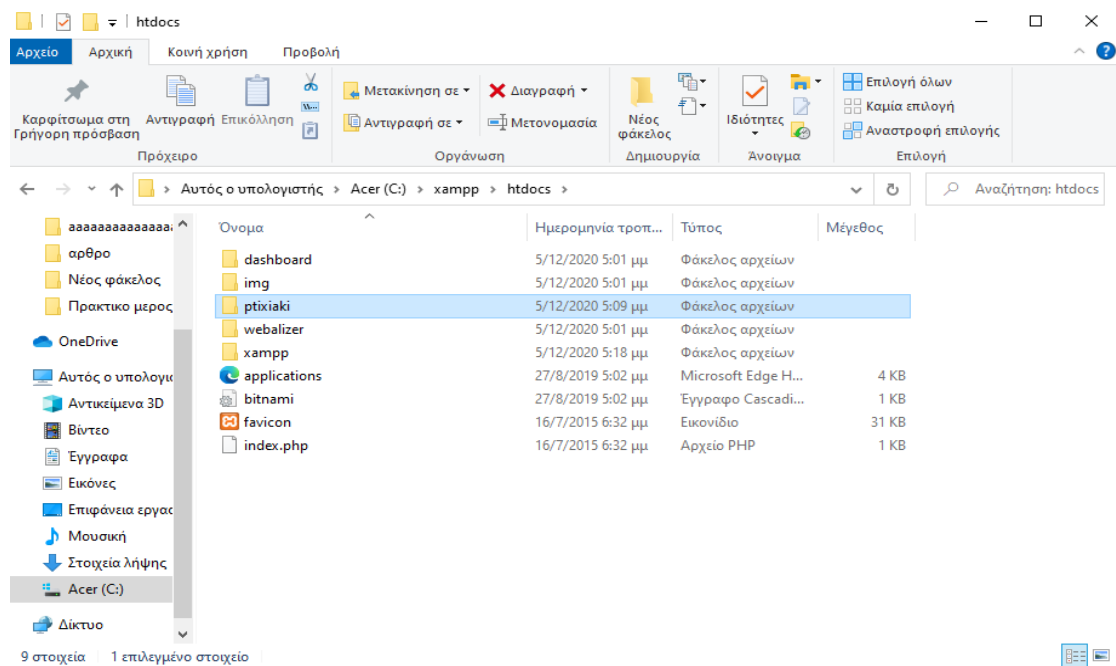
Εικόνα 10 - Ανοίγμα του φακέλου του σκληρού δίσκου και εύρεση του XAMPP

Αφού ανοίξω τον φάκελο xampp, βρίσκω τον φάκελο htdocs τον οποίο ανοίγω επίσης.



Εικόνα 11 - Εύρεση και άνοιγμα του φακέλου htdocs

Στον φάκελο αυτό τοποθετώ τον φάκελο «rtixiakiki», όπου είναι αποσυμπίεσμένα τα αρχεία του wordpress.



Εικόνα 12 - Αποσυμπίεσμένος φάκελος

Όταν ολοκληρωθούν τα παραπάνω βήματα έρχεται η στιγμή να περάσουμε στην εγκατάσταση του wordpress.

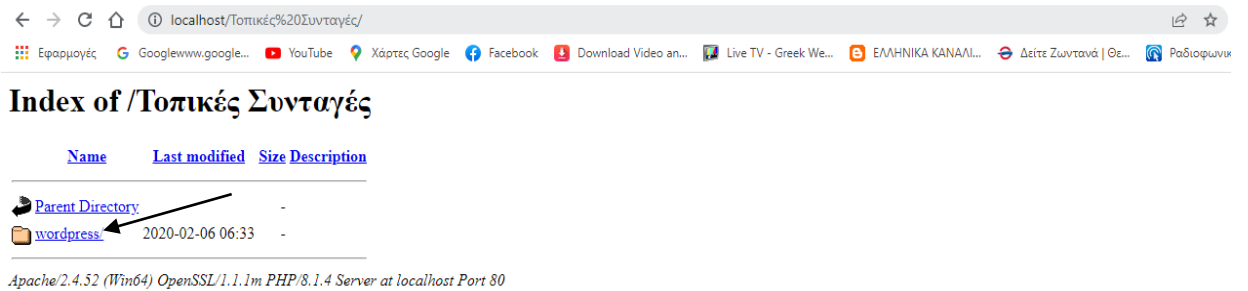
Αρχικά θα πρέπει να μεταβούμε στο «control panel» του xampp και να ενεργοποιήσουμε τον Apache και την MySQL πατώντας το «Start».

Αργότερα ανοίγω τη μηχανή αναζήτησης και γράφω στο «URL» τη λέξη localhost και το όνομα του φακέλου που είχαμε δημιουργήσει (localhost/ptixiaki).

- Το «URL» είναι το ηλεκτρονικό αποτύπωμα ενός αρχείου που υπάρχει στο διαδίκτυο. Κάθε αρχείο λοιπόν έχει τη δική του μοναδική ηλεκτρονική διεύθυνση. Επιπλέον αποτελείται από τρία βασικά στοιχεία :
 - Το πρωτόκολλο που είναι αναγκαίο για να πάρουμε αυτό το αρχείο.
 - Το σημείο στο οποίο υπάρχει το αρχείο.
 - Η κατεύθυνση και η διαδρομή που χρειάζεται να πάρεις για να βρεις το αρχείο αλλά και το όνομά του.

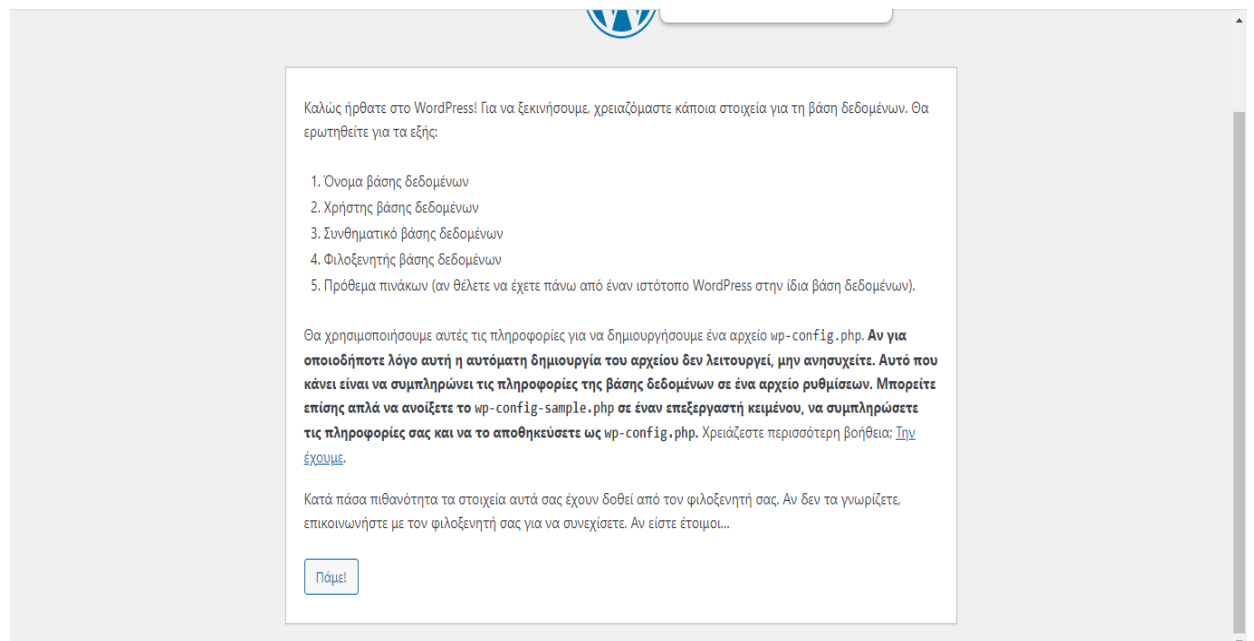
- Το localhost είναι ουσιαστικά ο τρόπος περιγραφής της ηλεκτρονικής διεύθυνσης του τοπικού υπολογιστή. Έτσι ο χρήστη μπορεί να διαχειριστεί τη σελίδα του τοπικά στον υπολογιστή του. Αυτό λοιπόν, δίνει τη δυνατότητα στο χρήστη να δημιουργήσει την ιστοσελίδα, χωρίς να χρειαστεί να την ανεβάσει σε κάποιον διακομιστή. Επιπλέον ο διαχειριστής της ιστοσελίδας μπορεί να την εμφανίσει μόνο στον τοπικό υπολογιστή και να κάνει τις αλλαγές που είναι απαραίτητες χωρίς να βλέπει κάποιος άλλος. Με τον τρόπο αυτό η ιστοσελίδα ανεβαίνει στον διακομιστή όταν είναι εντελώς ολοκληρωμένη και έτοιμη για χρήση.

Αφού αναζητήσουμε το (localhost/ptixiaki), μας ανοίγει ένα παράθυρο στο οποίο θα βρούμε ένα αρχείο του wordpress, το οποίο και ανοίγω.



Εικόνα 13 - Τοπικός εξυπηρετητής που φιλοξενείται η ιστοσελίδα (localhost)

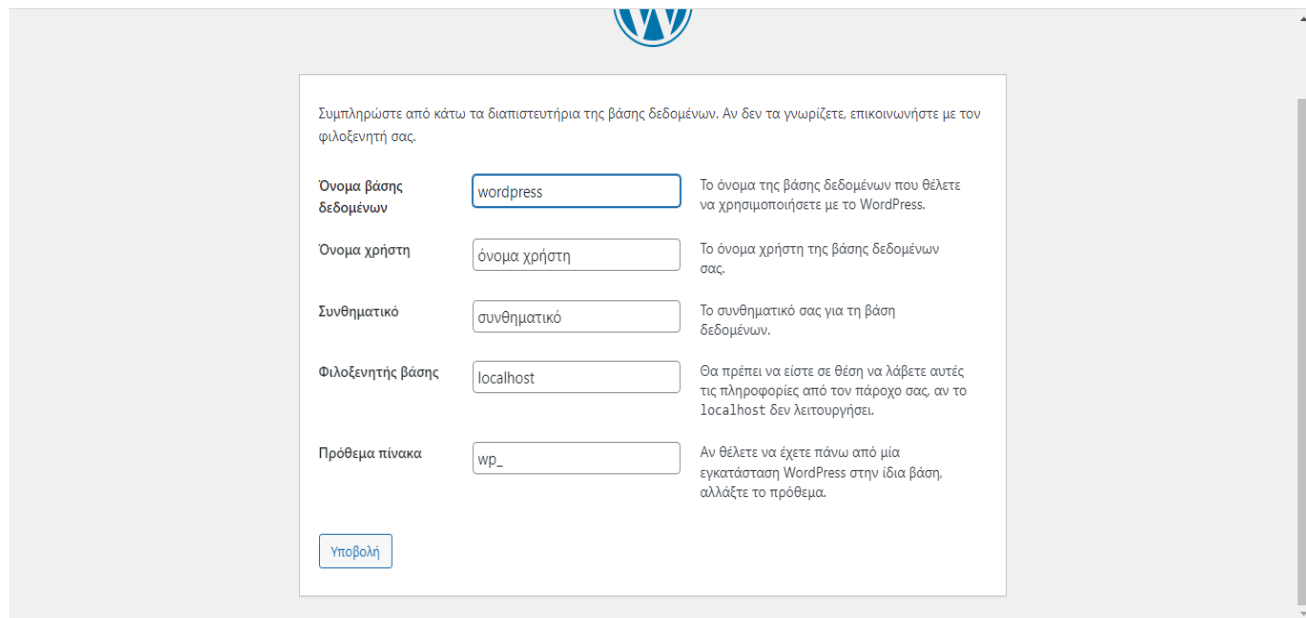
Αυτό μας οδηγεί στην αρχή της εγκατάστασης του wordpress και μας εμφανίζει ένα παράθυρο με κάποιες πληροφορίες σχετικά με τη βάση δεδομένων. Πατάμε το «Πάμε» και συνεχίζουμε.



Εικόνα 14 - Έναρξη εγκατάστασης του Wordpress

Έπειτα μας εμφανίζεται ο παρακάτω πίνακας στον οποίο πρέπει να αλλάξουμε:

1. Το όνομα της βάσης δεδομένων.
2. Το όνομα χρήστη.
3. Το συνθηματικό, το οποίο αφήνουμε κενό.

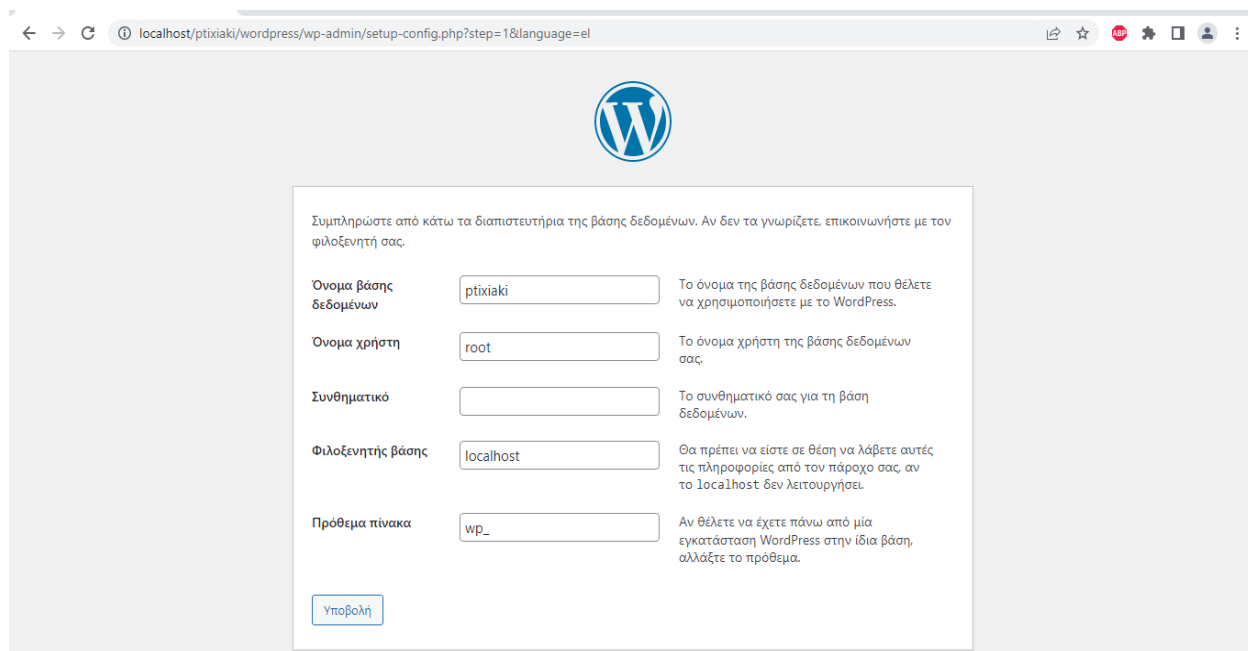


Συμπληρώστε από κάτω τα διαπιστευτήρια της βάσης δεδομένων. Αν δεν τα γνωρίζετε, επικοινωνήστε με τον φιλοξενητή σας.

Όνομα βάσης δεδομένων	<input type="text" value="wordpress"/>	Το όνομα της βάσης δεδομένων που θέλετε να χρησιμοποιήσετε με το WordPress.
Όνομα χρήστη	<input type="text" value="όνομα χρήστη"/>	Το όνομα χρήστη της βάσης δεδομένων σας.
Συνθηματικό	<input type="text" value="συνθηματικό"/>	Το συνθηματικό σας για τη βάση δεδομένων.
Φιλοξενητής βάσης	<input type="text" value="localhost"/>	Θα πρέπει να είστε σε θέση να λάβετε αυτές τις πληροφορίες από τον πάροχο σας, αν το localhost δεν λειτουργήσει.
Πρόθεμα πίνακα	<input type="text" value="wp_"/>	Αν θέλετε να έχετε πάνω από μία εγκατάσταση WordPress στην ίδια βάση, αλλάζετε το πρόθεμα.

Εικόνα 15 - Διαπιστευτήρια Βάσης Δεδομένων (1)

Ο νέος μας πίνακας λοιπόν θα μοιάζει κάπως έτσι:



Συμπληρώστε από κάτω τα διαπιστευτήρια της βάσης δεδομένων. Αν δεν τα γνωρίζετε, επικοινωνήστε με τον φιλοξενητή σας.

Όνομα βάσης δεδομένων	<input type="text" value="ptixiaki"/>	Το όνομα της βάσης δεδομένων που θέλετε να χρησιμοποιήσετε με το WordPress.
Όνομα χρήστη	<input type="text" value="root"/>	Το όνομα χρήστη της βάσης δεδομένων σας.
Συνθηματικό	<input type="text"/>	Το συνθηματικό σας για τη βάση δεδομένων.
Φιλοξενητής βάσης	<input type="text" value="localhost"/>	Θα πρέπει να είστε σε θέση να λάβετε αυτές τις πληροφορίες από τον πάροχο σας, αν το localhost δεν λειτουργήσει.
Πρόθεμα πίνακα	<input type="text" value="wp_"/>	Αν θέλετε να έχετε πάνω από μία εγκατάσταση WordPress στην ίδια βάση, αλλάζετε το πρόθεμα.

Εικόνα 16 - Διαπιστευτήρια Βάσης Δεδομένων (2)

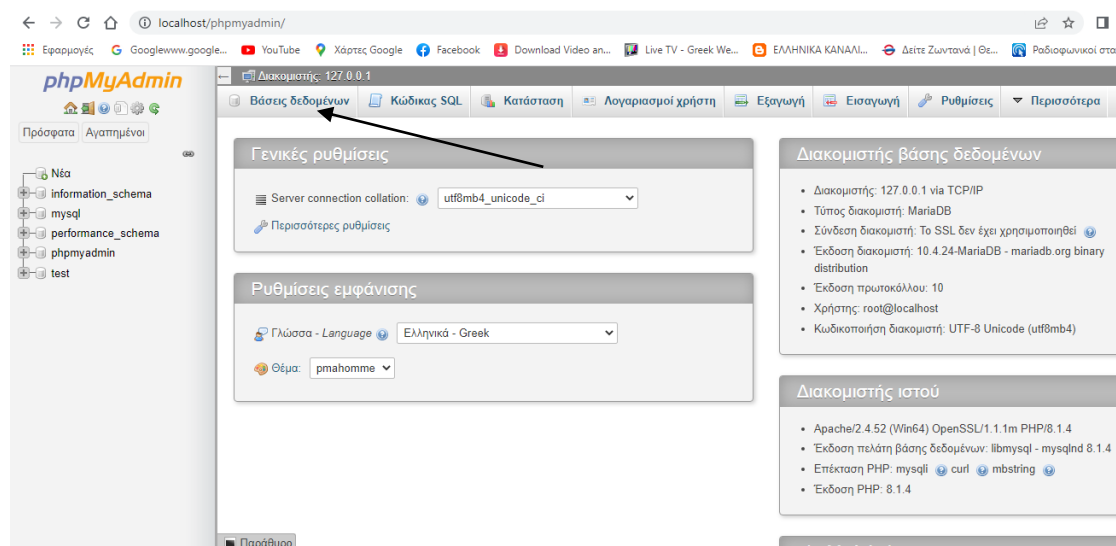
Πριν πατήσουμε όμως «Υποβολή» θα πρέπει να φτιάξουμε τη βάση δεδομένων.

Βάση δεδομένων ονομάζεται ένα μέρος στο οποίο μαζεύουμε και τακτοποιούμε της πληροφορίες που χρειαζόμαστε. Ακόμα μπορεί κανείς να εφοδιάσει τις βάσεις αυτές με δεδομένα για παράδειγμα ανθρώπων, αγαθών ή οτιδήποτε άλλο εκείνος θέλει. Είναι ένας αποθηκευτικός χώρος μέσα στον οποίο μπορούμε να τοποθετήσουμε διάφορα δεδομένα σε μορφή πινάκων. Επομένως όταν τα δεδομένα που θέλουμε να αποθηκεύσουμε είναι αρκετά δεν χρειάζεται να δημιουργήσουμε μια καινούργια βάση δεδομένων, αρκεί να φτιάξουμε επιπλέον πίνακες στην ήδη υπάρχουσα.

Χρησιμοποιώντας μια βάση δεδομένων μπορούμε :

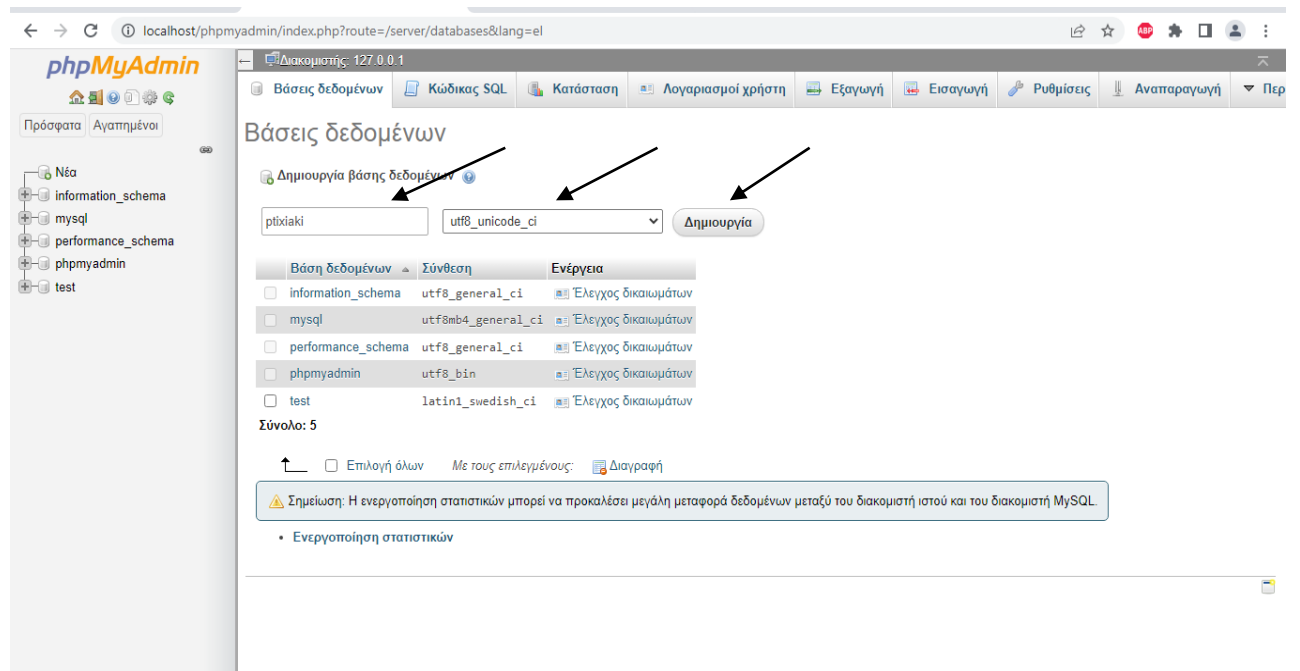
- Να εμπλουτίσουμε με καινούρια δεδομένα τη βάση μας.
- Να διαχειριστούμε τα δεδομένα τα οποία ήδη έχουμε.
- Να αφαιρέσουμε κάποιες πληροφορίες που μπορεί να μην χρειαζόμαστε πια.
- Να τακτοποιήσουμε και να εμφανίσουμε τις πληροφορίες μας με πολλούς τρόπους.

Για να το κάνουμε αυτό πρέπει να πάμε στη μηχανή αναζήτησης και πατάμε (localhost/phpmyadmin/) και μας ανοίγει το παρακάτω παράθυρο:



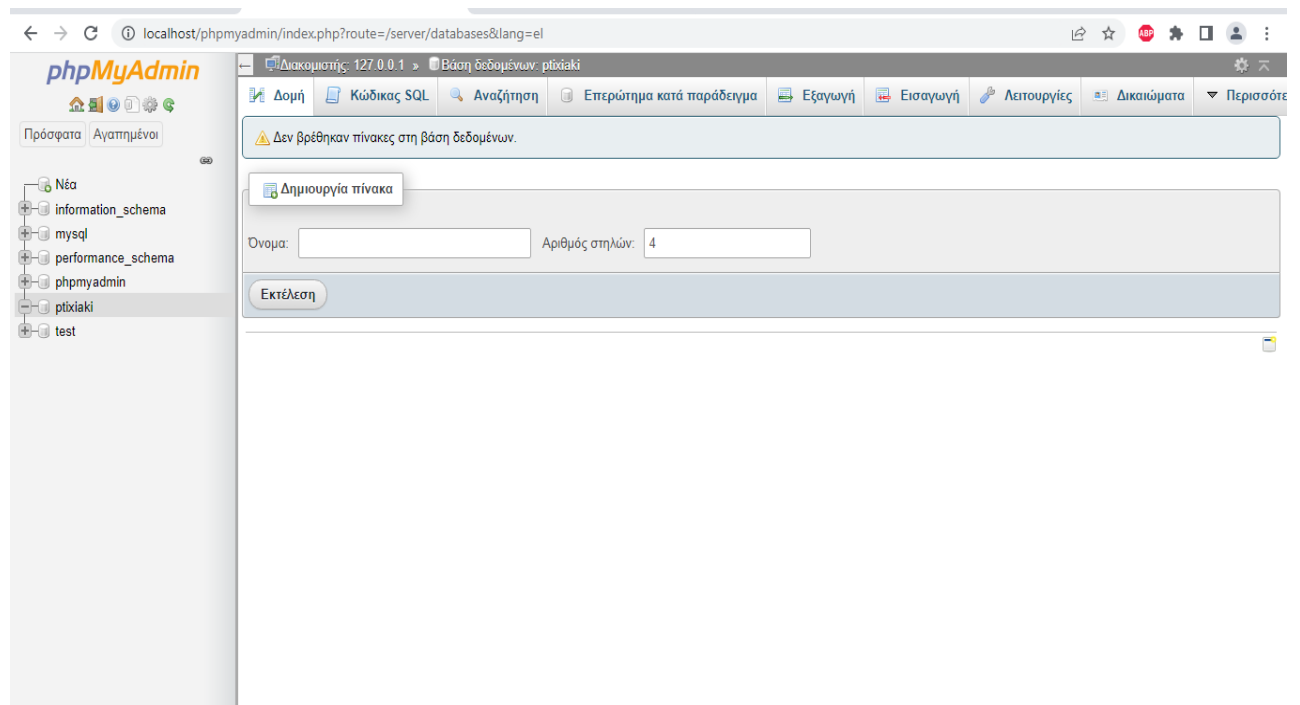
Εικόνα 17 - Δημιουργία Βάσης Δεδομένων (1)

Για να δημιουργήσουμε τη βάση δεδομένων μας πηγαίνουμε στο κουτάκι που γράφει «Βάσεις δεδομένων» το οποίο μας ανοίγει ένα παράθυρο στο οποίο θα χρειαστεί να συμπληρώσουμε το όνομα της βάσεις δεδομένων και να επιλέξουμε τον «Server» μας. Γράφουμε λοιπόν στο όνομα χρήστη «rtixiakiki» και στο «Server» επιλέγουμε το «utf8_unicode_ci» και τέλος πατάμε «Δημιουργία».



Εικόνα 18 - Δημιουργία Βάσης Δεδομένων (2)

Αφού πατήσαμε «Δημιουργία» βλέπουμε πως η βάση μας εμφανίζεται στα αριστερά.



Εικόνα 19 - Ολοκλήρωση δημιουργίας Βάσης Δεδομένων

Αφού ολοκληρώσαμε την βάση δεδομένων μας, γυρίζουμε πίσω στον πίνακα του wordpress και πατάω «Υποβολή».

Έπειτα θα μας εμφανίσει ένα μήνυμα, το οποίο μας ενημερώνει πως το wordpress έχει τη δυνατότητα να επικοινωνεί άριστα με τη βάση δεδομένων μας. Συνεχίζουμε πατώντας «Εκτέλεση Εγκατάστασης».

Μετά μας ανοίγει ένα παράθυρο στο οποίο πρέπει να συμπληρώσουμε κάποια στοιχεία, ώστε να επιτευχθεί η ολοκλήρωση της εγκατάστασης του wordpress. Όπως μπορούμε να δούμε και στον παρακάτω πίνακα εγώ επέλεξα τα εξής

- Τον τίτλο του ιστότοπου μας (ptixiaki).
- Το όνομα χρήστη (admin).
- Το συνθηματικό (admin).
- Την επικύρωση του συνθηματικού (ν).
- Συμπληρώνουμε την ηλεκτρονική μας διεύθυνση.

Τέλος, πατάμε «Εγκατάσταση του Wordpress» και τελειώσαμε με την εγκατάσταση του wordpress.

← → 🌐 localhost/ptixiaki/wordpress/wp-admin/install.php?language=el

Παρακαλώ, συμπληρώστε τα παρακάτω στοιχεία. Μην ανησυχείτε μπορείτε πάντα να τα αλλάξετε κάποια άλλη στιγμή.

Τίτλος ιστότοπου

Όνομα χρήστη

Τα ονόματα χρηστών μπορούν να έχουν μόνο αριθμούς, γράμματα, κενά, κάτω παύλες, ενωτικά, τελείες και το χαρακτήρα @.

Συνθηματικό [Απόκρυψη](#)

Πολύ αδύναμο

Προσοχή: Χρειάζεστε το συνθηματικό για σύνδεση. Παρακαλούμε αποθηκεύστε το σε μια ασφαλή τοποθεσία.

Επικύρωση συνθηματικού Επιβεβαίωση χρήσης αδύναμου συνθηματικού

Η ηλ. διεύθυνσή σας

Ελέγξτε προσεκτικά την ηλ. διεύθυνση πριν συνεχίσετε.

Εμφάνιση σε μηχανές αναζήτησης Αποθάρρυνση των μηχανών αναζήτησης από την ευρετηριοποίηση του ιστότοπου

Η τήρηση του όρου αυτού εξαρτάται από την εκάστοτε μηχανή αναζήτησης.

[Εγκατάσταση του WordPress](#)

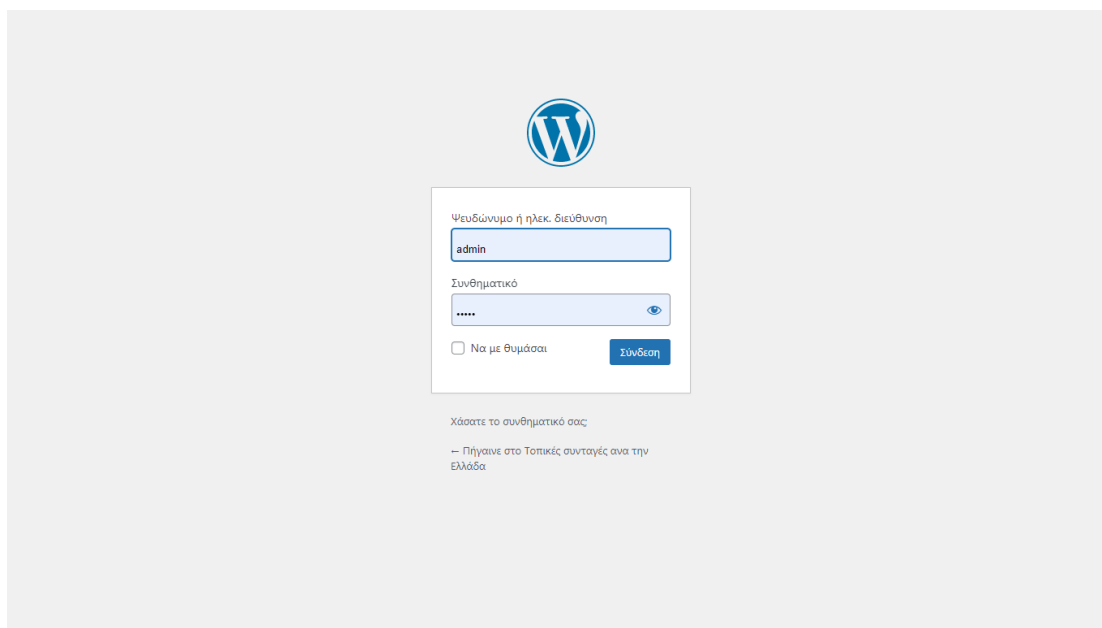
Εικόνα 20 - Ολοκλήρωση εγκατάστασης του Wordpress

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΕΙΣΟΔΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ

Τελειώνοντας με τις εγκαταστάσεις των προγραμμάτων περνάμε στην είσοδο στη σελίδα. Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τρόποι να μπούμε στην ιστοσελίδα:

1. Για να μπούμε στην ιστοσελίδα και να δούμε πως εμφανίζεται στο κοινό, πατάμε στο «URL» : localhost/ptixiaki/wordpress/.
2. Για να μπούμε στην ιστοσελίδα και να δούμε το διαχειριστικό μέρος, πατάμε στο «URL» : localhost/ptixiaki/wordpress/wp-admin/.

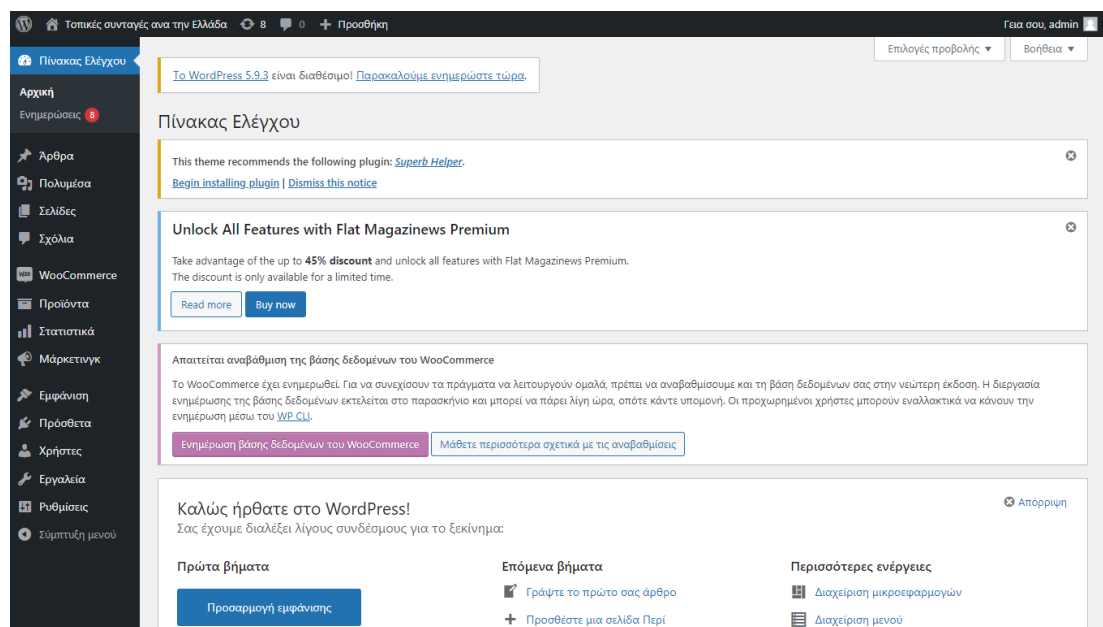
Αφού λοιπόν αναζητήσουμε στο «URL» την ιστοσελίδα μας θα δούμε πως ζητά τους κωδικούς μας, τους συμπληρώνουμε και πατάμε «Σύνδεση» όπως φαίνεται και στην εικόνα.



Εικόνα 21 - Είσοδος στην ιστοσελίδα

Έπειτα εισερχόμαστε στο διαχειριστικό μέρος της ιστοσελίδας, όπου θα μας εμφανιστεί ο πίνακας ελέγχου του wordpress. Εκεί θα έχουμε την δυνατότητα να πραγματοποιήσουμε αλλαγές στην ιστοσελίδα μας, οι οποίες αφορούν την εμφάνιση

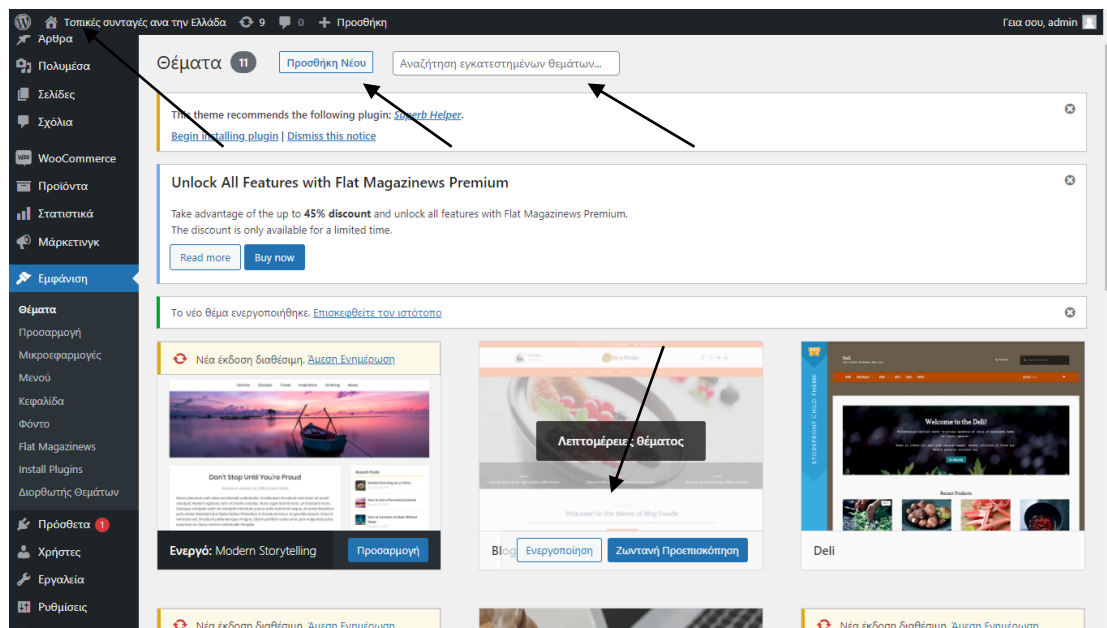
και το περιεχόμενο της. Αριστερά βλέπουμε την στήλη εργαλείων του wordpress, μέσω της οποίας μπορούμε να αλλάξουμε θέμα, να προσθέσουμε κείμενα και εικόνες, να φτιάξουμε το μενού της ιστοσελίδας μας και πολλά άλλα πράγματα.



Εικόνα 22 - Πίνακας Ελέγχου της ιστοσελίδας

7.1 Αλλαγή θέματος ιστοσελίδας

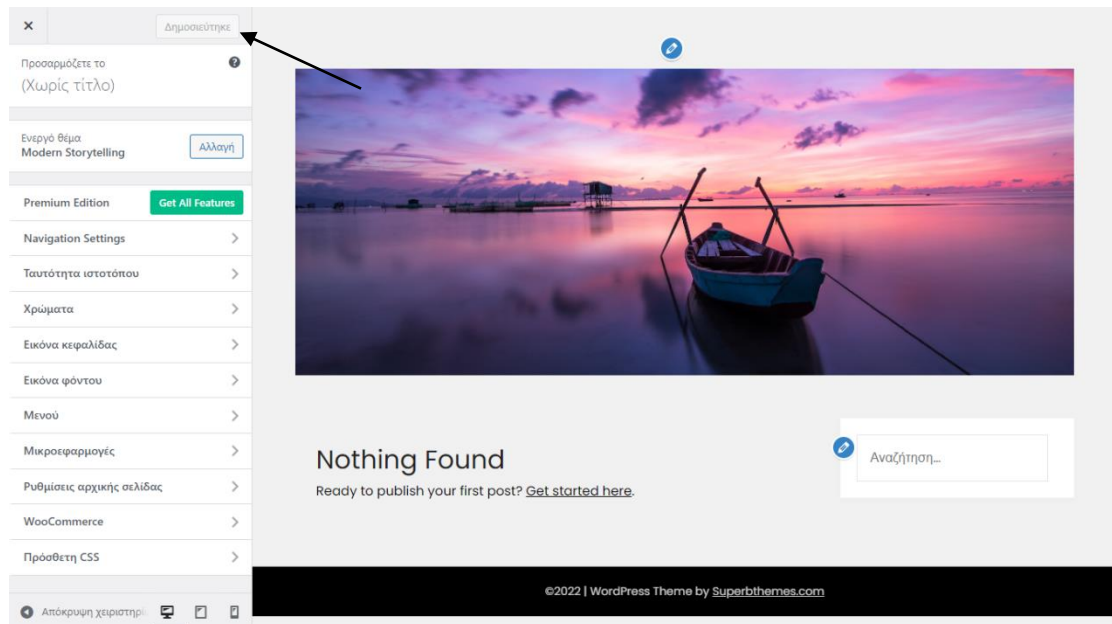
Αρχικά θα ξεκινήσουμε διαμορφώνοντας την εμφάνιση της ιστοσελίδας μας αλλάζοντας το θέμα. Πηγαίνουμε λοιπόν αριστερά και πατάμε πάνω στην «Εμφάνιση» και έπειτα πατάμε στα «Θέματα».



Εικόνα 23 - Αλλαγή θέματος ιστοσελίδας

Στο επάνω μέρος της σελίδας βλέπουμε ένα κουτάκι όπου γράφει «Προσθήκη Νέου», εάν πατήσουμε εκεί μπορούμε να αναζητήσουμε πολλά θέματα που έχουμε τη δυνατότητα να εγκαταστήσουμε, κάποια από αυτά είναι με χρέωση ενώ άλλα όχι. Δίπλα από αυτό το κουτάκι υπάρχει μία αναζήτηση με την οποία μπορούμε να βρούμε το θέμα που χρειαζόμαστε ανάμεσα σε αυτά που έχουμε ήδη εγκατεστημένα. Πιο κάτω μπορούμε να διακρίνουμε τα θέματα, όταν τοποθετήσουμε το ποντίκι επάνω στο θέμα που επιθυμούμε μας εμφανίζονται δύο επιλογές την «Ενεργοποίηση» του θέματος και την «Ζωντανή Προεπισκόπηση». Αρχικά με την «Ζωντανή Προεπισκόπηση» μπορούμε να ελέγξουμε αν το θέμα ταιριάζει στην ιστοσελίδα που θέλουμε να δημιουργήσουμε και έπειτα πατάμε «Ενεργοποίηση».

Αφού πατήσουμε για ενεργοποίηση του θέματος πηγαίνουμε στο επάνω αριστερά μέρος της σελίδας, ώστε να πραγματοποιηθεί η προεπισκόπηση της ιστοσελίδας μας. Όταν μπούμε στην ιστοσελίδα μας πηγαίνουμε επάνω αριστερά στην προσαρμογή. Εκεί έχουμε τη δυνατότητα να διαμορφώσουμε την ιστοσελίδα όπως εμείς επιθυμούμε. Στα δεξιά εμφανίζεται μία στήλη, η οποία μας επιτρέπει να κάνουμε αλλαγές στην εμφάνιση της ιστοσελίδας όπως να προσθέσουμε εικόνα στο φόντο, κάποιες μικροεφαρμογές και άλλα.



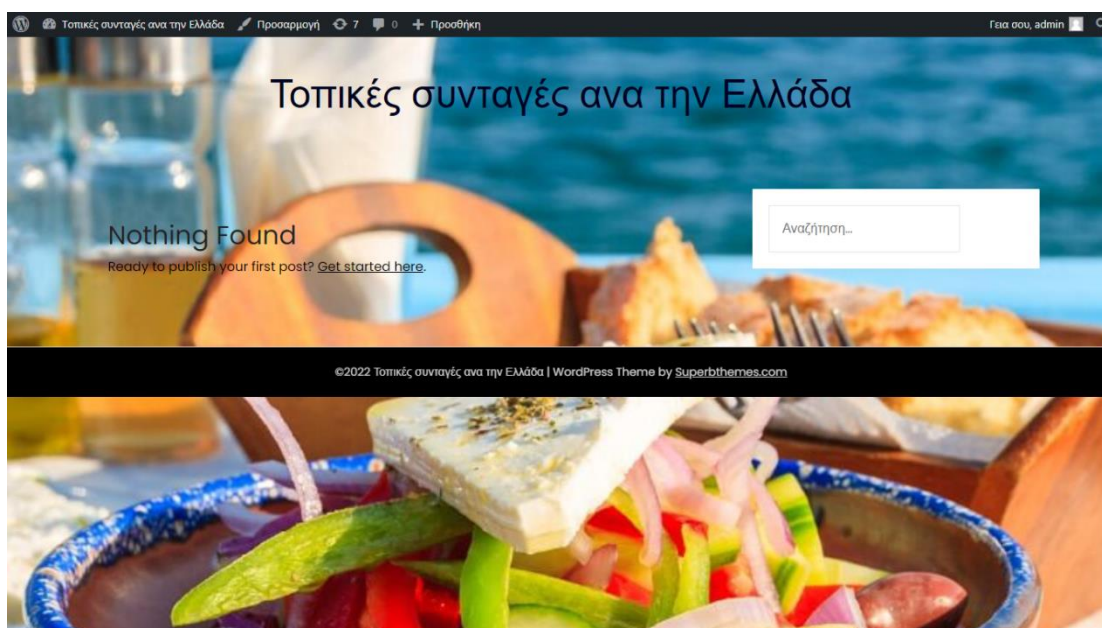
Εικόνα 24 - Προσαρμογή θέματος

Αναλυτικότερα:

- **Navigation Settings:** Εδώ μας δίνεται η επιλογή να αλλάξουμε χρώμα σε τρία στοιχεία της ιστοσελίδας, τα οποία είναι το background color, link color και border color.
- **Ταυτότητα ιστοτόπου:** Εδώ μπορούμε να προσθέσουμε κάποιο λογότυπο, τίτλο ιστοτόπου, υπότιτλο και εικονίδιο ιστοτόπου.
- **Χρώματα:** Εδώ έχουμε τη δυνατότητα να αλλάξουμε το χρώμα κειμένου κεφαλίδας και το χρώμα φόντου.
- **Εικόνες κεφαλίδας:** Εδώ μπορούμε να προσθέσουμε εικόνα κεφαλίδας.
- **Εικόνα φόντου:** Εδώ μας δίνεται η ευκαιρία να επιλέξουμε την εικόνα φόντου που μας αρέσει, ρυθμίσεις για τον τρόπο με τον οποίο θα εμφανίζεται η εικόνα στην οθόνη και τέλος τη θέση της εικόνας στην οθόνη.
- **Μενού:** Εδώ μπορούμε να ρυθμίσουμε και να δημιουργήσουμε το μενού της ιστοσελίδας μας.
- **Μικροεφαρμογές:** Εδώ έχουμε τη δυνατότητα να προσθέσουμε όποιες μικροεφαρμογές χρειαζόμαστε και να αφαιρέσουμε όποιες δεν χρειαζόμαστε.

Αφού ολοκληρώσουμε τις αλλαγές μας πατάμε δημοσίευση.

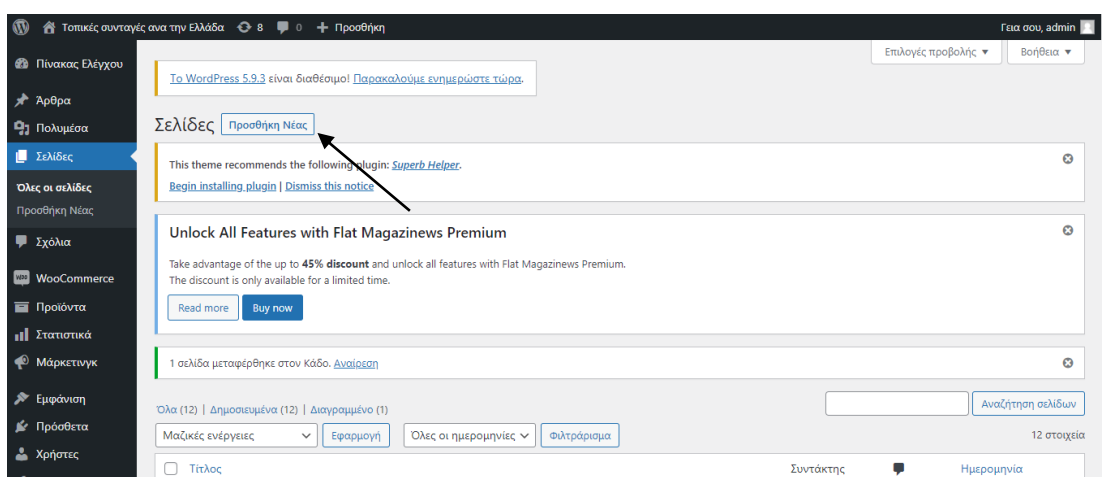
Με τις αλλαγές που πραγματοποίησα λοιπόν η εικόνα της σελίδας είναι η εξής:



Εικόνα 25 - Ολοκλήρωση προσαρμογής θέματος

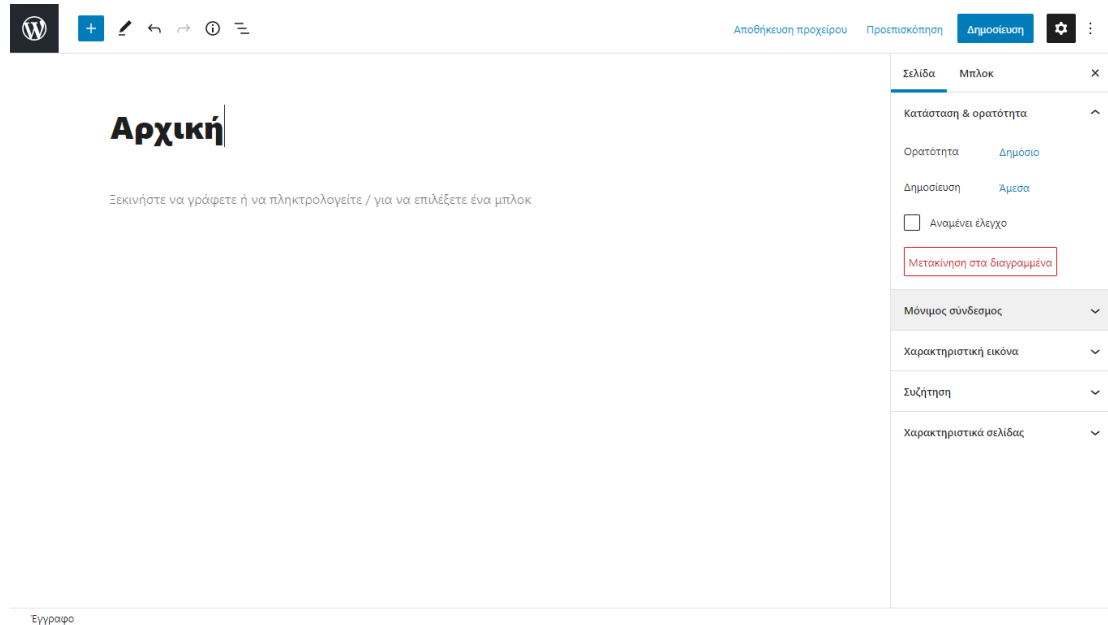
7.2 Δημιουργία μενού και σελίδων

Το επόμενο βήμα είναι να δημιουργήσουμε το μενού της ιστοσελίδας μας. Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε είναι να φτιάξουμε «Σελίδες». Επιστρέφουμε λοιπόν στον πίνακα ελέγχου και αριστερά στη στήλη εργαλείων βλέπουμε τη λέξη «Σελίδες» και πατάμε επάνω. Αφού ανοίξει μας εμφανίζει επάνω ένα πλαίσιο, το οποίο γράφει «Προσθήκη Νέας» και το πατάμε.



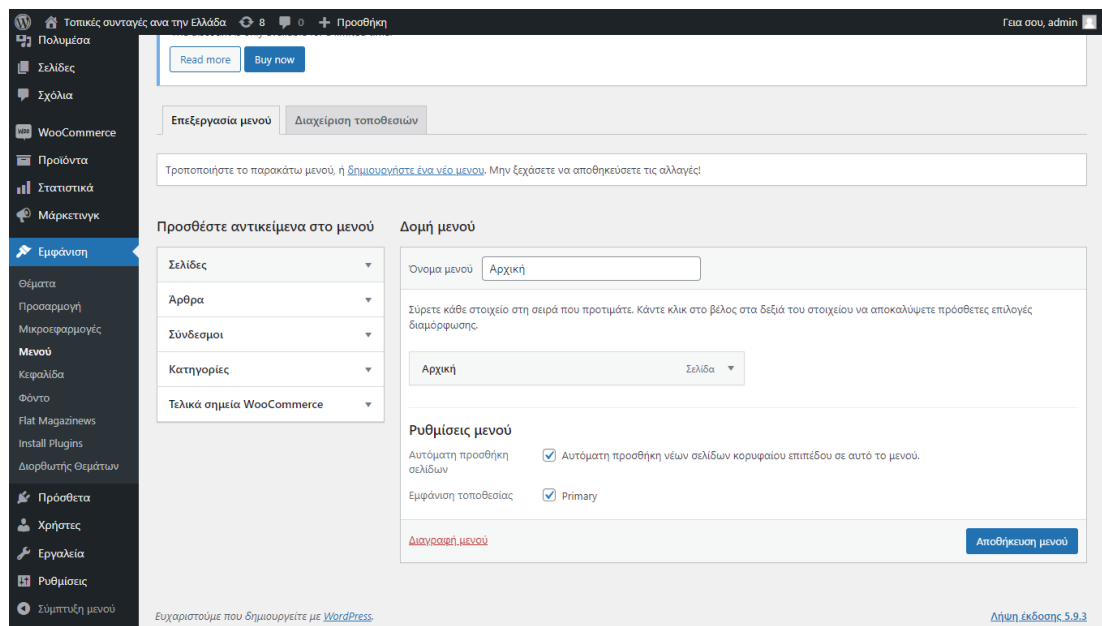
Εικόνα 26 - Δημιουργία σελίδων για το μενού

Έπειτα μας βγάζει σε ένα παράθυρο στο οποίο μας ζητά να προσθέσουμε τίτλο και περιεχόμενο. Όταν ολοκληρώσουμε και προσθέσουμε ότι χρειάζεται πατάμε «Δημοσίευση». Συνεχίζουμε την δημιουργία σελίδων ώστε να φτιάξουμε όσες χρειαζόμαστε στο μενού μας.



Εικόνα 27 - Προσθήκη περιεχομένου εντός των σελίδων του μενού

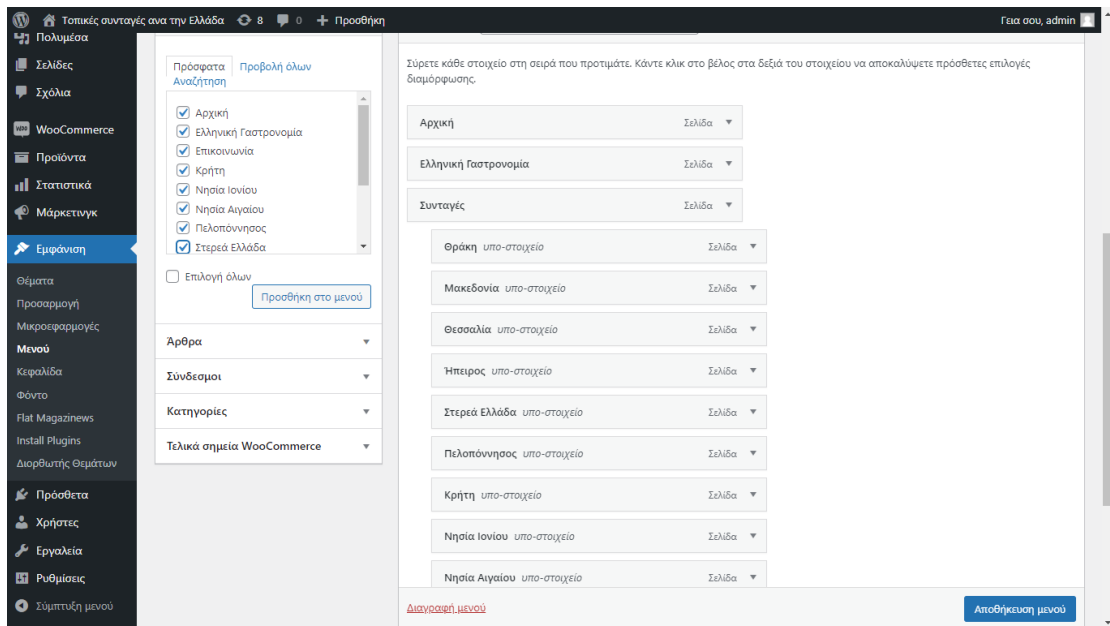
Το επόμενο βήμα που θα ακολουθήσουμε είναι να γυρίσουμε ξανά στον πίνακα ελέγχου να επιλέξουμε εμφάνιση και έπειτα το μενού. Η κίνηση αυτή θα μας μεταφέρει σε ένα νέο παράθυρο.



Εικόνα 28 - Εισαγωγή του μενού

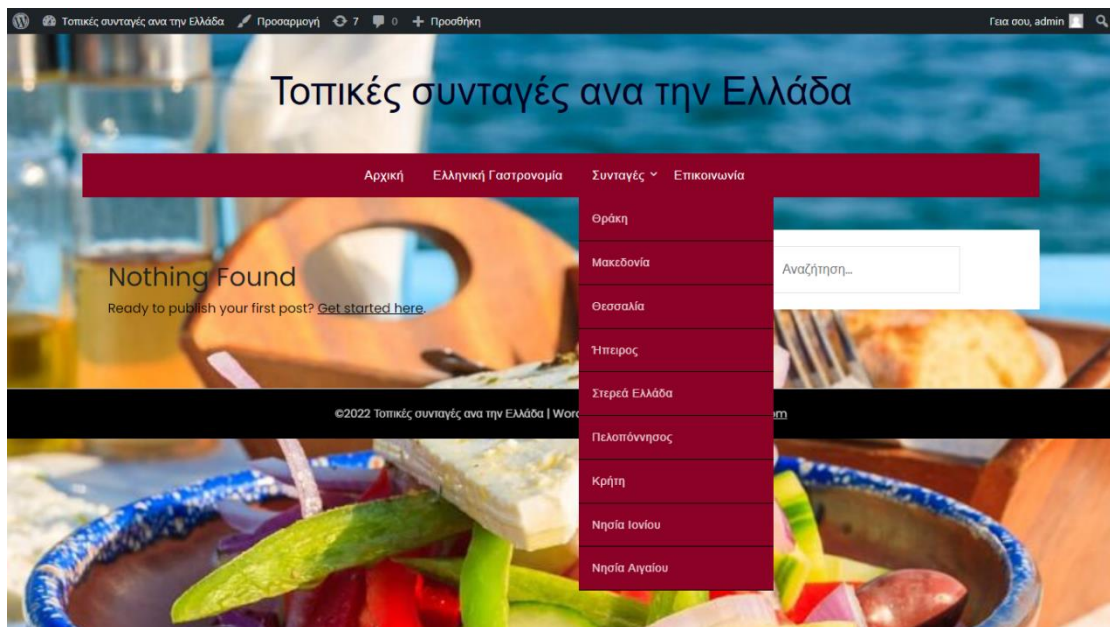
Στο αριστερό μέρος της σελίδας αυτής βλέπουμε τα άρθρα, τις σελίδες και ό,τι άλλο έχουμε δημιουργήσει. Δεξιά έχουμε τη δυνατότητα να φτιάξουμε την δομή του μενού όπως εμείς επιθυμούμε. Επιπλέον παρατηρούμε ότι η σελίδα που φτιάξαμε προστέθηκε αυτόματα. Αφού προσθέσουμε και τις υπόλοιπες σελίδες που χρειαζόμαστε, τα στήνουμε ώστε να εμφανίζονται όπως θέλουμε.

Για να προσθέσουμε τις σελίδες πηγαίνουμε στην αριστερά μεριά του παραθύρου και πατάμε στις «Σελίδες». Όταν πατήσουμε στις «Σελίδες» μας εμφανίζονται όλες οι σελίδες που έχουμε δημιουργήσει, αφού επιλέξουμε αυτές που θέλουμε να βάλουμε στο μενού πατάμε «Προσθήκη στο Μενού». Έπειτα φτιάχνουμε τη δομή του μενού μετακινώντας τα στοιχεία με το ποντίκι. Για να βάλουμε μια σελίδα μέσα σε μια άλλη το μόνο που χρειάζεται να δημιουργήσουμε «υπο-στοιχεία». Αυτό που πρέπει να κάνουμε είναι να την τοποθετήσουμε από κάτω της και λίγο πιο δεξιά.



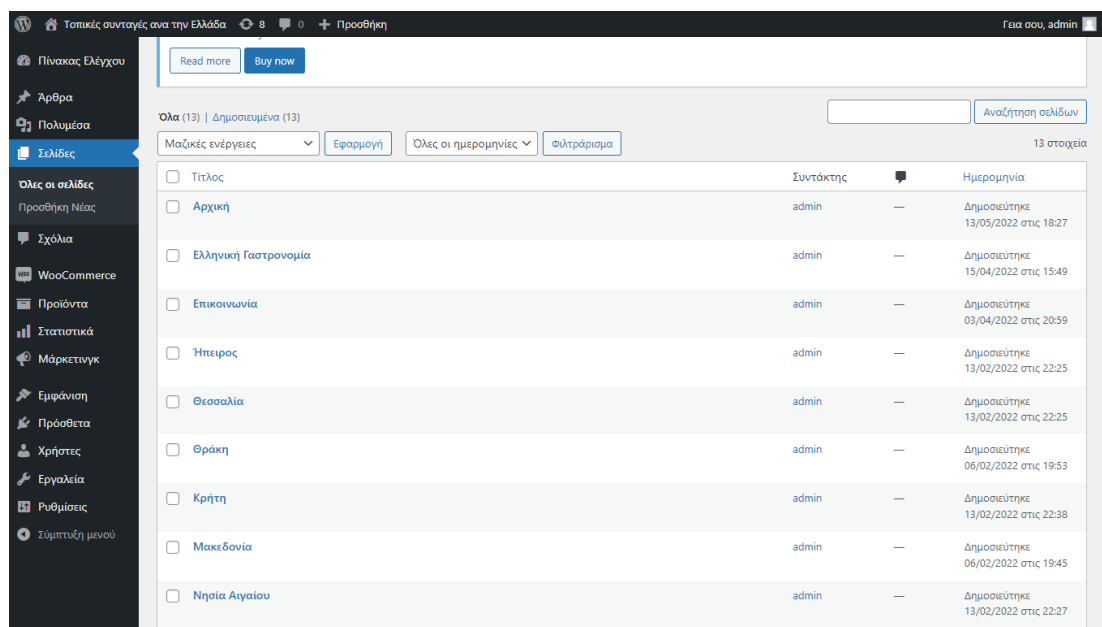
Εικόνα 29 - Διαμόρφωση μενού

Όπως βλέπουμε και στην εικόνα λοιπόν μέσα στην σελίδα «Συνταγές» έχουμε τοποθετήσει τη σελίδα «Θράκη», «Μακεδονία» και άλλα. Αφού ολοκληρώσουμε πατάμε «Αποθήκευση μενού» και πηγαίνουμε στην προεπισκόπηση ώστε να δούμε πως εμφανίζεται. Το αποτέλεσμα θα το δούμε στην επόμενη εικόνα.



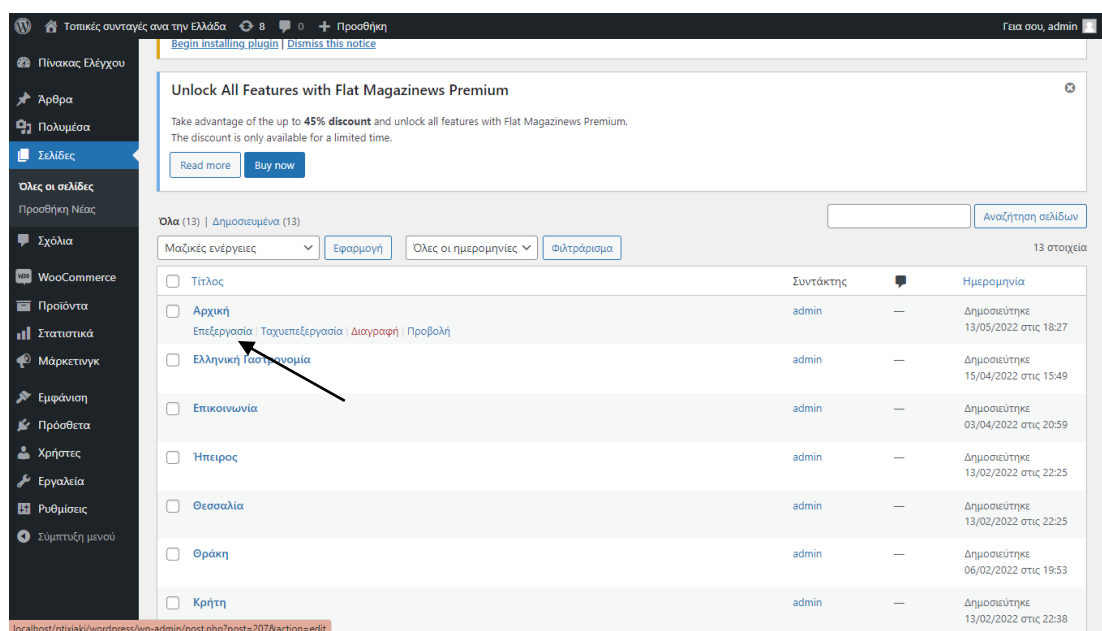
Εικόνα 30 - Εμφάνιση του ολοκληρωμένου μενού στο μπροστινό μέρος της ιστοσελίδας

Εφόσον ολοκληρώσαμε το μενού μας θα χρειαστεί να εισάγουμε κάποιο κείμενο. Για να συμβεί αυτό θα πρέπει να γυρίσουμε στον πίνακα ελέγχου και να πατήσουμε στις «Σελίδες». Έπειτα πηγαίνουμε «Όλες οι σελίδες», εκεί θα βρούμε όλες τις σελίδες που έχουμε δημιουργήσει.



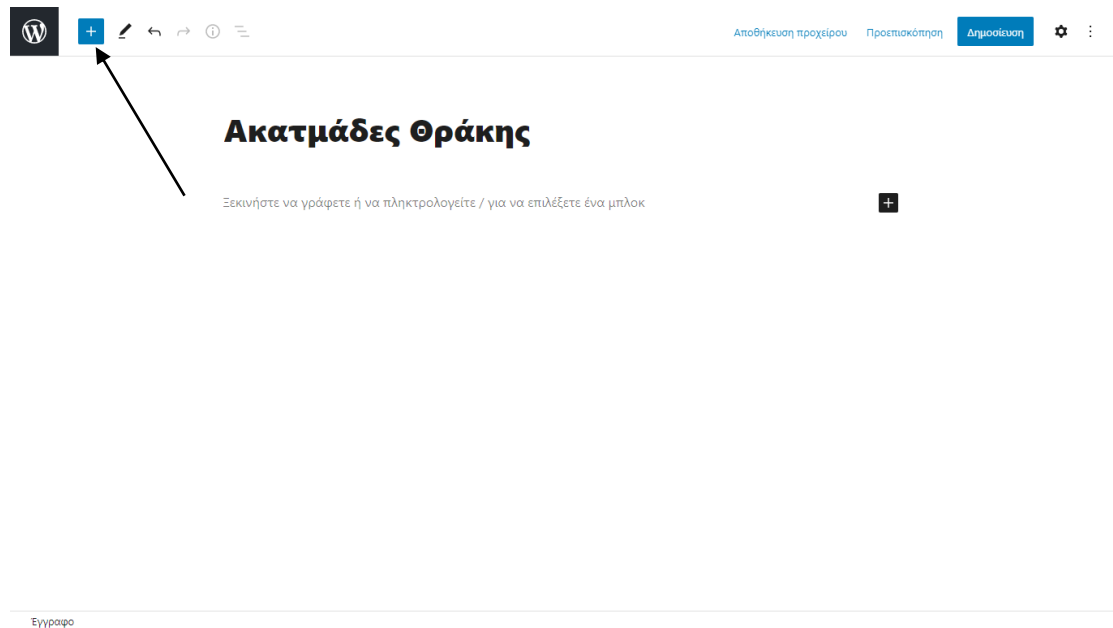
Εικόνα 31 - Εμφάνιση όλων των δημιουργημένων σελίδων

Έπειτα επιλέγουμε τη σελίδα στην οποία θέλουμε να προσθέσουμε περιεχόμενο και πατάμε «Επεξεργασία».



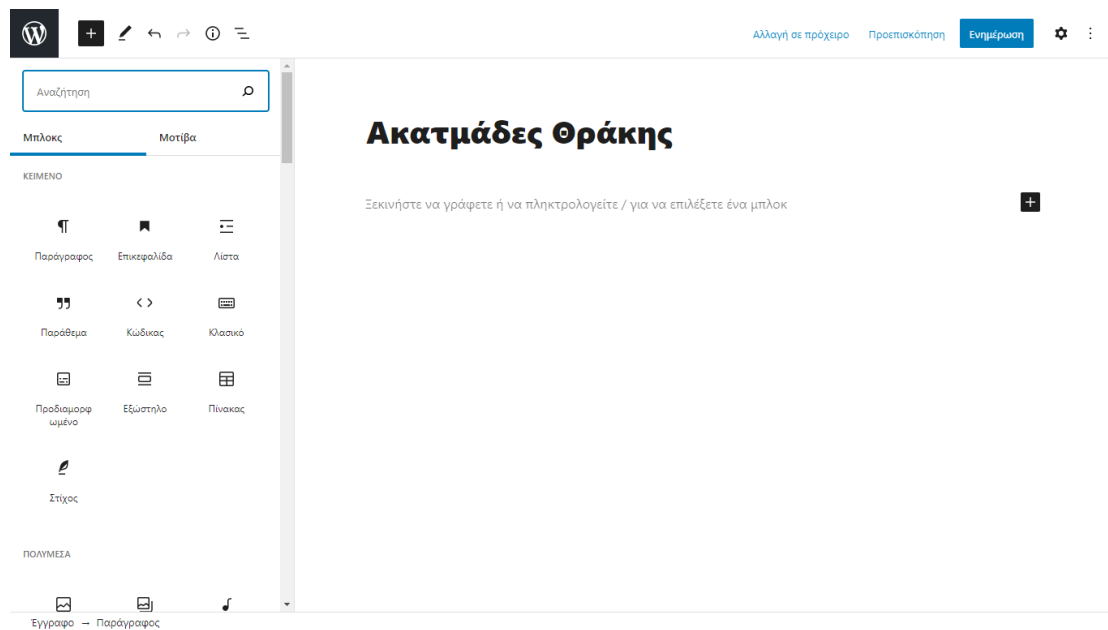
Εικόνα 32 - Επεξεργασία σελίδων

Όταν λοιπόν πατήσουμε «Επεξεργασία» μας ανοίγει τη «Σελίδα» και μας επιτρέπει να προσθέσουμε ότι επιθυμούμε.



Εικόνα 33 - Προσθήκη και επεξεργασία περιεχομένου σελίδων

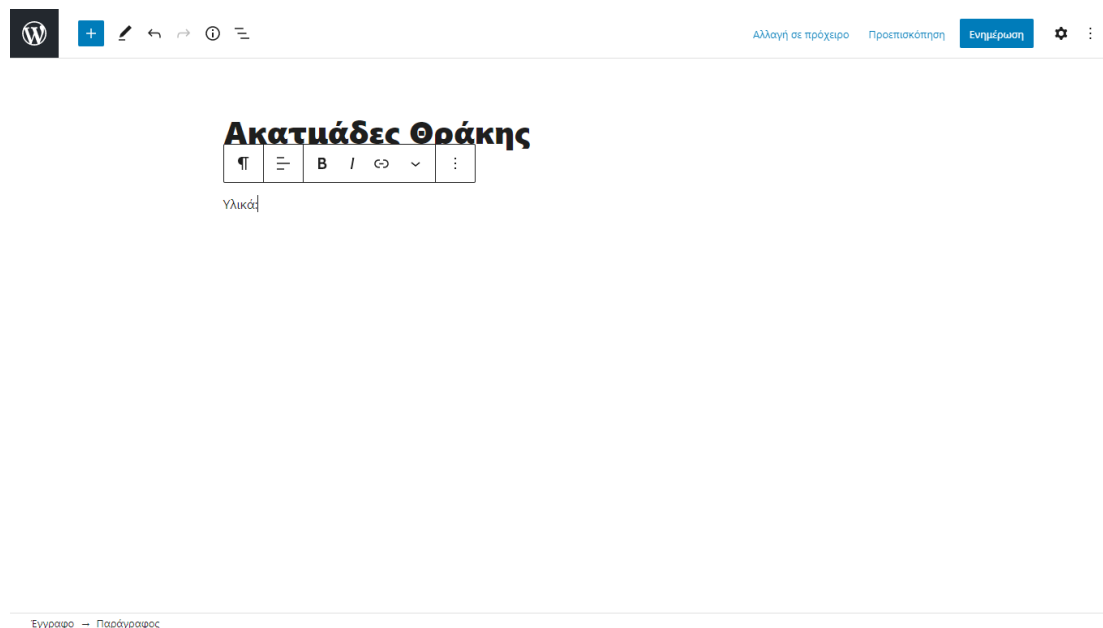
Στο παράθυρο αυτό βλέπουμε τον τίτλο που έχουμε βάλει στη σελίδα μας και από κάτω υπάρχει ένα κενό στο οποίο μπορούμε να προσθέσουμε το περιεχόμενο που επιθυμούμε. Πάνω αριστερά στη σελίδα υπάρχει ένα «Συν», εάν το πατήσουμε θα δούμε ότι μας δίνει τη δυνατότητα να ρυθμίσουμε τη δομή του κειμένου μας αλλά και να προσθέσουμε και άλλα στοιχεία στη σελίδα. Αφού πατήσουμε το «Συν» μας εμφανίζει στα αριστερά μία στήλη, η οποία περιέχει εργαλεία.



Εικόνα 34 - Εργαλεία διαμόρφωσης περιεχομένου των σελίδων (1)

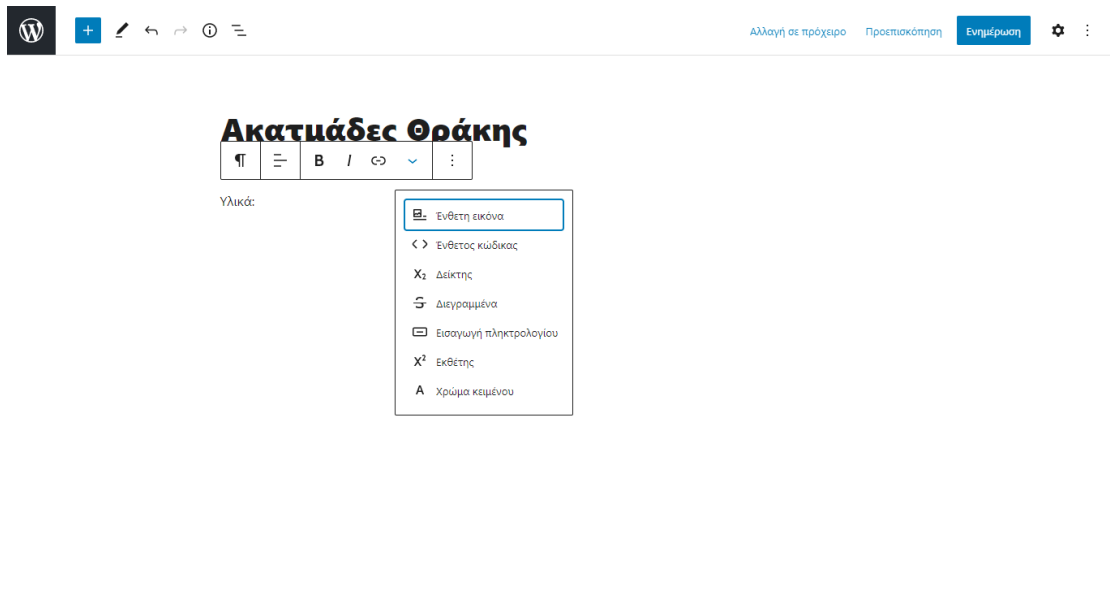
Πιο συγκεκριμένα τα πρώτα εργαλεία που θα δούμε αφορούν τη δομή του κειμένου. Όπως μπορούμε να διακρίνουμε και στην εικόνα έχουμε τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουμε τα εργαλεία για τη διαμόρφωση του κειμένου μας. Εδώ λοιπόν μπορούμε να δημιουργήσουμε παραγράφους, λίστες, να βάλουμε επικεφαλίδα, πίνακες, παραθέματα και πολλά άλλα. Προχωρώντας πιο κάτω περνάμε στην εισαγωγή πολυμέσων. Χρησιμοποιώντας αυτά τα εργαλεία μπορούμε να εισάγουμε εικόνες, ήχους, βίντεο, εξώφυλλα, συλλογή εικόνων και άλλα. Με τον τρόπο αυτό δίνουμε στο κείμενό μας και οπτικοακουστικό χαρακτήρα. Έπειτα είναι ο σχεδιασμός του κειμένου, όπου μας βοηθά στην μορφοποίηση του κειμένου. Μέσω του σχεδιασμού μπορούμε να πετύχουμε την σωστότερη δομή του περιεχομένου που θέλουμε να προσθέσουμε. Μπορούμε να χωρίσουμε το κείμενό μας σε στήλες, να φτιάξουμε ομάδες, να αλλάξουμε σελίδα και άλλα. Έπειτα περνάμε στις μικροεφαρμογές, όπου μας δίνετε η δυνατότητα να εισάγουμε ημερολόγιο, εφαρμογές για την προβολή σχολίων ή των τελευταίων δημοσιεύσεων, ένταξη αναζήτησης ή εικονιδίων μέσω κοινωνικής δικτύωσης και άλλα. Κατεβαίνοντας λίγο πιο κάτω είναι οι ενσωματώσεις, μέσω των οποίων μπορούμε να προσθέσουμε μέσα στις μικροεφαρμογές επιπλέον εφαρμογές και το περιεχόμενό τους, όπως για παράδειγμα το «SoundCloud», το «Amazon Kindle», «YouTube», «Spotify» και άλλα.

Όταν προσθέσουμε κείμενο μας εμφανίζονται κάποιες ρυθμίσεις κειμένου, όπως μπορούμε να δούμε και στην εικόνα.



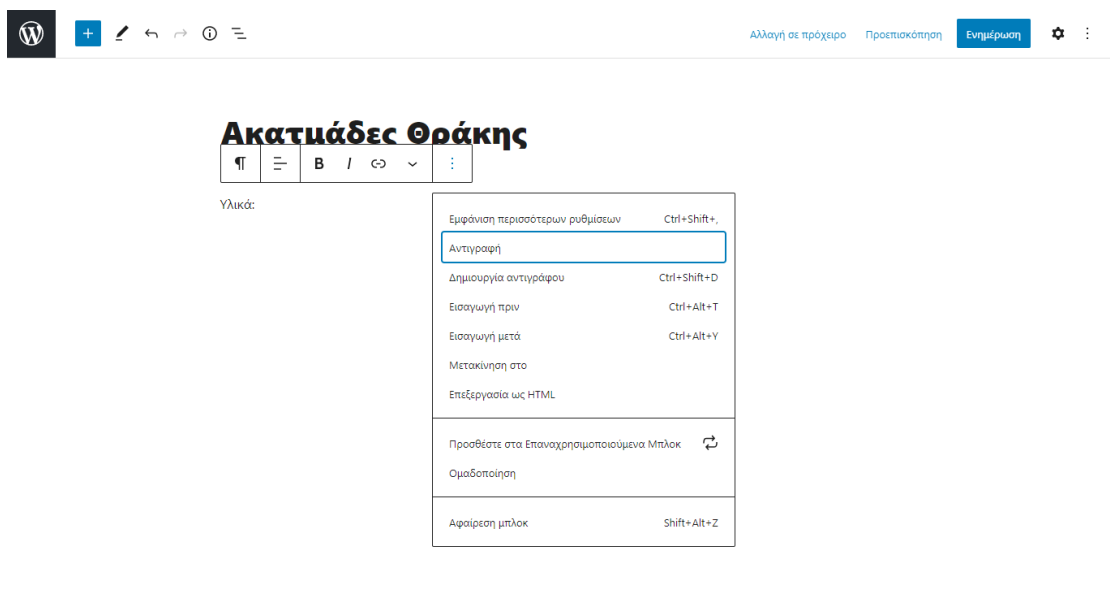
Εικόνα 35 - Εργαλεία διαμόρφωσης περιεχομένου των σελίδων (2)

Εάν τα πάρουμε με τη σειρά το πρώτο που βλέπουμε αφορά την αλλαγή τύπου και στυλ του κειμένου. Ουσιαστικά είναι συντομογραφία των προηγούμενων ρυθμίσεων του κειμένου μας. Ακριβώς δίπλα υπάρχει μια ρύθμιση που σχετίζεται με τη στοίχιση του κειμένου. Για τη στοίχιση μας δίνονται τρεις επιλογές, οι οποίες και είναι στοίχιση κειμένου αριστερά, δεξιά και στο κέντρο. Έπειτα έχουμε την επιλογή να κάνουμε τα γράμματα έντονα και πιο δίπλα έχουμε την επιλογή να τα κάνουμε τα γράμματα πλάγια. Επιπλέον πιο δίπλα διακρίνουμε την προσθήκη συνδέσμου όπου μπορούμε να πάρουμε περιεχόμενο από άλλες εφαρμογές, όπως είναι το «YouTube», και να το προσθέσουμε στη σελίδα που δημιουργούμε. Ακόμα δεξιά από την προσθήκη συνδέσμου βλέπουμε ένα βελάκι, το οποίο αν το πατήσουμε μας μεταφέρει σε περισσότερες ρυθμίσεις, όπως εισαγωγή ένθετης εικόνας, εισαγωγή δεικτών και εκθετών, αλλαγή χρώματος του κειμένου μας και πολλά άλλα.



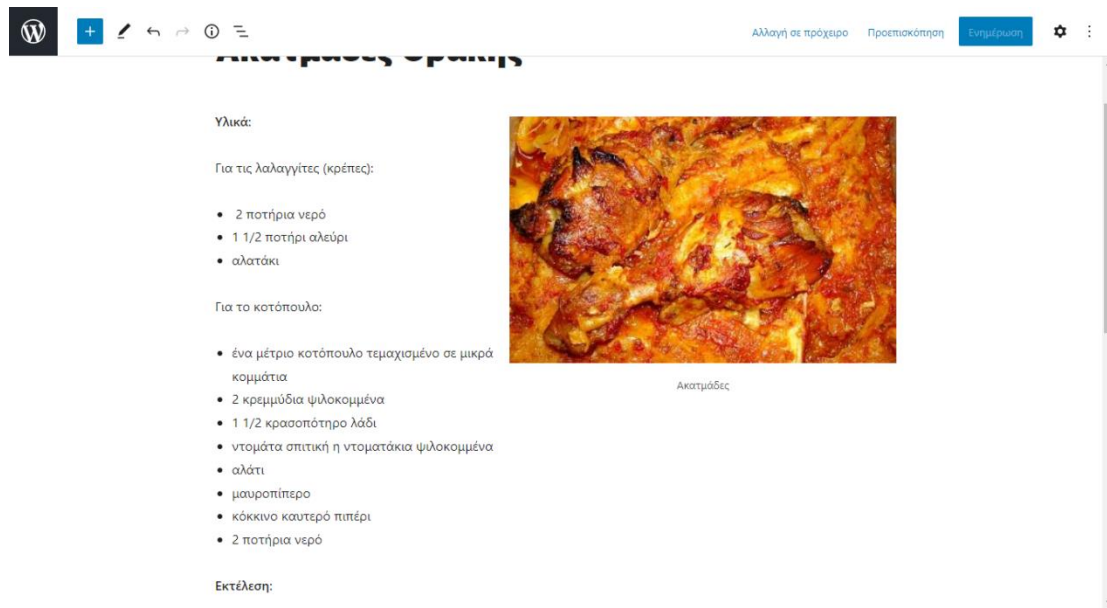
Εικόνα 36 - Εργαλεία διαμόρφωσης περιεχομένου των σελίδων (3)

Τέλος ακριβώς δίπλα διακρίνουμε τρεις τελείες που μας οδηγούν σε περισσότερες επιλογές, όπως δημιουργία αντιγράφου, μετακίνηση στο, ομαδοποίηση και άλλα.



Εικόνα 37 - Εργαλεία διαμόρφωσης περιεχομένου των σελίδων (4)

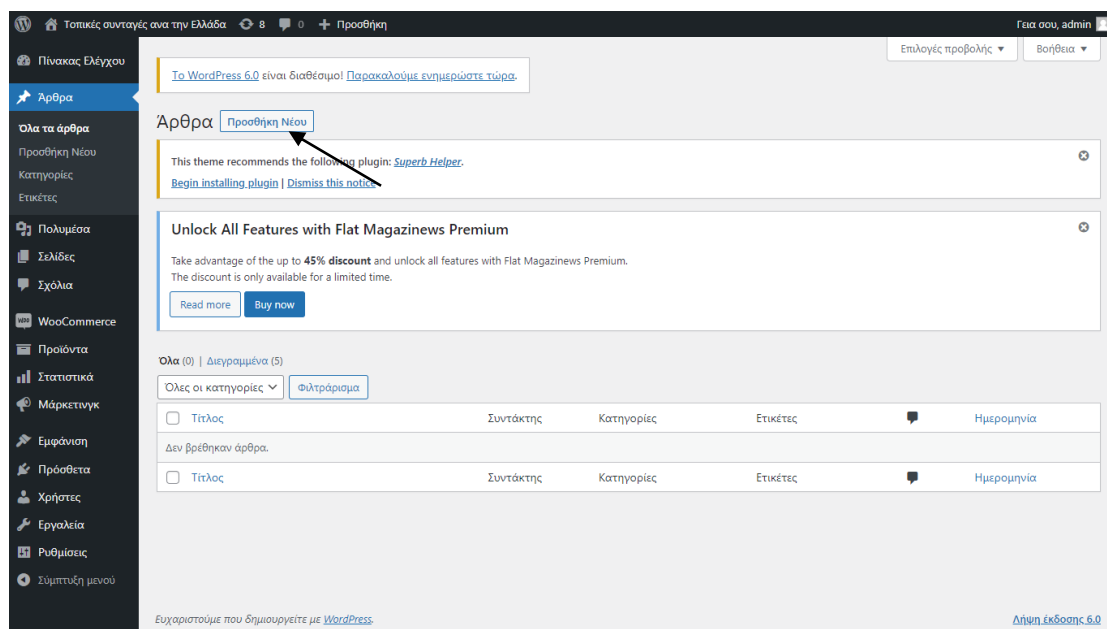
Αφού έχουμε ολοκληρώσει τη σελίδα μας πατάμε πάνω δεξιά «Ενημέρωση» και το αποτέλεσμα μπορούμε να το δούμε στην προεπισκόπηση της ιστοσελίδας.



Εικόνα 38 - Εισαγωγή περιεχομένου στη σελίδα

7.3 Δημιουργία άρθρων

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνουμε για να δημιουργήσουμε άρθρα είναι να πάμε στον πίνακα ελέγχου και πατάμε επάνω αριστερά που λέει «Άρθρα».



Εικόνα 39 - Δημιουργία Άρθρων

Έπειτα πατάμε επάνω όπου λέει «Προσθήκη Νέου». Αφού το πατήσουμε μας ανοίγει ένα παράθυρο στο οποίο μπορούμε να προσθέσουμε περιεχόμενο. Για να διαμορφώσουμε το άρθρο μας θα χρειαστεί να πάμε επάνω δεξιά στα εργαλεία και να επιλέξουμε αυτά με τα οποία θέλουμε να δουλέψουμε. Για τη δημιουργία των άρθρων μου χρησιμοποίησα τα εξής εργαλεία: «Προσθήκη εικόνας» και την «στοίχιση κειμένου αριστερά», αφού πρώτα πρόσθεσα το κείμενό μου.



Εικόνα 40 - Προσθήκη περιεχομένου στο άρθρο

Τέλος πατάω πάνω δεξιά «Δημοσίευση» και το αποτέλεσμα στην προεπισκόπηση είναι το παρακάτω.



Εικόνα 41 - Ολοκλήρωση άρθρου και εμφάνιση στην ιστοσελίδα

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Καταληκτικά, μέσα από την εργασία αυτή διακρίνουμε τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζει η γαστρονομία στη ζωή των ανθρώπων. Διαπιστώνουμε λοιπόν πως οι ρίζες της γαστρονομίας ξεκινούν μαζί με την ύπαρξη της ζωής, αφού η διατροφή είναι απαραίτητη για την επιβίωση των ζωντανών οργανισμών.

Επιπλέον, παρατηρούμε πως η εξέλιξη της γαστρονομίας είναι στενά συνδεδεμένη με την εξέλιξη του ανθρώπινου είδους και μπορεί να διαμορφώσει τον πολιτιστικό χαρακτήρα ενός λαού. Ο πολιτισμός αποτελεί σημαντικό στοιχείο για ένα έθνος, καθώς είναι αυτός που καθορίζει και διαμορφώνει την ταυτότητα του. Σημαντικό πολιτιστικό προϊόν αποτελεί η γαστρονομία, αφού μέσω των τοπικών προϊόντων και τον τρόπο μαγειρέματος τους μπορούμε να διαχωρίσουμε τη μια περιοχή από την άλλη. Η γαστρονομία θεωρείται άυλη πολιτιστική κληρονομιά, αφού δεν είναι κάτι το απτό και η διατήρησή της είναι πολύτιμη, επειδή είναι κομμάτι της ιστορίας και του πολιτισμού ενός τόπου. Επιπρόσθετα, ο γαστρονομικός πολιτισμός αποτελεί και τουριστικό προϊόν διότι γίνεται λόγος επίσκεψης ενός τόπου.

Πολλοί είναι οι άνθρωποι που επιλέγουν τον προορισμό που θα επισκεφθούν με βάση την τοπική κουζίνα του. Ακόμα, η γαστρονομία συνδέεται και με τον αγροτουρισμό, καθώς μέσα από τις δραστηριότητες και τις εργασίες που δοκιμάζει ο αγροτουρίστας, μαθαίνει και για την τοπική κουζίνα της περιοχής.

Επιπρόσθετα, δημιουργήσαμε μια ιστοσελίδα, που μέσα από αυτή παρουσιάζουμε τις τοπικές συνταγές από όλη την Ελλάδα. Με την υλοποίηση της ιστοσελίδας επιτυγχάνεται η διασφάλιση της γαστρονομικής κληρονομιάς, μέσω της καταγραφής των τοπικών συνταγών. Για να φτιάξουμε λοιπόν την ιστοσελίδα αυτή, χρησιμοποιήσαμε ένα λογισμικό ανοιχτού κώδικα που ονομάζεται Wordpress. Επιλέξαμε το λογισμικό αυτό γιατί είναι πολύ απλό και εύκολο να το διαχειριστούν ακόμα και οι άνθρωποι, οι οποίοι δεν διαθέτουν γνώσεις προγραμματισμού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

B, S. (2007). Hospitality and Gastronomy: Natural Allies. In C. Lashley, Lynch P. & Morrison A. (eds). Hospitality, a social lens, (pp. 47-59). Elsevier Science, Amsterdam.

Barthes, R. (2012). Towards a Psychosociology of Contemporary Consumption Food. In: Counihan, C. & Van Esterik, P. (eds) Food and Culture. A reader. New York: Routledge.

Brunori, G. &. (2000). 'Synergy and coherence through collective action: some insights from wine routes in Tuscany', Sociologia Ruralis, vol. 40, no. 4, σελ 409–423. .

Bryant, A. C. (2003). The Cultural Feast: An Introduction to Food and Society. 2nd ed. United Kingdom: Brooks Cole Publishing.

Chang, R. C. (2011). Attributes that influence the evaluation of travel dining experience: When East meets West. Tourism Management, 32(2), 307-316.

Dalby, A. (2001). Σειρηνεία δείπνα: ιστορία της διατροφής και της αστρονομίας στην Ελλάδα (2η εκδ.). Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.

Ferguson, P. (1998). A cultural field in the making: Gastronomy in 19th-century France. American Journal of Sociology, 104(3), 597–641. .

Gillespie, C. (2001). European gastronomy into the 21st century. Oxford, UK: Butterworth-Heinemann.

Hall, C. M. (2004). Food tourism around the world. Routledge, NY.

Kim, Y.-.. (2009). Building a model of local food consumption on trips and holidays: A grounded theory approach. International Journal of Hospitality Management. Στο: s.l.:s.n., p. 28(3):423–431.

Kyriakaki, A. Z. (2013). Creating authentic gastronomic experiences for tourists through local agricultural products: The 'Greek breakfast' project. In 5th international scientific conference (p. 2). .

Lenzerini, F. (2011). "Intangible Cultural Heritage: The Living Culture of Peoples", στο European Journal of International Law, Vol. 22 (1), pp.101–120.

Μοίρα-Μυλωνοπούλου, Π. &. (2015). Η γαστρονομία ως μορφή πολιτισμικού τουρισμού. e-Περιοδικό Επιστήμης & Τεχνολογίας, 81-105.

Neill, L. P. (2017). Gastronomy or Food Studies: A Case of Academic Distinction. *Journal of Hospitality & Tourism Education*,.

Okumus, B. O. (2007). Incorporating local and international cuisines in the marketing of tourism destinations: The cases of Hong Kong and Turkey. *Tourism management*, 28(1), 253-261.

Santich, B. (2004). The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training. *International Journal of Hospitality Management*, 23(1), 15-24.

UNESCO. (2003). Σύμβαση της UNESCO για τη Διαφύλαξη της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς .

Γ., Π. Γ. (2012). Νέα Διατροφικά Πρότυπα, ΙΜΕ ΓΣΕΒΕΕ.

Ενέργειας., Υ. Π. (2015). Αγροτουρισμός.

Ευ., Μ. (2004). Πολιτισμική διαχείριση και περιφερειακή ανάπτυξη. Σχεδιασμός πολιτιστικής πολιτικής και πολιτιστικού προϊόντος. Εκδόσεις Διόνικος Αθήνα.

Καλπίδης, Χ. (2014). Γαστρονομικός τουρισμός. .

Μοίρα Π., Μ. (2014). Η γαστρονομία ως μορφή πολιτισμικού τουρισμού. Η περίπτωση της Ελλάδας. *E – Journal of science & Technology*. pp. σ.81-105.

Μπέρδος, Α. Φ. (2009). «Πολιτιστική Κληρονομιά. Ένα μείζον ζήτημα», Αρχαία Φрукτωριών.

Παπαδοπούλου, Γ. (2013). Αξιοποίηση της Πολιτιστικής Κληρονομιάς, Εκπαιδευτικό υλικό για τα Κέντρα Διά Βίου Μάθησης.

Πασχαλίδης, Γ. (2002). "Η συμβολή του πολιτισμού στην κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη", στο (Επιμ.) Πασχαλίδης Γ. και Χαμπούρη-Ιωαννίδου Α. *Οι Διαστάσεις των Πολιτιστικών Φαινομένων: Εισαγωγή στον Πολιτισμό*, Πάτρα ΕΑΠ.

ΣΕΤΕ. (2009). Η γαστρονομία στο μάρκετινγκ του ελληνικού τουρισμού, Αθήνα.

Σπανού, Σ. (2013). "Θρακιώτικη κουζίνα".