

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ, ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ  
ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ**

**ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Αποτυπώνοντας την κληρονομιά των γεύσεων.  
Το παράδειγμα του Μουσείου Ελληνικής  
Γαστρονομίας**

**DISSERTATION**

**Imprinting the heritage of flavors. The example  
of the Museum of Greek Gastronomy**

**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: ΛΟΪΖΟΥ ΛΟΥΚΙΑ ΜΑΡΙΑ**

**ΕΠΟΠΤΕΥΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ**

**ΠΥΡΓΟΣ 2017**



## ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΠΕΡΙ ΜΗ ΛΟΓΟΚΛΟΠΗΣ

Βεβαιώνω/ουμε ότι είμαι/είμαστε ο/οι συγγραφέας/εις αυτής της εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα/είχαμε για την προετοιμασία της, είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία.

Επίσης, έχω/έχουμε αναφέρει τις οποίες πηγές από τις οποίες έκανα /κόναμε χρήση δεδομένων, ιδεών η λέξεων, είτε αυτές αναφέρονται ακριβώς είτε παραφρασμένες.

Ακόμη δηλώνω/ουμε ότι αυτή η γραπτή εργασία προετοιμάστηκε από εμένα/εμάς προσωπικά και αποκλειστικά και ειδικά για την συγκεκριμένη πτυχιακή εργασία ότι θα αναλάβω/ουμε πλήρως τις συνέπειες εάν η εργασία αυτή αποδειχτεί ότι δεν μου/μας ανήκει.

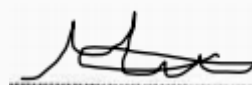
ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ 1

ΑΡΙΘ.ΜΗΤΡΩΟΥ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

**ΛΟΥΚΙΑ ΜΑΡΙΑ ΛΟΙΖΟΥ**

**128**



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ 2

ΑΡΙΘ.ΜΗΤΡΩΟΥ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ 3

ΑΡΙΘ.ΜΗΤΡΩΟΥ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα πτυχιακή εργασία με τίτλο «Αποτυπώνοντας την κληρονομιά των γεύσεων. Το παράδειγμα του Μουσείου Ελληνικής Γαστρονομίας» εκπονήθηκε στη Σχολή Μουσειολογίας, Μουσειογραφίας και Σχεδιασμού Εκθέσεων του Τμήματος Διοίκησης, Οικονομίας και Επικοινωνίας Πολιτιστικών και Τουριστικών Μονάδων, του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Δυτικής Ελλάδας, στο παράρτημα του Πύργου. Την εκπόνηση της παρούσας Πτυχιακής Εργασίας ανέλαβε η σπουδάστρια του τμήματος Λοΐζου Λουκία Μαρία έπειτα από συνεργασία με την καθηγήτρια του τμήματος, κυρία Αλεξοπούλου Κατερίνα.

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η γαστρονομία αποτελεί ένα ζωτικό κομμάτι της ταυτότητας, αλλά και της καθημερινής ζωής κάθε έθνους. Μέσα από αυτή διαγράφονται παραδόσεις, θρησκευτικές πεποιθήσεις, πολιτικές και οικονομικές αναταράξεις, καθώς και ιστορικά γεγονότα που στιγμάτισαν την εκάστοτε χώρα. Η διαφύλαξή της και η προβολή της είναι ζωτικής σημασίας, καθώς αποτελεί κομμάτι της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας, η οποία είναι ιδιαίτερα εύθραυστη και ευάλωτη. Φορείς οι οποίοι θέτουν ως στόχο την ανάδειξη, αλλά και τη διατήρηση της μοναδικής αυτής πολιτιστικής κληρονομιάς είναι ιδιαίτερα σημαντικοί, καθώς εξασφαλίζουν τη διαφύλαξη, αλλά και τη διαώνισή της σε βάθος χρόνου. Ένας τέτοιος φορέας είναι το Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, το οποίο στοχεύει να φέρει σε άμεση επαφή το κοινό του, με το γαστρονομικό παρελθόν, αλλά και το μέλλον της Ελλάδας.

**Λέξεις-Κλειδιά:** Πολιτιστική κληρονομιά, άυλη πολιτιστική κληρονομιά, πολιτισμός, κουλτούρα, διατροφή, μεσογειακή διατροφή, γαστρονομία, μαγειρική, ελληνική κουζίνα, μουσεία.

## **ABSTRACT**

Gastronomy constitutes a vital part of the identity, as well as of the everyday life of each nation. Through Gastronomy, traditions, religious beliefs, political and economic turmoil, as well as historical events that have stigmatized each country, are captured. The preservation and projection of Gastronomy is of vital importance, since she constitutes a part of the country's intangible cultural heritage, which can be particularly fragile and vulnerable. Organizations which set as a primary goal the display and preservation of this unique cultural heritage are extremely important, since they ensure her maintenance and perpetuation in the long run. One such organization is the Museum of Greek Gastronomy, which sets out to bring its public in contact with the gastronomical past and future of Greece.

Keywords: Cultural heritage, intangible cultural heritage, civilization, culture, nutrition, Mediterranean diet, gastronomy, cooking, Greek cuisine, museums.

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Αισθάνομαι την υποχρέωση να ευχαριστήσω ορισμένους από τους ανθρώπους που γνώρισα, συνεργάστηκα μαζί τους και έπαιξαν πολύ σημαντικό ρόλο στην πραγματοποίηση της εργασίας.

Πρώτα από όλους θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσα καθηγήτρια της πτυχιακής εργασίας μου, κυρία Αλεξοπούλου Αικατερίνη για την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγησή που μου προσέφερε ώστε να την ολοκληρώσω.

Ακόμη οφείλω ευχαριστίες στον πρώην επιβλέποντα καθηγητή μου κύριο Χαράλαμπο Παπαγεωργίου που με βοήθησε και στο παραμικρό μου πρόβλημα και ήταν εκεί όποτε τον χρειάστηκα.

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	ti
ΠΕΡΙΛΗΨΗ .....	iii
ABSTRACT.....	iii
ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ .....	iv
ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ .....	vi
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	viiiviii
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 <sup>ο</sup> .....	1
Η ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ.....	1
1.1 Πολιτιστική Κληρονομιά.....	1
1.2 Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά.....	2
1.3 Προστασία της Πολιτιστικής Κληρονομιάς .....	3
1.4 Προστασία Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς.....	5
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 <sup>ο</sup> .....	8
ΔΙΑΤΡΟΦΗ .....	8
2.1 Ορισμός.....	8
2.2 Η Ιστορία της Διατροφής.....	8
2.3 Η Μεσογειακή Διατροφή.....	9
2.4 Προέλευση της Μεσογειακής Διατροφής.....	10
2.5 Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής .....	10
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 <sup>ο</sup> .....	13
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ.....	13
3.1 Ορισμός.....	13
3.2 Οι Ρίζες της Γαστρονομίας .....	13
3.3 Η Εξέλιξη της Γαστρονομίας.....	19
3.4 Η Ελληνική Γαστρονομία Σήμερα.....	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 <sup>ο</sup> .....	27
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ .....	27
4.1 Ορισμός του Μουσείου.....	27
4.2 Η Λειτουργία του Μουσείου .....	28
4.3 Ο Σκοπός του Μουσείου.....	31



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 <sup>ο</sup> .....	33
ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ .....	33
5.1 Η Δημιουργία του Μουσείου Ελληνικής Γαστρονομίας.....	33
5.2 Οι Εγκαταστάσεις του Μουσείου .....	33
5.3 Η Διαρρύθμιση του Χώρου .....	34
5.4 Στόχοι του Μουσείου Ελληνικής Γαστρονομίας.....	37
5.5 Οι Δραστηριότητες του Μουσείου Ελληνικής Γαστρονομίας.....	38
5.6 Οι Εκθέσεις του Μουσείου .....	41
5.7 Προτάσεις Επικοινωνιακής Πολιτικής για το Μ.Ε.Γ.....	414
5.7.1 Διαδικτυακές Ενέργειες Προβολής .....	414
5.7.1.1 Βελτίωση Δυνατοτήτων Ιστοσελίδας και διαμοιρασμός περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης .....	414
5.7.2 Προωθητικές ενέργειες σε φυσικό χώρο .....	414
5.7.3 Μουσειοπαιδαγωγικά προγράμματα .....	414
5.7.4 Δημιουργία μόνιμης έκθεσης .....	41
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	416
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ .....	47
ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ .....	48

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΕΙΚΟΝΩΝ

Εικόνα 1: Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής .....	11
Εικόνα 2: Εξωτερική άποψη του Μουσείου Ελληνικής Γαστρονομίας.....	34
Εικόνα 3: Σεμινάρια μαγειρικής .....	35
Εικόνα 4: Εστιατόριο-καφέ .....	35
Εικόνα 5: Χώρος εκθέσεων .....	36
Εικόνα 6: Πωλητήριο παραδοσιακών προϊόντων.....	37

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Με τον όρο πολιτιστική κληρονομιά αναφερόμαστε στα μνημεία και τα αρχιτεκτονικά οικοδομήματα μιας χώρας, μέσα από τα οποία διαφαίνονται η κουλτούρα, οι παραδόσεις, η τέχνη και η ιστορία των λαών. Η πολιτιστική κληρονομιά μιας χώρας, όμως, δεν περιορίζεται μόνο σε αντικείμενα και κτίρια. Οι άνθρωποι κουβαλούν μέσα τους ένα σημαντικό κομμάτι της ιστορίας και της πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας τους, καθώς είναι και οι ίδιοι κομμάτι της ιστορίας.

Οι παραδόσεις, τα ήθη και έθιμα και η διατροφή των λαών, αποτελούν κομμάτι της άυλης πολιτιστικής τους κληρονομιάς. Άλλωστε, μέσα από τα παραπάνω, είναι δυνατόν να εντοπίσουμε τους παράγοντες εκείνους που έχουν αποτελέσει σημείο αναφοράς για την ιστορική, οικονομική και πολιτική εξέλιξη του κάθε λαού. Η άυλη, όμως, πολιτιστική κληρονομιά, είναι ιδιαίτερα εύθραυστη, καθώς στις περισσότερες περιπτώσεις δεν καταγράφεται και επομένως, μπορεί εύκολα να χαθεί. Οι άνθρωποι μέσα από την προφορική μετάδοση και τη διδαχή στις επόμενες γενιές των παραδόσεών τους, μπορούν να συμβάλλουν σημαντικά στη διατήρηση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς.

Ένα σημαντικό κομμάτι της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς των λαών, αποτελεί η γαστρονομία τους. Στη γαστρονομία τους περιλαμβάνονται οι συνταγές, οι βάσεις της διατροφής τους, τα υλικά, τα σκεύη και οι τεχνικές μαγειρικής που χρησιμοποιούν, καθώς επίσης και οι παραδόσεις και τα έθιμα που συνοδεύουν τη γαστρονομία. Η γαστρονομία κάθε λαού, είναι μοναδική και αποτελεί ένα είδος ταυτότητας για το κάθε έθνος και τη βαθιά του ιστορία. Επομένως, μέσα από τη γαστρονομία διαφαίνονται και πολλές άλλες σημαντικές πτυχές της ιστορίας κάθε λαού.

Η προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς και δη της γαστρονομίας, είναι ένας ρόλος που αναλαμβάνει το μουσείο. Το μουσείο είναι ένας οργανισμός μη κερδοσκοπικός που θέτει ως στόχο την προβολή, διατήρηση και διαφύλαξη της πολιτιστικής κληρονομιάς και της ιστορίας μιας χώρας. Στην Ελλάδα, το 2014 ιδρύθηκε για πρώτη φορά έπειτα από πρωτοβουλία νέων ανθρώπων, το πρώτο Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας στην Αθήνα. Μέσα από τις τακτικές του εκθέσεις, τις εκπαιδευτικές δραστηριότητες, τα σεμινάρια, αλλά και τις γαστρονομικές απολαύσεις που προσφέρει, φέρνει τον μέσο Έλληνα σε επαφή με το γαστρονομικό παρελθόν του, μέσα από μια σύγχρονη οπτική, η οποία συνδυάζει το παλιό και παραδοσιακό με το σύγχρονο στοιχείο.

Η παρούσα πτυχιακή εργασία χωρίζεται σε πέντε κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο γίνεται λόγος για την πολιτιστική και άυλη πολιτιστική κληρονομιά, τις αξίες που περιλαμβάνει, τη σπουδαιότητά της, καθώς και την επιτακτική ανάγκη για την προστασία της και τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να επιτευχθεί αυτό.

Στο δεύτερο κεφάλαιο γίνεται αναφορά γενικά στη διατροφή. Αρχικώς, ορίζεται η έννοια της διατροφής, ενώ εν συνεχεία διερευνάται η ιστορία και η εξέλιξή της μέσα στα χρόνια και ο διαφορετικός ρόλος που διαδραμάτιζε. Έπειτα, γίνεται αναφορά στη μεσογειακή διατροφή, την προέλευσή της και τα χαρακτηριστικά της, τα οποία διαφαίνονται και μέσα από την ευρύτερα γνωστή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής.

Από τη διατροφή, μεταβαίνουμε στη γαστρονομία. Στο τρίτο κεφάλαιο καταπιανόμαστε με την γαστρονομία, διερευνώντας τις ρίζες της και την εξέλιξή της μέσα στα βάθη των αιώνων. Συγκεκριμένα, γίνεται αναφορά στη γαστρονομία δύο

σημαντικών αρχαίων πολιτισμών, της Ελλάδας και της Αιγύπτου. Από εκεί, γίνεται αντιληπτό ο τρόπος με τον οποίο έχει αλλάξει και εξελιχθεί με την πάροδο των ετών, καταλήγοντας στη γαστρονομία της Ελλάδας του σήμερα.

Στο τέταρτο κεφάλαιο γίνεται αναφορά στον ρόλο που διαδραματίζει το μουσείο όσον αφορά στη διαφύλαξη και προβολή της πολιτιστικής κληρονομιάς μιας χώρας. Ειδικότερα, αναλύονται οι πολύπλευρες λειτουργίες του και οι σκοποί του.

Στο πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο, γίνεται αναφορά στο Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας. Αρχικός, περιγράφεται η ίδρυσή του και το όραμα που κρύβεται πίσω από αυτό. Εν συνεχεία, περιγράφεται το οικοδόμημα στο οποίο στεγάζεται και η διαρρύθμιση του εσωτερικού χώρου, ενώ παρατίθενται και οι σχετικές εικόνες. Από εκεί, γίνεται αναφορά στις ποικίλες δραστηριότητες που προσφέρει στους επισκέπτες του, με μεγαλύτερη βαρύτητα να δίδεται στις εκθέσεις που φιλοξενεί κατά καιρούς. Τέλος, συγκεντρώνουμε τα πιο σημαντικά συμπεράσματα που έχουμε αντλήσει μέσα από την παρούσα μελέτη και παραθέτουμε τη σχετική βιβλιογραφία που αξιοποιήθηκε κατά τη συγγραφή της παρούσας εργασίας με βάση το πρότυπο APA.



# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1<sup>ο</sup>

## Η ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ

### 1.1 Πολιτιστική Κληρονομιά

Σύμφωνα με την UNESCO «ο όρος Πολιτιστική Κληρονομιά αναφέρεται σε μνημεία, ομάδες κτισμάτων και χώρων με ιστορική, αισθητική, αρχαιολογική, επιστημονική, εθνολογική ή ανθρωπολογική αξία». Η σπουδαιότητα της πολιτιστικής κληρονομιάς μιας χώρας αναδεικνύεται και μέσα από το γεγονός ότι έχει υπογραφεί μια Συνθήκη για την προστασία της. Η Συνθήκη αυτή φέρει τον τίτλο «Συνθήκη για την προστασία της Παγκόσμιας Πολιτιστικής και Φυσικής Κληρονομιάς» και υιοθετήθηκε από τη Γενική Συνέλευση της UNESCO τη 16η Νοεμβρίου του 1972 (Παγκόσμια Πολιτιστική Κληρονομιά UNESCO, χ.χ).

Με την υπογραφή της Συνθήκης από τα κράτη που συμμετείχαν στη Γενική Συνέλευση, γνωστοποιείται και εξασφαλίζεται ότι τα κράτη αυτά αναγνωρίζουν ότι οι χώροι που ανήκουν εντός της εθνικής επικράτειας της εκάστοτε χώρας και οι οποίοι είναι εγγεγραμμένοι στον Κατάλογο Παγκόσμιας Κληρονομιάς, αποτελούν, με κάθε επιφύλαξη της εθνικής κυριαρχίας και των δικαιωμάτων ιδιοκτησίας που έχει το δικαίωμα να ασκήσει η κάθε χώρα, παγκόσμια κληρονομιά την οποία μπορεί και πρέπει να προστατεύσει ολόκληρη η διεθνής κοινότητα ως σύνολο για τον σκοπό αυτό (Παγκόσμια Πολιτιστική Κληρονομιά UNESCO, χ.χ).

Αναλυτικότερα, στη Συνθήκη για την προστασία της Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς, ως πολιτιστική κληρονομιά αναφέρονται τα ακόλουθα: Τα μνημεία, όπως τα αρχιτεκτονικά έργα, σπουδαία έργα γλυπτικής και ζωγραφικής τέχνης, λοιπά έργα και αρχαιολογικές κατασκευές, τα σπήλαια και σύνολα έργων με παγκόσμια αξία, που μέσα από αυτά αναδεικνύεται η ιστορία της τέχνης και των επιστημών. Εν συνεχεία αναφέρονται τα σύνολα οικοδομημάτων, στα οποία περιλαμβάνονται ομάδες μεμονωμένων κτιρίων ή ενοτήτων. Η αξία τους έγκειται στο γεγονός ότι χαρακτηρίζονται από ομοιογένεια, στο ότι βρίσκονται σε μια συγκεκριμένη θέση ή χώρο ή στο ότι χαρακτηρίζονται από σημαντική αρχιτεκτονική καλαισθησία ή πρωτοτυπία και διακρίνονται από μια παγκόσμια αξία από ιστορικής ή επιστημονικής πλευράς. Τέλος, ως πολιτιστική κληρονομιά χαρακτηρίζονται και τα τοπία, τα οποία μπορεί να αποτελούν είτε κατασκεύασμα του ανθρώπου, είτε κατασκεύασμα το οποίο προήλθε τόσο από την ανθρώπινη προσπάθεια, όσο και από την επιρροή της ίδιας της φύσης. Στα τοπία αυτά συμπεριλαμβάνονται και οι αρχαιολογικοί χώροι και άλλες εκτάσεις οι οποίες διακρίνονται από ιδιαίτερη ιστορική ή επιστημονική αξία (Λάββας, 1997).

Γίνεται, επομένως, άμεσα αντιληπτό ότι η Παγκόσμια Πολιτιστική Κληρονομιά αποτελεί ένα σημαντικό κομμάτι της ανθρώπινης ιστορίας. Τα μνημεία της πολιτιστικής κληρονομιάς που εντοπίζονται σε όλο τον κόσμο, αποκαλύπτουν, αλλά και καταγράφουν την πορεία και την εξέλιξη του ανθρώπου και του κόσμου μέσα στα χρόνια, καθώς και τις επιρροές που έχει δεχθεί από την κοινωνία, τις αναταραχές στην οικονομία και τον πολιτικό χώρο και τις εξελίξεις στην τεχνολογία. Η Παγκόσμια Πολιτιστική Κληρονομιά, αποτελεί ένα είδος αρχείου, μέσα στο οποίο καταγράφεται και διαφυλάσσεται η ιστορία του ανθρώπινου είδους, προκειμένου να είναι προσβάσιμη και από τις επόμενες γενιές.

Επομένως, όταν αναφερόμαστε στην παγκόσμια κληρονομιά, αναφερόμαστε τόσο στη φυσική κληρονομιά, ήτοι στο φυσικό περιβάλλον και στη βιοποικιλότητα και τα τοπία φυσικής ομορφιάς και αξίας που εντοπίζονται μέσα σε αυτό, όσο και στην πολιτιστική κληρονομιά, ήτοι σε όλα εκείνα τα αντικείμενα, οικοδομήματα, συλλογές, έργα τέχνης και συνεχιζόμενες πολιτιστικές πρακτικές, που απεικονίζουν τη γνώση και τις εμπειρίες του παρελθόντος. Στην πολιτιστική κληρονομιά γίνεται καταγραφή της ιστορικής εξέλιξης και μέσα από αυτή διαμορφώνεται και η μοναδική ταυτότητα του εκάστοτε έθνους, χώρας ή περιοχής, η οποία αποτελεί κατά τρόπο τινά ένα σημείο αναφοράς για τη μελλοντική της εξέλιξη και ανάπτυξη (Κρεμέζη, 2002).

## **1.2 Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά**

Στο σημείο αυτό, κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί ότι με την πάροδο των ετών, η έννοια της πολιτιστικής κληρονομιάς έχει διευρυνθεί σημαντικά. Πλέον, ως πολιτιστική κληρονομιά δεν θεωρούνται μόνο τα οικοδομήματα, τα έργα τέχνης, τα γλυπτά, το φυσικό περιβάλλον και οι λοιπές κατασκευές που έχουν κατορθώσει να διασωθούν με το πέρασμα των χρόνων. Η έννοια της Άυλης Πολιτισμικής Κληρονομιάς είναι αρκετά ευρεία και περιλαμβάνει τις ζωντανές εκφράσεις και παραδόσεις όλων των κοινοτήτων και φυλών του κόσμου, οι οποίες έχουν κληροδοτηθεί σε αυτές από τους προγόνους τους και τις οποίες εν συνεχεία πρόκειται να κληρονομήσουν οι απόγονοί τους μέσα από τη συνέχιση και μετάδοση των παραδόσεων αυτών, από στόμα σε στόμα (Άυλη Κληρονομιά, χ.χ).

Με τον όρο Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά, επομένως, γίνεται αναφορά «στις προφορικές παραδόσεις, τις παραστατικές τέχνες, τις κοινωνικές πρακτικές, τις γιορτές και τελετές, τις γνώσεις και τις πρακτικές οι οποίες σχετίζονται με τη φύση και το σύμπαν ή γνώσεις και τεχνικές για δημιουργία χειροποίητων κατασκευών οι οποίες έχουν περάσει από γενιά σε γενιά» (Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά, χ.χ).

Η διαφύλαξη της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς κρίνεται ως ιδιαίτερα σημαντική, καθώς αποτελεί σημαντικό κομμάτι της μοναδικής ταυτότητας του εκάστοτε έθνους και χώρας, η οποία δέχεται τις έντονες επιρροές της παγκοσμιοποίησης που οδηγούν σε ομογενοποίηση και αλλαγή της ταυτότητας της εκάστοτε χώρας. Η διαφύλαξη και κατανόηση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς που διακρίνει κάθε χώρα και έθνος, ενισχύει το διαπολιτισμικό διάλογο και προωθεί τον αμοιβαίο σεβασμό για τους διαφορετικούς τρόπους ζωής και τα μοναδικά στοιχεία που συνθέτουν την κάθε χώρα και έθνος, ενώ παράλληλα εμπλουτίζει τη γνώση η οποία μεταλαμπαδεύεται από γενιά σε γενιά (Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά, χ.χ).

Προκειμένου κάποια παράδοση να θεωρηθεί ως στοιχείο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς, πρέπει να διέπεται από ορισμένα συγκεκριμένα χαρακτηριστικά γνωρίσματα. Αρχικά, η παράδοση πρέπει να χαρακτηρίζεται από τρία στοιχεία: ζωντανό, παραδοσιακό και σύγχρονο. Αυτά τα τρία στοιχεία υποδηλώνουν ότι οι παραδόσεις πρέπει να είναι ζωντανές, δηλαδή, να συνεχίζονται και να διατηρούνται μέχρι και σήμερα ενεργά στη σύγχρονη εποχή, αλλά ταυτόχρονα να χαρακτηρίζονται από ιστορική σημασία, με την έννοια ότι είναι βαθιά ριζωμένες στην ιστορία του εκάστοτε έθνους όπου και εντοπίζονται (Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά, χ.χ).

Ένα δεύτερο στοιχείο που απαιτείται προκειμένου μια παράδοση να θεωρηθεί ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά, είναι το συμπεριληπτικό στοιχείο. Οι παραδόσεις και οι πρακτικές που συναντώνται σε κάποιο έθνος, δύναται να μοιράζονται κοινά στοιχεία ή ακόμη και να είναι πανομοιότυπες με παραδόσεις γειτονικών χωριών, λαών και χωρών. Η Ελλάδα,

επί παραδείγματι, μοιράζεται αρκετά κοινά σημεία στις παραδόσεις της με τις γειτονικές χώρες, όπως η μουσική και η γαστρονομία, λόγω των πολλών επιρροών που έχει δεχθεί, αλλά και έχει ασκήσει με την πάροδο των ετών. Αυτές οι παραδόσεις, έχουν ταξιδέψει μέσα από διαφορετικές πόλεις και χώρες, ξεπερνώντας τα σύνορα, αλλά και εμπόδια όπως είναι η διαφορετική γλώσσα. Πάραυτα, μέσα από τις παραδόσεις αυτές και τους ανθρώπους οι οποίοι τις τηρούν και τις κουβαλούν μέσα τους, η άυλη πολιτιστική κληρονομιά συνεχίζεται και διαιωνίζεται μέσα στους λαούς και τα έτη, ενώνοντας τους ανθρώπους και διαμορφώνοντας τη μοναδική ταυτότητα των λαών, γεφυρώνοντας παράλληλα το παρελθόν και το μέλλον. Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά, επομένως, γεφυρώνει χώρες και ανθρώπους, κάνοντάς τους να νιώθουν ως μέλη μιας ευρύτερης ομάδας η οποία μπορεί να επεκτείνεται από άκρη σε άκρη της γης (Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά, χ.χ).

Το τρίτο στοιχείο που πρέπει να διέπει μια παράδοση ή πρακτική, είναι το αντιπροσωπευτικό. Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό γνώρισμα της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, αποτελεί το γεγονός ότι δεν πρόκειται απλώς και μόνο για ένα απλό πολιτιστικό αγαθό, αλλά οι αξίες της επεκτείνονται και περαιτέρω. Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά αποτελεί σημαντικό κομμάτι των λαών και της καθημερινότητάς τους και επομένως, κατέχει και εξέχουσα θέση εντός των κοινοτήτων όπου και εντοπίζεται. Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά, προκειμένου να διατηρηθεί και να συνεχιστεί, εξαρτάται από τους ίδιους τους ανθρώπους και την προθυμία τους να εξασφαλίσουν τη συνέχιση των παραδόσεων και των πρακτικών και να τις μεταλαμπαδεύσουν στις επόμενες γενιές και τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας. Με τον τρόπο αυτό, μία παράδοση ή πρακτική, μπορεί να αποτελέσει μέσα από τη συνέχισή της αντιπροσωπευτικό στοιχείο ενός λαού, με το οποίο θα συνδέεται για πολλά χρόνια (Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά, χ.χ).

Το τελευταίο στοιχείο που πρέπει να διέπει μια παράδοση ή πρακτική προκειμένου να θεωρηθεί ως στοιχείο άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, έχει να κάνει με την αναγνώριση αυτών των παραδόσεων και των αξιών τους από τα άτομα τη κοινότητας. Εν ολίγοις, μια παράδοση ή πρακτική πρέπει να αναγνωρισθεί, αρχικά, ως σημαντική από τα ίδια τα μέλη μιας κοινότητας που τη δημιουργούν, προκειμένου να διατηρηθεί και να συνεχιστεί μέσα από τη μετάδοση στις επόμενες γενιές και τα υπόλοιπα μέλη της κοινότητας. Επομένως, η υποκειμενική κρίση, είναι ένα βασικό στοιχείο κατά το χαρακτηρισμό μιας παράδοσης ως άυλη πολιτιστική κληρονομιά, καθώς η εκάστοτε παράδοση συμβαδίζει με τον τρόπο ζωής, τα πιστεύω και τις επιρροές που έχει δεχθεί το κάθε έθνος και για το λόγο αυτό αποτελεί και αντιπροσωπευτικό στοιχείο του κάθε λαού. Για το λόγο αυτό, μόνο οι ίδιοι οι άνθρωποι που συμμετέχουν στη διασφάλιση και μετάδοση της παράδοσης μπορούν να κρίνουν κατά πόσο αυτή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της κληρονομιάς τους και της ιστορίας τους (Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά, χ.χ).

### **1.3 Προστασία της Πολιτιστικής Κληρονομιάς**

Γίνεται αντιληπτό μέσα από τα όσα έχουν προαναφερθεί, ότι η πολιτιστική κληρονομιά αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ιστορίας και της εξέλιξης των λαών. Η προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς, επομένως, κρίνεται ως ιδιαίτερα σημαντική, προκειμένου να εξασφαλιστεί η διατήρησή της και η συνέχισή της. Η UNESCO έχει παράγει ιδιαίτερα σημαντικό έργο όσον αφορά στην προστασία των μνημείων παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς και μέσα από τις πολύχρονες έρευνες που έχει διεξάγει, όσον αφορά στις λειτουργίες και τις αξίες της, έχει κατορθώσει να προωθήσει την κατανόηση, την προστασία και τον σεβασμό προς την παγκόσμια πολιτιστική κληρονομιά (Άυλη Κληρονομιά, χ.χ).

Πάραυτα, αν και η πολιτιστική κληρονομιά είναι ζωτικής σημασίας για μια χώρα και για την καταγραφή και συνέχιση της ανθρώπινης ιστορίας, δεν είναι λίγα τα φαινόμενα όπου σημαντικότερα μνημεία της Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς έχουν τεθεί σε κίνδυνο. Παράγοντες που μπορούν να αποτελέσουν κίνδυνο για τα μνημεία παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς είναι τόσο φυσικοί παράγοντες, όπως ακραία καιρικά φαινόμενα, καταστροφές και πλημμύρες, αλλά και ανθρώπινοι παράγοντες, όπως η παρέμβαση στο περιβάλλον, η αρχαιοκαπηλία, η αδιαφορία και οι πόλεμοι. Μάλιστα, ένα πολύ πρόσφατο παράδειγμα όπου σημαντικά μνημεία της παγκόσμιας πολιτιστικής κληρονομιάς έχουν τεθεί σε κίνδυνο, είναι οι καταστροφές που προήλθαν από τις βαναυσότητες της ISIS στον αρχαιολογικό χώρο της Παλμύρας, ο οποίος βρίσκεται στον κατάλογο των μνημείων Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO. Η UNESCO, μάλιστα, χαρακτήρισε αυτές τις πράξεις ως «εγκλήματα πολέμου» (ISIS' Destruction Of Palmyra, 2015).

Η καταστροφή των μνημείων Παγκόσμιας Πολιτιστικής Κληρονομιάς είναι ένα σοβαρότατο ζήτημα, καθώς η καταστροφή ενός φυσικού μνημείου, αυτομάτως σημαίνει και καταστροφή ενός τμήματος της ανθρώπινης ιστορίας. Η ταυτότητα μιας χώρας τίθεται σε κίνδυνο, ενώ οι επιπτώσεις από τις καταστροφές των μνημείων μπορεί να επιφέρουν σημαντικές συνέπειες και σε άλλους τομείς των δραστηριοτήτων μιας χώρας, όπως μείωση του τουρισμού και κατ' επέκταση μείωση των εσόδων, γεγονός που δύναται να επιφέρει σημαντικές επιπτώσεις στην οικονομία μιας χώρας.

Στο Άρθρο 2 του Νόμου 3028/2002 για την προστασία των Αρχαιοτήτων και εν γένει της Πολιτιστικής Κληρονομιάς, όπου περιγράφεται το περιεχόμενο της προστασίας της Πολιτιστικής Κληρονομιάς, αναφέρεται ότι η προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας συνίσταται κυριότερα και πρωταρχικά στον εντοπισμό, την έρευνα, την καταγραφή, την τεκμηρίωση και τη μελέτη των στοιχείων της πολιτιστικής κληρονομιάς της χώρας. Αυτό σημαίνει ότι για κάθε μνημείο συγκεντρώνονται και καταγράφονται τα απαραίτητα διακριτά στοιχεία που το χαρακτηρίζουν. Εν συνεχεία, αναφέρεται ότι η προστασία των μνημείων πολιτιστικής κληρονομιάς έγκειται στη διατήρηση και την αποτροπή της καταστροφής, της αλλοίωσης και κάθε άμεσης ή έμμεσης βλάβης τους. Τα μνημεία, επομένως, πρέπει να διατηρούνται μέσα από τις διαδικασίες αρχαιολογικής συντήρησης και να προστατεύονται από πάσης φύσεως κινδύνους, όπως φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2002).

Ο ανθρώπινος παράγοντας διαδραματίζει έναν από τους βασικότερους ρόλους, όπως έγινε ήδη λόγος, όσον αφορά στην καταστροφή των μνημείων πολιτιστικής κληρονομιάς. Για το λόγο αυτό, η προστασία των μνημείων μεριμνεί για την αποτροπή της παράνομης ανασκαφής, της κλοπής και της παράνομης εξαγωγής τους. Η εξασφάλιση της μακρόχρονης διατήρησης των μνημείων πολιτιστικής κληρονομιάς εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη σωστή συντήρησή τους. Για το λόγο αυτό, αναφέρεται στο Άρθρο 3 η μέριμνα για τη συντήρηση και την, όπου κρίνεται αναγκαία, αποκατάσταση των μνημείων αυτών (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2002).

Πέραν, όμως, από τη συντήρηση και την προστασία των μνημείων πολιτιστικής κληρονομιάς, είναι αναγκαία και ζωτικής σημασίας η προβολή και προώθησή τους. Όπως έγινε ήδη λόγος, τα μνημεία αυτά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της ιστορίας ενός λαού και συνδέονται άμεσα με την ταυτότητα του. Επομένως, η διευκόλυνση της πρόσβασης και της επικοινωνίας του κοινού με αυτή την πολιτιστική κληρονομιά, είναι απαραίτητη, προκειμένου να αναδειχθεί η ιστορία μιας χώρας και οι άνθρωποι να γνωρίσουν το παρελθόν τους, τις ρίζες τους, μέσα από την επαφή τους με αυτή. Παράλληλα, μέσα από την προβολή και τη γνωριμία του κοινού με τα μνημεία της πολιτιστικής κληρονομιάς, κατορθώνεται η



ανάδειξή τους και η ένταξή τους στα πλαίσια της σύγχρονης κοινωνικής ζωής, καθιστώντας τα με αυτόν τον τρόπο, όχι μόνο ως κομμάτια της ιστορίας του παρελθόντος, αλλά και ως κομμάτια της ιστορίας του μέλλοντος. Επιπροσθέτως, η προστασία και ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς συμβάλει στην καλλιέργεια της παιδείας και της αισθητικής αγωγής των ανθρώπων και παράλληλα, ευαισθητοποιεί τους ανθρώπους απέναντι στην αξία και τη σπουδαιότητα της διατήρησης και προστασίας της πολιτιστικής κληρονομιάς (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2002).

Τέλος, στο Άρθρο 3 αναφέρεται ότι η προστασία των μνημείων πολιτιστικής κληρονομιάς, των αρχαιολογικών χώρων και των ιστορικών τόπων περιλαμβάνεται στους στόχους οποιουδήποτε χωροταξικού, αναπτυξιακού, περιβαλλοντικού και πολεοδομικού σχεδιασμού ή σχεδίων ισοδύναμου αποτελέσματος ή υποκατάστατών τους. Αυτό, εν ολίγοις, σημαίνει ότι η προστασία των μνημείων πολιτιστικής κληρονομιάς δεν είναι μια μονομερής διαδικασία, αλλά μια διαδικασία που αφορά όλους και η οποία πρέπει να γίνεται μεθοδευμένα και με τη συμμετοχή όλων των αρμόδιων αρχών (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2002).

Γίνεται, επομένως, αντιληπτό μέσα από τα παραπάνω, ότι η διασφάλιση, προστασία και προβολή της πολιτιστικής κληρονομιάς μιας χώρας αποτελεί μια σύνθεση δραστηριοτήτων. Οι διαδικασίες αυτές, δεν γίνονται μεμονωμένα και για το λόγο αυτό απαιτούν τη συνδρομή και ευαισθητοποίηση όλων των αρμόδιων αρχών, προκειμένου να φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Η προστασία της φυσικής πολιτιστικής κληρονομιάς, διαφέρει σε αρκετά σημεία από την προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, καθώς στην πρώτη περίπτωση, η προστασία αναφέρεται σε ένα φυσικό μνημείο, το οποίο επιδέχεται συντήρησης και αποκατάστασης, ενώ στη δεύτερη περίπτωση, οι παραδόσεις και πρακτικές, ούσες άυλες, βασίζονται για την προστασία, μετάδοση, προβολή και διατήρησή τους στον ίδιο τον άνθρωπο.

#### **1.4 Προστασία Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς**

Η προστασία και διασφάλιση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς είναι πολύ σημαντική υπόθεση. Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά, αποτελεί μια ζωντανή κληρονομιά, η οποία δίνει τόσο στο σύνολο μιας χώρας την αίσθηση της ταυτότητας, όσο και σε προσωπικό επίπεδο, στον καθένα ξεχωριστά, σύμφωνα με τον βαθμό στον οποίο την κατέχει, την προβάλλει και την τηρεί. Ο κάθε άνθρωπος, επομένως, ανάλογα και με το βαθμό στον οποίο συνεχίζει να διατηρεί και να προβάλλει τις παραδόσεις και τις πρακτικές του λαού του, είναι σε θέση να ενισχύσει την αέναη μετάδοσή τους. Πάραυτα, καθώς η άυλη κληρονομιά διατηρείται και μεταλαμπαδεύεται από άνθρωπο σε άνθρωπο, αποτελεί μια ιδιαίτερα εύθραυστη κληρονομιά (Άυλη Κληρονομιά, χ.χ).

Τη 17<sup>η</sup> Οκτωβρίου 2003, υπεγράφη στο Παρίσι η Σύμβαση για την Προστασία της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς. Ο Νόμος 3521/2006 που θεσπίστηκε στην Ελλάδα για την προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, περιγράφει στα άρθρα του τους βασικούς άξονες στους οποίους κινείται. Αρχικά, όσον αφορά στο σκοπό της Σύμβασης που περιγράφεται στο Άρθρο 1, αναφέρεται ότι η Σύμβαση στοχεύει στην προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, στην προώθηση του σεβασμού της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς των ενδιαφερομένων κοινοτήτων, ομάδων και ανθρώπων, την ευαισθητοποίηση σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο για τη σημασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς και της αμοιβαίας εκτίμησης που πρέπει να επιδεικνύουν προς αυτήν οι κοινότητες και τέλος,

τη διεθνή συνεργασία και συνδρομή για την επίτευξη της προστασίας της πολιτιστικής κληρονομιάς (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2006).

Γίνεται αντιληπτό μέσα από την περιγραφή του σκοπού της Σύμβασης, ότι ο ανθρώπινος παράγοντας, με την έννοια της μονάδας, διαδραματίζει τον πιο σημαντικό ίσως ρόλο όσον αφορά στην προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, την ευαισθητοποίηση προς αυτή και την προβολή και προώθησή της. Πάραυτα, τα ίδια τα κράτη μέλη που υπέγραψαν τη σύμβαση, συμβάλλουν σημαντικά στην προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Όπως περιγράφεται στο Άρθρο 11 για το ρόλο των κρατών μερών που υπέγραψαν τη Σύμβαση, οι αρμοδιότητές τους συνοψίζονται στα ακόλουθα δύο σημεία. Αρχικώς, τα κράτη μέρη αναλαμβάνουν τη λήψη των απαραίτητων κατά περίπτωση μέτρων για τη διασφάλιση της προστασίας της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς που βρίσκεται εντός της επικράτειάς τους και δεύτερον, πέραν από τα μέτρα προστασίας που αναφέρονται στο άρθρο 2, παράγραφος 3 τα οποία περιλαμβάνουν μέτρα που διασφαλίζουν τη βιωσιμότητα της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, όπως τον προσδιορισμό, την τεκμηρίωση, συντήρηση, έρευνα, προώθηση, μεταβίβαση, αξιοποίηση και προστασία μέσω της τυπικής και της μη τυπικής εκπαίδευσης και της αναζωογόνησης της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, περιλαμβάνεται και η αναγνώριση και ο καθορισμός των διαφόρων στοιχείων της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς που υφίστανται στην επικράτεια των κρατών μερών, με την ενεργό συμμετοχή των τοπικών κοινοτήτων, ομάδων και μη κυβερνητικών οργανώσεων (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2006).

Αναλυτικότερα, τα κράτη μέρη που υπέγραψαν τη Σύμβαση της 17<sup>ης</sup> Οκτωβρίου 2003, πρέπει να κινούνται εντός ορισμένων προκαθορισμένων πλαισίων για την εξασφάλιση της προστασίας της άυλης πολιτιστικής τους κληρονομιάς. Σύμφωνα με το Άρθρο 12 της Σύμβασης, κάθε κράτος μέρος, οφείλει να συντάσσει ευρετήρια στα οποία θα καταγράφεται η άυλη πολιτιστική κληρονομιά που ισχύει εντός της επικρατείας του εκάστοτε κράτους και τα οποία θα ενημερώνονται τακτικά. Επιπροσθέτως, το κάθε κράτος μέρος όταν υποβάλλει την έκθεσή του στην Επιτροπή της Συνθήκης, οφείλει να παρέχει και στοιχεία για τα ευρετήρια που έχει συντάξει (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2006).

Σύμφωνα με το Άρθρο 13, όπου περιλαμβάνει λοιπά μέτρα προστασίας, το κάθε κράτος μέρος οφείλει να υιοθετεί μια συγκεκριμένη πολιτική για την αξιοποίηση της άυλης κληρονομιάς του, να συστήνει και να ορίζει τους αναγκαίους κατά περίπτωση οργανισμούς που θα διασφαλίζουν την προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της επικρατείας τους, να ενθαρρύνει επιστημονικές, τεχνολογικές και καλλιτεχνικές μελέτες για την αποτελεσματική προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς και δη αυτής που έχει τεθεί σε κίνδυνο και τέλος, να υιοθετεί τα κατάλληλα νομικά, τεχνικά, διοικητικά και οικονομικά μέτρα για την προβολή, προώθηση και διαχείριση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2006).

Στο Άρθρο 14 αναφέρονται οι δραστηριότητες στις οποίες πρέπει να συμμετάσχει το εκάστοτε κράτος μέρος προκειμένου να προωθήσει την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών προς το ζήτημα της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Στις δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνονται η σύσταση εκπαιδευτικών και επιμορφωτικών προγραμμάτων για την αξιοποίηση, ευαισθητοποίηση και προώθηση της γνώσης για την άυλη πολιτιστική κληρονομιά, αλλά και την προώθηση της έρευνας σε σχετικά ζητήματα. Επιπροσθέτως, μέσα από αυτές τις δραστηριότητες, το κάθε κράτος μέρος οφείλει να κρατά την κοινότητα ενήμερη για τυχόν κινδύνους που απειλούν την άυλη πολιτιστική κληρονομιά, αλλά και να προάγει την παιδεία για την προστασία των φυσικών χώρων που συνδέονται με την έκφραση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2006).

Τέλος, σύμφωνα με το Άρθρο 15 της Σύμβασης, το κάθε κράτος μέρος οφείλει να ενισχύει και να παροτρύνει τη συμμετοχή των ομάδων, των κοινοτήτων και των ατόμων σε ζητήματα που αφορούν στην προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς τόσο σε εθνικό, όσο και διεθνές επίπεδο (Εφημερίς της Κυβερνήσεως, 2006). Με αυτόν τον τρόπο, εξασφαλίζεται ότι υπάρχει η επαρκής ενημέρωση για την αξία και τη σπουδαιότητα της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, τους παράγοντες εκείνους που την απειλούν, αλλά και για μέτρα τα οποία να λάβει τόσο η κοινότητα ως σύνολο, όσο και ο καθένας ξεχωριστά για τη διασφάλιση της προστασίας, προώθησης, διατήρησης και προβολής των μοναδικών παραδόσεων και πρακτικών του εκάστοτε κράτους.

Γίνεται, επομένως, αντιληπτό ότι η άυλη πολιτιστική κληρονομιά έχει ιδιαίτερα σημαντική αξία και ένα από τα πιο βασικά χαρακτηριστικά της γνωρίσματα αποτελεί το γεγονός ότι ουσιαστικά ζει μέσα σε κάθε άνθρωπο και με αυτόν τον τρόπο μπορεί να μεταδοθεί από γενιά σε γενιά. Επιπροσθέτως, η άυλη πολιτιστική κληρονομιά, όπως έγινε ήδη λόγος, μπορεί να είναι πολλά πράγματα, όπως η μουσική, προφορικές ιστορίες, οι παραδοσιακοί χοροί, το θέατρο σκιών, αλλά και η διατροφή των ανθρώπων (Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά-Ευρετήριο, χ.χ).

Η διατροφή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης ζωής. Είναι απαραίτητη για την επιβίωση και ανάπτυξη του ανθρώπου, όμως παράλληλα προσφέρει απόλαυση και συνδέεται με πληθώρα κοινωνικών περιστάσεων, τόσο χαρούμενων όπως ένας γάμος, όσο και με λυπηρές περιστάσεις, όπως μια κηδεία. Πράγματι, η διατροφή συνοδεύει τις πιο σημαντικές στιγμές ενός ανθρώπου και ο κάθε λαός έχει τις δικές του παραδόσεις και τη δική του κουζίνα, ο οποία έχει δεχθεί πληθώρα επιρροών, όπως το κλίμα, η οικονομική κατάσταση, οι πόλεμοι, οι καιρικές συνθήκες, οι επιρροές γειτονικών λαών και η αφθονία ή έλλειψη προϊόντων.

Η Μεσογειακή διατροφή, ειδικότερα, είναι γνωστό ότι αποτελεί μια εξαιρετική διατροφή, λόγω της εξαιρετικής ισορροπίας που παρουσιάζει μεταξύ των διαφορετικών διατροφικών ομάδων που αξιοποιεί. Αν και η Μεσογειακή διατροφή εντοπίζεται σε διάφορες χώρες όπως η Ελλάδα, η Ιταλία και η Ισπανία, κάθε χώρα έχει τις δικές τις παραδόσεις και τις δικές τις συνταγές. Μέσα από τη διατροφή της κάθε χώρας, αποκαλύπτονται πολλές λεπτομέρειες για την ιστορία της και τις παραδόσεις της, ενώ μαζί συνθέτουν έναν γαστρονομικό χάρτη για την κάθε χώρα.

Το 2010, η UNESCO συμπεριέλαβε στον Κατάλογο της Παγκόσμιας Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς τη Μεσογειακή διατροφή, έπειτα από αίτημα της Ελλάδας, Ισπανίας, Ιταλίας, Κροατίας, Κύπρου, Μαρόκο και Πορτογαλίας. Η διατροφή, άλλωστε, κάθε χώρας συνθέτεται από και περιλαμβάνει πληθώρα γνώσεων, οικογενειακών μυστικών, συμβολισμών, εθίμων και παραδόσεων που συνδέονται στενά με τις πρακτικές που η εκάστοτε χώρα ακολουθεί ως προς την απόκτηση τροφής (π.χ κυνήγι ή αλιεία), αλλά και στην παρασκευή της. Επιπροσθέτως, ο όρος διατροφή ή διαίτα, αναφέρεται σε έναν καθημερινό τρόπο ζωής που υιοθετεί ο κάθε άνθρωπος. Παράλληλα το φαγητό αποτελεί και μια παράδοση η οποία συνοδεύει και άλλες μορφές άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, όπως είναι ο χορός και η μουσική (Εγγραφή της Μεσογειακής διαίτας, 2013).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2<sup>ο</sup>

### ΔΙΑΤΡΟΦΗ

#### 2.1 Ορισμός

Με τον όρο Διατροφή αναφερόμαστε στην επιστήμη η οποία μελετά τη συσχέτιση μεταξύ της κατανάλωσης τροφής και τις επιπτώσεις που αυτή επιφέρει, είτε θετικές, είτε αρνητικές στην υγεία. Ο επιστημονικός κλάδος της διατροφής έχει εξελιχθεί κατά πολύ με την πάροδο των ετών και των νέων πληροφοριών που συγκεντρώνονται για τη λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού και τους μηχανισμούς με τους οποίους επεξεργάζεται την τροφή και συνεχίζει να εξελίσσεται. Έναυσμα για την ανάπτυξη του κλάδου της Διατροφής, αποτέλεσε το έντονο ενδιαφέρον για τη μελέτη των ποικίλων κλινικών νόσων που προκαλούνται από μια συγκεκριμένη διατροφική ανεπάρκεια, ενώ εν συνεχεία εξελίχθηκε περαιτέρω προκειμένου να μελετηθούν περισσότερο σύνθετες καταστάσεις, όπως οι καρδιοπάθειες, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση. Πλέον, οι επιστήμονες βλέπουν τη διατροφή ως έναν εξαιρετικό τρόπο προκειμένου να προληφθούν διάφορες ασθένειες, καθώς η σωστή και υγιεινή διατροφή σχετίζεται άμεσα με την ολική υγεία του οργανισμού και την πρόληψη παθήσεων (European Food Information Council, 1997).

#### 2.2 Η Ιστορία της Διατροφής

Η διατροφή, και δη η υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι απαραίτητη για την επιβίωση του ανθρώπου, την καλή και εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού και τη σωστή ανάπτυξη. Η κατανάλωση τροφής, άλλωστε, είχε από την πρώτη στιγμή της ύπαρξης του ανθρώπινου γένους καθαρά βιοποριστικό χαρακτήρα. Άλλωστε, η τροφή ήταν περιορισμένη και η εύρεσή της αποτελούσε ένα δύσκολο εγχείρημα. Παράλληλα, οι εκάστοτε καιρικές, περιβαλλοντικές και γεωφυσικές συνθήκες που επικρατούσαν, επηρέαζαν βαθύτατα τόσο την ποικιλία, όσο και τη διαθεσιμότητα της τροφής.

Με την πάροδο των ετών, όμως, και τις εξελίξεις στον τεχνολογικό τομέα, η διατροφή άρχισε να διαμορφώνει έναν διαφορετικό και περισσότερο περίπλοκο ρόλο. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, το γεγονός ότι η διατροφή συνδέεται στενά με σημαντικές επαναστάσεις στον οικονομικό και τεχνολογικό τομέα, καθώς και με ποικίλες κοινωνικές αναταράξεις, αλλά ακόμη και πολέμους (Στεφανή & Σολομών, 2010).

Η πρόσβαση στην τροφή για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών του ανθρώπου, αποτελεί έναν από τους πρωταρχικούς σκοπούς του. Για το λόγο αυτό οι άνθρωποι επέλεξαν το σημείο όπου θα ζήσουν με γνώμονα το πόσο εύκολα μπορούν να εξασφαλίσουν την τροφή τους. Παράγοντες που λάμβαναν υπόψη αφορούσαν την πρόσβαση σε καθαρό και πόσιμο νερό, την ποιότητα της γης (π.χ είναι εύφορη; καλλιεργήσιμη;), την πρόσβαση σε δάση και βοσκοτόπια για τη συλλογή καρπών, αλλά και για την εκτροφή των ζώων τους, την απόσταση από λίμνες και ποτάμια, όπου μπορούσαν να ποτίσουν τα ζώα τους, αλλά και να αλιεύσουν διάφορα ψαρικά. Οι περιοχές, όμως, αυτές, αποτελούσαν πόλο έλξης για μεγάλη μερίδα του πληθυσμού, καθώς ο καθένας ήθελε να έχει πρόσβαση στα πολλαπλά αυτά οφέλη. Με αφορμή, λοιπόν, την πρόσβαση σε περιοχές που δίνουν την ευκαιρία για καλύτερης ποιότητας και ποσότητας τροφής, ξεκινούσαν αναταράξεις μεταξύ των ανθρώπων (Στεφανή & Σολομών, 2010).

Σταδιακά, όμως, η τροφή ξέφυγε από τα όρια της απλής επιβίωσης και επεκτάθηκε με τέτοιο τρόπο, ώστε σταδιακά να αποκτήσει και έντονο κοινωνικό χαρακτήρα. Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων συνδέθηκαν στενά με παραδόσεις, εορτές, θρησκευτικές πεποιθήσεις, με την κοινωνική τάξη και με τον πολιτισμό. Η διατροφή μπλέκεται περίτεχνα με πολλούς τομείς της ανθρώπινης ζωής, ενώ αποτελεί και ένα μέσο έκφρασης της καλλιτεχνικής και δημιουργικής φύσης του ανθρώπου. Παράλληλα, έχει τη δυνατότητα να χαρακτηρίσει ένα έθνος, ενώ ξεπερνά και τα όρια της κάθε χώρας (Στεφανή & Σολομών, 2010).

Οι πολιτισμικές αξίες που αναδεικνύονται μέσα από τη διατροφή της κάθε χώρας, επομένως, δεν περιορίζονται μόνο στο τι τρόφιμα καταναλώνουμε και για ποιους λόγους, αλλά και στους τρόπους με τους οποίους τα καταναλώνουμε. Μια σωρεία διαδικασιών και μικρών τελετουργιών που συνοδεύουν την προετοιμασία της τροφής, όπως οι συνταγές, ο τρόπος μαγειρέματος και προετοιμασίας, τα σκεύη, το στρώσιμο του τραπέζιού, η συμπεριφορά κατά τη διάρκεια των γευμάτων, συνθέτουν τον διατροφικό πολιτισμό μιας κοινωνίας. Παράλληλα, όπως αναφέρθηκε, η διατροφή συνδέεται άμεσα με θρησκευτικές πεποιθήσεις και παραδόσεις που υπαγορεύουν τις προς κατανάλωση τροφές, ενώ από αρχαιοτάτων χρόνων, η προσφορά τροφής στους θεούς είχε έντονο συμβολικό χαρακτήρα. Επιπροσθέτως, δεν δύναται να μην αναφερθεί το γεγονός ότι σε πολλούς αρχαίους πολιτισμούς, η τροφή αποτέλεσε και μονάδα ανταλλαγής (π.χ οι σπόροι κακάο από τους Αζτέκους ως νόμισμα), γιατροσόφι και στοιχείο μύησης σε ποικίλα τελετουργικά.

Γίνεται αντιληπτό ότι η διατροφή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε τομέα της ανθρώπινης ζωής, ακόμη και του ερωτικού τομέα, καθώς η τροφή φέρεται να επιφέρει ευεργετικές ιδιότητες στον σεξουαλικό τομέα (αφροδισιακές τροφές), αλλά έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως και σε μαζούνια και ξόρκια με την υπόσχεση της ομορφιάς, της υγείας, της ευτυχίας, του χρήματος, του έρωτα και της μακροζωίας. Η τροφή που καταναλώνουμε, από τους παλιούς χρόνους μέχρι και σήμερα, υποδεικνύει την κοινωνική μας θέση, την εξουσία και την οικονομική μας κατάσταση. Οι εύποροι απολαμβάνουν σπάνιες και γκουρμέ λιχουδιές όπως το χαβιάρι και γενικότερα μια πιο υγιεινή διατροφή, ενώ οι άποροι περιορίζονται στις φτηνές και κακές τροφές, όπως το γρήγορο φαγητό. Η διατροφή μας, εν ολίγοις, επηρεάζει και επηρεάζεται, από πληθώρα παραγόντων και συνθηκών και διαδραματίζει διαφορετικό ρόλο στη ζωή του καθένα.

### **2.3 Η Μεσογειακή Διατροφή**

Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί τη διατροφή που χαρακτηρίζει τις Μεσογειακές χώρες. Πλέον, όμως, η Μεσογειακή διατροφή έχει κερδίσει έδαφος και έχει επεκταθεί και πέραν των ορίων της Μεσογείου. Αν και η Μεσογειακή διατροφή διαφοροποιείται εν μέρει από χώρα σε χώρα ανάλογα με τους πολιτιστικούς παράγοντες, τις θρησκευτικές πεποιθήσεις και τις παραδόσεις, η βάση της παραμένει η ίδια. Πληθώρα φρέσκων φρούτων και λαχανικών, δημητριακά, όσπρια, καρποί, ελαιόλαδο ως η βασική λιπαρή ουσία στη μαγειρική, λίγο κρέας, αρκετό ψάρι και μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.

Ο όρος μεσογειακή διατροφή χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά κατά τη δεκαετία του '50, έπειτα από έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στους κατοίκους της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας. Η μεσογειακή διατροφή θεωρείται μια από τις πιο υγιεινές και ισορροπημένες διατροφές σε όλον τον κόσμο, καθώς έχει αρκετά χαμηλό θερμιδικό φορτίο, είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, ενώ λειτουργεί και θεραπευτικά και προληπτικά σε διάφορα προβλήματα υγείας, κυρίως όσον αφορά σε καρδιακά, πεπτικά και εγκεφαλικά προβλήματα

## 2.4 Προέλευση της Μεσογειακής Διατροφής

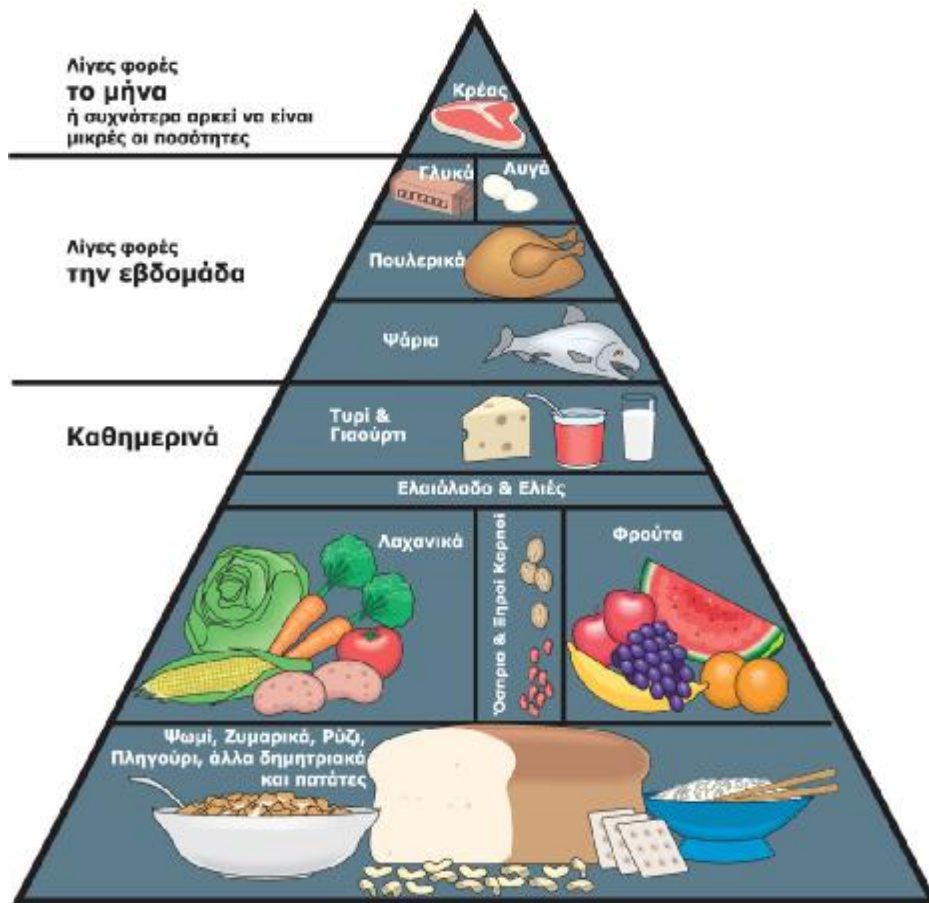
Όπως προαναφέρθηκε, ο όρος μεσογειακή διατροφή ήρθε για πρώτη φορά στο προσκήνιο κατά τη δεκαετία του '50 και χρησιμοποιήθηκε για να περιγράψει τις διατροφικές συνήθειες των λαών της Μεσογείου. Η μεσογειακή διατροφή, αν και με την πάροδο των ετών έχει εμπλουτιστεί και δεχθεί αλλαγές σύμφωνα με τα εκάστοτε διαθέσιμα προϊόντα, έχει μια πολύχρονη ιστορία, η οποία έχει τις ρίζες της στη διατροφή των αρχαίων ρωμαίων και των αρχαίων ελλήνων.

Η πρώτη αναφορά στη μεσογειακή διατροφή έγινε σε μια ερευνητική μελέτη με τη χρηματοδότηση του ιδρύματος Rockefeller, η οποία δημοσιεύθηκε το 1953 από τον Leland Allbaugh. Σε αυτή την έρευνα, η οποία διεξήχθη στην Κρήτη, αναδείχθηκαν διάφορες σημαντικές διατροφικές συνήθειες των κρητικών, όπως η συστηματική κατανάλωση ελαιολάδου, δημητριακών ολικής αλέσεως, δημητριακών, φρούτων, ψαριών και λαχανικών.

Από εκεί, η κρητική μεσογειακή διατροφή αποτέλεσε σημείο αναφοράς και προκάλεσε έντονο ενδιαφέρον για περαιτέρω έρευνα, έπειτα, μάλιστα, από την ευρέως γνωστή έρευνα του Ancel Keys «Seven Country Study» του 1960. Στη συγκεκριμένη έρευνα συμμετείχαν 13,000 άνδρες από δεκαέξι διαφορετικές περιοχές επτά χωρών, ήτοι, την Ιαπωνία, Φινλανδία, Ελλάδα, Ιταλία, την πρώην Γιουγκοσλαβία, την Ολλανδία και τις Ηνωμένες Πολιτείες. Σε αυτή την έρευνα παρατηρήθηκαν εξαιρετικά χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα στους κρητικούς, γεγονός που έστρεψε την έρευνα προς τη σύνδεση μεταξύ των καρδιαγγειακών νοσημάτων και της διατροφής (Kromhout et al., 1989).

## 2.5 Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής

Όπως έγινε αντιληπτό, η μεσογειακή διατροφή αποτελεί μια εξαιρετικά υγιεινή, θρεπτική και ισορροπημένη διατροφή. Παράλληλα, είναι λιτή και οικονομική, καθώς περιλαμβάνει απλές και εύκολα να αποκτηθούν πρώτες ύλες, οι οποίες μπορούν να συνδυαστούν με ευφάνταστους τρόπους για να δημιουργηθούν ποικίλα νόστιμα πιάτα. Οι αρχές της μεσογειακής διατροφής περιγράφονται με απλό τρόπο στη γνωστή πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής, η οποία περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφών που πρέπει να καταναλώνονται, καθώς επίσης και τη συχνότητα της κατανάλωσής τους. Με αυτόν τον τρόπο, είναι πολύ εύκολο κανείς να ακολουθήσει τις αρχές της μεσογειακής διατροφής.



**Εικόνα 1:** Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής

Πηγή: <http://users.sch.gr/yvassiloudis/med.jpg>

Η μεσογειακή διατροφή είναι βασισμένη πάνω σε οκτώ βασικές διατροφικές ομάδες. Η πρώτη ομάδα περιλαμβάνει τα δημητριακά, το ρύζι, τα ζυμαρικά, τις πατάτες και το αλεύρι, η δεύτερη ομάδα περιλαμβάνει τα λαχανικά και τα φρούτα, η τρίτη περιλαμβάνει τα φυτικά λίπη και πιο συγκεκριμένα το ελαιόλαδο και τις ελιές, η τέταρτη το λευκό κρέας, ήτοι τα πουλερικά και τα ψάρια, η πέμπτη τα όσπρια και τους ξηρούς καρπούς, η έκτη τα γαλακτοκομικά προϊόντα, η έβδομη τα γλυκά και τα αυγά και η όγδοη το κόκκινο κρέας.

Με βάση τις παραπάνω διατροφικές ομάδες, η κατανάλωση τους χωρίζεται σύμφωνα με τη συχνότητα επί καθημερινής, εβδομαδιαίας και μηνιαίας βάσεως. Στη βάση της πυραμίδας, βρίσκονται τα προϊόντα φυτικής προέλευσης όπως φρούτα, λαχανικά, πατάτες, δημητριακά, ξηροί καρποί, όσπρια. Αυτά, σε συνδυασμό με το ελαιόλαδο που αποτελεί και το βασικό λιπαρό στοιχείο της μεσογειακής διατροφής και τις ελιές, προτείνεται να καταναλώνονται επί καθημερινής βάσεως. Καθημερινά, επίσης, μπορούμε να καταναλώνουμε διάφορα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γάλα, τυρί και γιαούρτι, σε ελαφρώς μικρότερη ποσότητα από τα υπόλοιπα τρόφιμα της ομάδας.

Ανεβαίνοντας την πυραμίδα, συναντάμε τα τρόφιμα τα οποία πρέπει να καταναλώνονται σε μικρότερες ποσότητες και λιγότερο συχνά. Τα πουλερικά και το ψάρι μαζί με τα αυγά και τα γλυκά, προτείνεται να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση, με τα γλυκά και τα αυγά να καταναλώνονται λιγότερο συχνά και σε μικρότερες ποσότητες. Στην

κορυφή της διατροφικής πυραμίδας συναντάμε το κόκκινο κρέας όπως το μοσχάρι και το χοιρινό, το οποίο προτείνεται να καταναλώνεται μόνον μερικές φορές το μήνα ή σε αντίθετη περίπτωση λίγο πιο συχνά, αρκεί οι ποσότητες να είναι φειδωλές. Φυσικά, σημασία έχει και η ποιότητα των τροφίμων αυτών, δηλαδή να είναι φρέσκα και υγιεινά μαγειρεμένα, δηλαδή χωρίς περιττά λίπη, όχι τηγανιτά και να καταναλώνονται με φειδώ, ιδιαίτερα τα τρόφιμα με υψηλή θερμιδική αξία, όπως οι ξηροί καρποί, τα γαλακτοκομικά και τα γλυκά, τα οποία προτείνονται να είναι παρασκευασμένα από φρούτα. Τα παραπάνω τρόφιμα μπορούν να συνοδεύονται από ένα ποτήρι κόκκινο κρασί σε καθημερινή βάση, καθώς επίσης και από τακτική άσκηση για καλύτερα αποτελέσματα (Hart & Deen, 2006).

Ακολουθώντας τις αρχές της μεσογειακής διατροφής, ο καθένας μπορεί να είναι σε θέση να τραφεί υγιεινά και θρεπτικά και με λίγα χρήματα, δημιουργώντας απεριόριστα νόστιμα και χορταστικά πιάτα, συνδυάζοντας τις διάφορες ομάδες τροφίμων. Με τον τρόπο αυτό, μπορεί να μετουσιώσει ένα απλό και ταπεινό πιάτο όπως τα όσπρια, σε μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία, εμπλουτίζοντας το με ευφάνταστα υλικά και τεχνικές μαγειρικής.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3<sup>ο</sup>

### ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

#### 3.1 Ορισμός

Ετυμολογικά, η λέξη γαστρονομία προέρχεται από τις λέξεις γαστήρ (κοιλιά) και νομία (γνώση ή νόμος). Οι δύο λέξεις υπάρχουν στο ελληνικό λεξιλόγιο από την εποχή του Ομήρου. Η λέξη γαστρονομία επισημοποιήθηκε από τη Γαλλική Ακαδημία το 1835, και από τότε καταχωρήθηκε στο επίσημο λεξικό της. Ο όρος γαστρονομία χρησιμοποιείται για να περιγράψει την τέχνη της υψηλής μαγειρικής, καθώς επίσης και το σύνολο των κανόνων που χρησιμοποιούνται κατά τη διαδικασία της επιλογής των κατάλληλων συστατικών και υλικών και την τελική παρασκευή των εδεσμάτων τα οποία αποσκοπούν να προσφέρουν σε αυτόν που τα γεύεται, τόσο γευστική, όσο και οπτική απόλαυση. Η γαστρονομία είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη μαγειρική τέχνη και για το λόγο αυτό σε αυτήν συμπεριλαμβάνονται και όλες οι δραστηριότητες που συνδέονται με τη μαγειρική και τη γευστική απόλαυση (Μπαμπινιώτης, 2002).

Ο όρος γαστρονομία είναι ένας όρος που για πολλά χρόνια, αλλά ακόμη και μέχρι σήμερα, προκαλεί σύγχυση σε όσους την ακούνε. Αυτό συμβαίνει διότι είχε συνδεθεί στενά με την έννοια του ακριβού, πρωτότυπου και διαφορετικού φαγητού, το οποίο παρασκευαζόταν από εξίσου ακριβά, πρωτότυπα και σπάνια υλικά, τα οποία δεν ήταν ευρέως διαθέσιμα και τα οποία μόνο λίγοι και εκλεκτοί μπορούσαν να απολαύσουν. Πάραυτα, πλέον, ο όρος γαστρονομία χρησιμοποιείται για να περιγράψει το φαγητό το οποίο έχει μαγειρευτεί με τέτοιο τρόπο, ώστε να είναι ποιοτικά καλό και νόστιμο και φυσικά να προσφέρει και την ανάλογη γευστική απόλαυση σε όσους το γεύονται (ΣΕΤΕ, 2009).

Φυσικά, το καλό και νόστιμο φαγητό δεν είναι προνόμιο των λίγων και όλοι μπορούν να το απολαύσουν. Άλλωστε, η γαστρονομία, δεν περιορίζεται μόνο σε ακριβά εστιατόρια, αλλά εντοπίζεται σε πληθώρα χώρων μαζικής εστίασης, αλλά ακόμη και στην κουζίνα της απλής νοικοκυράς, η οποία ετοιμάζει νόστιμο το φαγητό με αγνά και ποιοτικά υλικά ώστε να προσφέρει στους συνδαιτυμόνες της γευστική απόλαυση.

#### 3.2 Οι Ρίζες της Γαστρονομίας

Ένα βασικό χαρακτηριστικό γνώρισμα της γαστρονομίας, είναι το γεγονός ότι διαφέρει εκπληκτικά από χώρα σε χώρα, αλλά ακόμη και από πόλη σε πόλη εντός των συνόρων μιας χώρας. Η γαστρονομία έχει διαμορφωθεί σε κάθε χώρα σύμφωνα με τις συνθήκες που επικρατούσαν σε αυτή. Οι κλιματολογικές, γεωφυσικές και οικονομικές συνθήκες, η αγροτική παραγωγή, οι παραδόσεις, ο πολιτισμός, αλλά ακόμη και η θρησκεία της κάθε χώρας, έχουν διαμορφώσει έναν διαφορετικό και μοναδικό γαστρονομικό χάρτη για την κάθε μια. Με αυτόν τον τρόπο, μέσα από τη γαστρονομία της κάθε χώρας, συγκεντρώνονται πολλές και ενδιαφέρουσες πληροφορίες για τους ανθρώπους που κατοικούν σε αυτές και την καθημερινή τους ζωή.

Η γαστρονομία και η απόλαυση του φαγητού, δεν αποτελούν προνόμια μιας μόνο χώρας ή πόλης. Κάθε χώρα, αλλά και οι τοπικές κοινότητες που έχουν δημιουργηθεί εντός

αυτών των χωρών, έχουν μια μοναδική ιστορία στη γαστρονομία. Μοναδικές συνταγές, μυστικά μαγειρικής και μυστικά συστατικά έχουν περάσει από γενιά σε γενιά και από στόμα σε στόμα, δημιουργώντας μια αλυσίδα ιστοριών και ανθρώπων που ενώνονται πάνω από ένα πιάτο καλομαγειρεμένου φαγητού. Η επιθυμία του ανθρώπου να πάρει απόλαυση μέσα από τα φαγητά, δεν είναι ένα νέο φαινόμενο, αλλά έχει βαθιές ρίζες οι οποίες χάνονται μέσα στα βάθη των αιώνων.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, σημείο αναφοράς για τη γέννηση και εξέλιξη της μαγειρικής όπως την γνωρίζουμε σήμερα, υπήρξε η ανακάλυψη της φωτιάς από τον άνθρωπο. Οι πρώτοι άνθρωποι, πριν από την ανακάλυψη της φωτιάς, έτρωγαν το φαγητό τους ωμό, γεγονός που το καθιστούσε δύσπεπτο, αλλά και ιδιαίτερα δύσκολο στη μάσηση, ιδιαίτερα όσον αφορά στο κρέας. Το πρώτο βήμα προς το μαγειρευτό φαγητό, έγινε με το ψήσιμο σε στάχτες. Σε αυτά τα πρώτα βήματα, σημασία δεν είχε τόσο το φαγητό να είναι γευστικά θελκτικό, αλλά κυρίως να είναι περισσότερο εύκολο κατά τη μάσηση και την πέψη. Σταδιακά, όμως, άρχισαν να τυλίγουν το φαγητό σε φύλλα, τα οποία προσέδιδαν στο φαγητό επιπλέον γεύση. Το επόμενο βήμα στην προετοιμασία του φαγητού έγινε με το βράσιμο. Προκειμένου να βράσουν το φαγητό τους, οι άνθρωποι έσκαβαν λάκκους στο χώμα όπου και τοποθετούσαν το γεμάτο με νερό σκεύος, το οποίο ζεστάνονταν ρίχνοντας μέσα καυτές πέτρες (Dalby, 2001).

Οι Αιγυπτιακός πολιτισμός, αποτελεί έναν από τους πιο γαστρονομικά και διατροφικά αναπτυγμένους πολιτισμούς. Η διατροφή τους ήταν ιδιαίτερα πλούσια και συμπεριελάμβανε πληθώρα διαφορετικών ομάδων τροφών. Η τροφή αυτή που καταναλώναν, υποδεικνύει ότι δεν διαδραμάτιζε καθαρά διατροφικό ρόλο, με την έννοια του να προσφέρει στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την καλή λειτουργία του, αλλά είχε και σκοπό να προσφέρει γαστρονομική απόλαυση σε αυτούς που την καταναλώναν (Dalby, 2001).

Το γεγονός ότι η Αίγυπτος βρίσκεται κοντά στον Νείλο, αποτέλεσε για αυτή ένα μεγάλο πλεονέκτημα, καθώς τα νερά του ποταμού έθρεφαν τις σοδειές και ξεδιψούσαν τα ζώα. Για το λόγο αυτό, η Αίγυπτος παρουσιάζει και σημαντική ζωική παραγωγή και συμπεριελάμβανε ποικιλία κρέατος στη διατροφή της. Το κόκκινο κρέας προερχόταν κατά κύριο λόγο από χοίρους, μοσχάρια και βόδια. Από την άλλη, οι Αιγύπτιοι καταναλώναν και σημαντικές ποσότητες άσπρου κρέατος, τόσο από πουλερικά, όσο και από ψάρια. Μερικά από αυτά τα είδη ήταν οι πάπιες, τα ορτύκια και τα περιστέρια, ενώ στα ψαρικά εντοπίζονται οι μουρμούρες, οι λατίδες και άλλα. Τα παραπάνω ζωικά προϊόντα, καταναλώνονταν κατά βάση ψητά (αλλά και βραστά), τα οποία μαγειρεύονταν σε σχάρες ή σουβλές. Από τα ζώα, επίσης, έπαιρναν το γάλα. Προτού το καταναλώσουν, το έβραζαν, προκειμένου να μπορεί να διατηρηθεί και να καταστραφούν πιθανόν επιβλαβείς μικροοργανισμοί. Από το γάλα, στη συνέχεια, παρήγαγαν ένα είδος κρέμας γάλακτος που το χρησιμοποιούσαν ευρέως στη μαγειρική και από την κρέμα αυτή έφτιαχναν το βούτυρο (Dalby, 2001).

Στη διατροφή τους εντοπίζονται, επίσης, διαφορετικά όσπρια, όπως ρεβίθια και κουκιά. Επιπροσθέτως, καταναλώναν ελιές, όμως δεν αξιοποιούσαν το ελαιόλαδο στη διατροφή τους όπως οι αρχαίοι Έλληνες. Αντ' αυτού, παρήγαγαν ένα βρώσιμο φυτικό λάδι από ένα είδος καρπού συγγενικό με το βελανίδι. Τα ύδατα του Νείλου προσέφεραν πλούσια θρέψη στο έδαφος, καθιστώντας το εξαιρετικά εύφορο για την παραγωγή διαφορετικών ειδών καρπών, φρούτων και λαχανικών. Από το σάρι, έφτιαχναν αλεύρι με το οποίο δημιουργούσαν πολλά και διαφορετικά είδη ψωμιού. Τα φρούτα τους αρχικά περιορίζονταν στα σύκα, τα σταφύλια και τους χουρμάδες, ενώ με την πάροδο των ετών κατόρθωσαν να καλλιεργήσουν και άλλα είδη φρούτων, όπως διάφορα εσπεριδοειδή (πορτοκάλια και λεμόνια), μπανάνες, πεπόνια και καρπούζια. Στα λαχανικά τους εντοπίζονται φυλλώδη

πράσινα λαχανικά όπως το μαρούλι και διάφορα είδη λάχανου, καθώς και σκόρδα και αγγούρια (Dalby, 2001).

Φυσικά, δεν είναι δυνατό να μην γίνει αναφορά και σε ένα ιδιαίτερο προϊόν που παρήγαγαν οι Αιγύπτιοι και το οποίο αποτέλεσε ένα είδος συμβόλου για την Αίγυπτο. Αυτό το προϊόν ήταν η μπίρα. Οι Αιγύπτιοι, βέβαια, παρήγαγαν και κρασί, καθώς καλλιεργούσαν και αμπέλια, όμως η μπίρα αποτελεί το προϊόν για το οποίο ήταν ευρύτερα γνωστοί. Αυτή η πρωτόγονη μπίρα, δεν έχει τη μορφή με την οποία τη γνωρίζουμε σήμερα. Ήταν αρκετά θολή και η υφή της ήταν πολύ παχιά και πηχτή, σχεδόν σαν κρέμα. Προκειμένου να της προσδώσουν καλύτερη γεύση, προσέθεταν σε αυτή και διάφορα μυρωδικά και βότανα (Dalby, 2001).

Η μετάβαση από την κατανάλωση τροφής για την κάλυψη των διατροφικών αναγκών στην απόλαυση του φαγητού, παρατηρείται περίπου στα 7,000 π.Χ, όπου και κάνει την εμφάνιση της η γαστρονομία, μέσα από την παρασκευή νέων εδεσμάτων και των συνδυασμό νέων συστατικών για την επίτευξη γευστικής απόλαυσης. Στην Ελλάδα, πάραυτα, η διατροφή ακολούθησε την ίδια πορεία, η οποία αποτελούνταν από ποικιλία ψαρικών, αλλά και χόρτων. Επανάσταση στη διατροφή και τη γαστρονομία επέφερε η εκμετάλλευση των μελισσών. Ιδιαίτερα στην Αίγυπτο, περί τα 3,000 π.Χ, παρατηρείται μεγάλη άνθηση στη δημιουργία μελισσιών, ενώ οι ερευνητές αναφέρουν ότι έχουν εντοπίσει μελίσσια και κυψέλες και στην Ελλάδα, τα οποία χρονολογούνται περί τα 1,600 π.Χ. (Dalby, 2001).

Η παραγωγή μελιού, βέβαια, δεν γινόταν σε ιδιαίτερα μεγάλες ποσότητες. Για το λόγο αυτό αποτελούσε και ένα είδος πολυτελείας. Παράλληλα, η γλυκιά του γεύση ήταν κάτι το οποίο πολλοί επιδίωκαν να γευτούν. Το μέλι, όχι μόνο προσέφερε και συνεχίζει να προσφέρει απόλαυση και να νοστιμίζει τόσο τα γλυκά, όσο και τα φαγητά, αλλά παράλληλα είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά. Ο συνδυασμός γεύσης και διατροφικής αξίας, είναι και ο λόγος που έχουν καταστήσει το μέλι ένα εξαιρετικό και ιδιαίτερα δημοφιλές τρόφιμο, καθώς αποτελεί και ένα εξαιρετικό υποκατάστατο της ζάχαρης. Αυτός ήταν και ο δημοφιλέστερος τρόπος χρήσης του στην Αρχαία Ελλάδα, για να προσδώσει γλυκιά γεύση στα τρόφιμα (Dalby, 2001).

Φυσικά, στη διατροφή και γαστρονομία της Αρχαίας Ελλάδας σημαντικό ρόλο διαδραμάτιζε και ο οίνος. Το κρασί είχε κεντρική θέση στα συμπόσια και καταναλωνόταν ευρέως, συνήθως αραιωμένο με νερό, προκειμένου να μπορεί κανείς να καταναλώσει και να απολαύσει μεγαλύτερη ποσότητα, χωρίς τις ανεπιθύμητες ενέργειες της μέθης. Σύμφωνα με τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών, έχουν εντοπιστεί κουκούτσια από αγριοστάφυλα στην Ελλάδα, τα οποία χρονολογούνται περίπου στα 6,000 π.Χ. Οι κλιματολογικές και γεωφυσικές συνθήκες που επικρατούσαν στην Αρχαία Ελλάδα, έκαναν την καλλιέργεια των αμπελιών εύκολη υπόθεση και για το λόγο αυτό ήταν ευρύτερα διαδεδομένη και η παραγωγή σταφυλιών και κρασιού ιδιαίτερα μεγάλη. Μάλιστα, οι ποσότητες οίνου που παράγονταν ήταν τόσο μεγάλες που επέτρεπαν την εξαγωγή διαφορετικών ποικιλιών οίνου σε άλλες πόλεις-κράτη, αλλά και άλλες χώρες (Ιστορική αναδρομή στην Ελλάδα των κρασιών, χ.χ).

Σημαντικό κρίνεται να αναφερθεί το γεγονός ότι ο οίνος, ως αναπόσπαστο κομμάτι της γαστρονομικής ιστορίας της Ελλάδας, συνδέεται άμεσα με τον πολιτισμό της, από την αρχαιότητα, αλλά και ως σήμερα. Αυτό γίνεται φανερό από το γεγονός ότι στην Αρχαία Ελλάδα ένας από τους δώδεκα θεούς του Ολύμπου, ο Διόνυσος, ήταν ο θεός του κρασιού και τον αμπελιών. Για να ευχαριστήσουν τον θεό Διόνυσο, οργάνωναν γιορτές, τα Μικρά και Μεγάλα Διονύσια, τα οποία ήταν γεμάτα από χορό, τραγούδι, μουσική και φυσικά, άφθονο κρασί (Ιστορική αναδρομή στην Ελλάδα των κρασιών, χ.χ).

Ακόμη και στις μέρες μας, όμως, ο οίνος συνεχίζει να συνδέεται στενά με τον ορθόδοξο χριστιανισμό. Το μυστήριο της Θείας Κοινωνίας απαιτεί οι πιστοί να μεταλάβουν το σώμα και το αίμα του Χριστού μέσα από το κρασί και το ψωμί. Επιπροσθέτως, πρωταγωνιστικό ρόλο διαδραματίζει ο οίνος και στο μυστήριο του γάμου, όπου το ζεύγος καλείται να πει και να μοιραστεί κρασί από το ίδιο ποτήρι, ως σύμβολο της ένωσής τους και της κοινής τους πορείας στη ζωή όπου θα μοιράζονται τα πάντα.

Αρχικά, οι καρποί των αμπελιών, τα σταφύλια, δεν αξιοποιούνταν για την παρασκευή κρασιού, αλλά καταναλώνονταν ωμά. Η παραγωγή κρασιού στην Ελλάδα, αν και δεν είναι εφικτό να προσδιοριστεί επακριβώς, σύμφωνα με ευρήματα, όπως αποτυπώσεις της διαδικασίας του τρύγου και της κατανάλωσης κρασιού, τοποθετούν τις απαρχές της αμπελοκαλλιέργειας περίπου στη Νεολιθική εποχή, με τη μεγαλύτερη και ταχύτερη ανάπτυξη της και διάδοσή της περίπου τον 13<sup>ο</sup> με 11<sup>ο</sup> αιώνα προ Χριστού (Ιστορική αναδρομή στην Ελλάδα των κρασιών, χ.χ).

Στην Αρχαία Ελλάδα παρατηρείται και μεγάλη καλλιέργεια φρούτων και καρπών. Ιδιαίτερα διαδεδομένα φρούτα ήταν τα σύκα τα αχλάδια, τα δαμάσκηνα, τα κεράσια, τα κούμαρα και τα κυδώνια. Όσον αφορά στους καρπούς, παρατηρείται ευρεία κατανάλωση καρυδιών και αμυγδάλων, συνήθως σε συνδυασμό με φρούτα, όπως τα σύκα, και το κρασί. Σημαντικό είναι να αναφερθεί το γεγονός, ότι πέραν από τα φρέσκα σταφύλια και τα σύκα, οι Αρχαίοι Έλληνες είχαν κατορθώσει να αποξηράνουν αυτά τα δύο φρούτα και να τα καταναλώνουν καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Η διαδικασία της αποξήρανσης άλλαξε τη γεύση των ωμών φρούτων, προσδίδοντάς τους μια ακόμη πιο γλυκιά γεύση και μια διαφορετική υφή (Περί διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων, χ.χ).

Ένας καρπός που είχε, αλλά και συνεχίζει να έχει σημαντικότερο ρόλο στη διατροφική και γαστρονομική ιστορία της Ελλάδας, αποτελεί η ελιά. Η ελιά, αν και πλέον αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της πολιτιστικής μας κληρονομιάς, αλλά και της καθημερινότητάς μας, δεν είχε αξιοποιηθεί στη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων πριν από τα 2,000 π.Χ. Πάραυτα, η δημιουργία των πρώτων ελαιοτριβίων στην Αρχαία Ελλάδα, έκανε τη διάδοση της ελιάς και του ελαιολάδου ευρύτερη. Μάλιστα, η ευρεία κατανάλωση του ελαιολάδου στην Αρχαία Ελλάδα αποδεικνύεται μέσα από τα ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών. Τα ευρήματα αυτά αφορούν σε ελαιοπυρήνες που υποδεικνύουν την κατανάλωση τόσο της ωμής ελιάς, όσο και του ελαιολάδου. Επιπροσθέτως, έχουν εντοπιστεί και απεικονίσεις του τρύγου σε αγγεία. Ένα ακόμη εύρημα, αποτελούν τα διάφορα αγγεία που έχουν ανακαλυφθεί, τα οποία χρησιμοποιούνταν σύμφωνα με τους ερευνητές για την αποθήκευση και φύλαξη του ελαιολάδου. Αυτά τα αγγεία ονομάζονταν ψευδόστομοι αμφορείς (Περί διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων, χ.χ).

Η ευρύτερη διάδοση της ελαιοκαλλιέργειας και η ανάπτυξη μεθόδων για τη συλλογή και επεξεργασία του καρπού, καθώς και για την παραγωγή του ελαιολάδου, αύξησαν σημαντικά την παραγωγή. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα η Αρχαία Ελλάδα να είναι σε θέση να καλύψει πλήρως τις ανάγκες των πολιτών της σε ελαιόλαδο, αλλά παράλληλα να είναι σε θέση να εξάγει το πλεόνασμά της, καθιστώντας το πηγή πλούτου γι' αυτή (Περί διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων, χ.χ).

Στη γαστρονομία και διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων, σημαντική θέση κατείχαν τα ψάρια. Η Ελλάδα, ως μια χώρα που πλαισιώνεται από τη Μεσόγειο θάλασσα, είχε στη βάση της διατροφής της τα ψάρια και τα διάφορα θαλασσινά. Στη Μεσόγειο εντοπίζεται μεγάλη ποικιλία ψαριών και θαλασσινών και οι Αρχαίοι Έλληνες καταλάβαιναν σε μεγάλο βαθμό ψάρια όπως σκουμπρί, κολιό, σαρδέλα, γόπα και μαρίδα, τα οποία ήταν ιδιαίτερα θρεπτικά και λιπαρά ψάρια. Το ψάρι ήταν περισσότερο διαδεδομένο απ' ό,τι το κρέας, λόγω του ότι

ήταν πολύ πιο εύκολο να αλιευτεί και περισσότερο οικονομικό, λόγω της μεγάλης ποσότητας που ήταν διαθέσιμη. Το ψάρι, επομένως, αποτελούσε μια καθημερινή τροφή, ενώ το κρέας ήταν μια πολύ πιο σπάνια απόλαυση, η οποία περιοριζόταν σε μεγάλες γιορτές και συμπόσια (Περί διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων, χ.χ).

Πάραυτα, ακόμη και στο κρέας υπήρχε μια πολύ μεγάλη ποικιλία. Οι αρχαίοι Έλληνες κατανάλωναν διάφορα πουλερικά και πτηνά, καθώς επίσης και κουνέλια, λαγούς, αγριόχοιρους, ελάφια και αγριοκάτσικα. Για την παρασκευή των εδεσμάτων με βάση το κρέας, προτιμούσαν το ψήσιμο σε φούρνο ή σε σούβλες, ενώ τα μαγείρευαν και βραστά, συνοδεύοντάς τα μάλιστα, με διάφορα λαχανικά που είχαν στη διάθεσή τους και ενισχύοντας τη γεύση τους με ποικιλία καρυκευμάτων και μυρωδικών όπως άνηθο, βασιλικό, δυόσμο, θυμάρι, κάρδαμο, κόλιανδρο, κάππαρη, κουκουνάρι και πιπέρι (Περί διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων, χ.χ).

Τα λαχανικά στην Αρχαία Ελλάδα αποτελούσαν τη βάση της καθημερινής διατροφής. Οι κλιματολογικές και γεωφυσικές συνθήκες που επικρατούσαν στην Αρχαία Ελλάδα, ευνοούσαν την παραγωγή των λαχανικών. Επιπροσθέτως, τα λαχανικά, όπως και τα φρούτα, αποτελούσαν και συνεχίζουν να αποτελούν σημαντικές πηγές βιταμινών, ιχνοστοιχείων και λοιπών θρεπτικών συστατικών και είναι ιδιαίτερα υγιεινά, λόγω της χαμηλής θερμιδικής τους αξίας και της απουσίας λίπους. Πάραυτα, η ποικιλία των λαχανικών που εντοπίζεται στην Αρχαία Ελλάδα, είναι φυσικά, μικρότερη από αυτή που υπάρχει σήμερα. Τα λαχανικά που καλλιεργούνταν στην Αρχαία Ελλάδα ήταν κατά κύριο λόγο το αγγούρι, η αγκινάρα, ο αρακάς, οι κολοκύθες, τα κρεμμύδια, το λάχανο, το σπαράγγια, τα μανιτάρια, τα παντζάρια και άλλα παρόμοια (Περί διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων, χ.χ). Όπως αναφέρθηκε, τα λαχανικά αυτά, αν και αποτελούσαν και μόνα τους ένα ολοκληρωμένο γεύμα, πολύ συχνά συνδυάζονταν και με άλλες κατηγορίες τροφίμων, όπως το κρέας και το ψάρι.

Τέλος, στην Αρχαία Ελλάδα κατανάλωναν ευρέως διάφορα όσπρια και δημητριακά. Αυτά, μαζί με τα λαχανικά, τα φρούτα και τα ψάρια, αποτελούσαν και τη βάση της καθημερινής διατροφής των αρχαίων Ελλήνων. Η ποικιλία των δημητριακών και των οσπρίων ήταν ιδιαίτερα μεγάλη και για το λόγο αυτό αποτελούσαν και αναπόσπαστο κομμάτι της ελληνικής γαστρονομίας. Τα όσπρια που είχαν στη διάθεσή τους περιελάμβαναν τα κουκιά, τα λούπινα, τα μπιζέλια, τα ρεβίθια και τα φασόλια. Όσον αφορά στα δημητριακά, αυτά αξιοποιούνταν κατά κύριο λόγο για την παρασκευή ψωμιού, καθώς οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αναπτύξει διάφορες συνταγές. Ορισμένα από τα δημητριακά που παρήγαγαν και κατανάλωναν ευρέως οι αρχαίοι Έλληνες ήταν το κριθάρι, το στάρι και το κεχρί (Περί διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων, χ.χ).

Σημαντική επιρροή στην ταυτότητα της ελληνικής γαστρονομίας αποτέλεσε ο Βυζαντινός πολιτισμός. Μια βασική διαφορά που παρατηρείται στη διατροφή και γαστρονομία του Βυζαντινού πολιτισμού, είναι το γεγονός ότι η κατανάλωση του κρέατος και γενικότερα των ζωικών προϊόντων, είχε αυξηθεί. Με τις έντονες επιρροές της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας ακόμη ζωντανές, η κουζίνα των Βυζαντινών ήταν ανοιχτή στους πειραματισμούς και στις έντονες, ίσως και ιδιόζυστες, γεύσεις.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα της πειραματικής φύσης της κουζίνας των Βυζαντινών αποτελεί το αποξηραμένο κρέας. Αυτό το είδος κρέατος, αποτελεί κατά τρόπο τινά τον πρόγονο του γνωστού παστοურμά. Έντονες γεύσεις και αρώματα που προέρχονται από την ποικιλία μυρωδικών και καρυκευμάτων που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή του, καθώς επίσης και η διαδικασία της ωρίμανσης, έκαναν αυτό το είδος κρέατος ιδιαίτερα γευστικό, ενώ παράλληλα αποτελούσε και έναν εξαιρετικό τρόπο διατήρησής του. Το κινήρι στο Βυζάντιο ήταν μια ιδιαίτερα δημοφιλής δραστηριότητα και οι καρποί αυτής, ήταν τα διάφορα

είδη κρέατος που έφερνε στο τραπέζι. Διάφορα είδη πτηνών, καθώς επίσης και μικρών ζώων ήταν τα είδη κρέατος που καταναλώνονταν πιο συχνά. Πάραυτα, το ψάρι και τα διάφορα είδη θαλασσινών, δεν έπαυαν να καταναλώνονται ευρέως, ενώ σταδιακά άρχισαν να γεύονται και τον αυγοτάραχο, καθώς επίσης και άλλα εισαγόμενα είδη θαλασσινών, όπως το χαβιάρι και την παστή ρέγγα (Dalby, 2001).

Ένας ακόμη τομέας στον οποίο επήλθαν σημαντικές αλλαγές με την επέκταση του Βυζαντινού πολιτισμού, αποτέλεσε ο τομέας της παραγωγής γαλακτοκομικών προϊόντων. Διάφορα είδη τυριών παράγονταν, πολλά εκ των οποίων γνωρίζουμε και καταναλώνουμε ακόμη και σήμερα, όπως η φέτα και η μυζήθρα. Τα τυριά τους, προκειμένου να πάρουν την ανάλογη αλμυρή γεύση, αλλά και για να διατηρηθούν και να ωριμάσουν, καλύπτονταν με χοντρό αλάτι. Για τη διατήρηση και ωρίμανση των διαφόρων ειδών τυριού, χρησιμοποιούσαν ένα είδος άλμης μέσα στην οποία βύθιζαν τα τυριά για το απαραίτητο διάστημα ωρίμανσης (Dalby, 2001).

Στο Βυζάντιο, όπως και την Αρχαία Ελλάδα και Αίγυπτο, εντοπίζονται πολλά διαφορετικά είδη ψωμιού. Παρασκεύαζαν ψωμί από διαφορετικά δημητριακά και με διαφορετικές τεχνολογίες, παρασκευάζοντας, μάλιστα και ψωμιά από αλεύρι ολικής αλέσεως. Πάραυτα, φαίνεται ότι τα λευκά ψωμιά ήταν περισσότερο δημοφιλή και τα προτιμούσαν περισσότερο, καθώς η σκούρα όψη των ψωμιών ολικής αλέσεως θεωρούνταν ακάθαρτη. Τα άλευρα από διαφορετικά δημητριακά, δεν αξιοποιήθηκαν μόνο για την παρασκευή ψωμιών, αλλά χρησιμοποιήθηκαν εκτενώς για την παρασκευή διαφόρων γλυκών, ζαχαρωτών και άλλων αρτοποιημάτων (Dalby, 2001).

Πράγματι, φαίνεται ότι οι Βυζαντινοί έδειχναν ιδιαίτερη αγάπη προς τα γλυκά διαφορών ειδών και για το λόγο αυτό είχαν αναπτύξει και πληθώρα διαφορετικών συνταγών. Το μέλι χρησιμοποιούνταν κατά κόρον για την παραγωγή γλυκών, όπως επίσης και τα φρούτα, τα οποία έπαιρναν διάφορες μορφές. Μαρμελάδες, γλυκά του κουταλιού και κάποια είδη πουτίγκας φαίνεται ότι ήταν από τα πιο διαδεδομένα είδη γλυκών. Αργότερα, άρχισαν να εισάγουν ζάχαρη και να τη χρησιμοποιούν εκτενέστατα στη ζαχαροπλαστική τους για τη δημιουργία γλυκών. Πέραν από τα διάφορα γλυκά που παρασκεύαζαν από φρούτα, οι Βυζαντινοί προτιμούσαν να καταναλώνουν τα φρούτα τους αποξηραμένα και ζαχαρωμένα ή να δημιουργούν από αυτά μούστο, ο οποίος μπορούσε να καταναλωθεί σαν γλυκό (Dalby, 2001).

Η αγάπη προς τις περισσότερο γλυκές γεύσεις δεν περιορίστηκε, βέβαια, μόνο στα διάφορα γλυκά. Οι Βυζαντινοί παρασκεύαζαν και διάφορα ηδύποτα και αναψυκτικά με ιδιαίτερα γλυκιά γεύση, τα οποία αρωμάτιζαν με διάφορα μυρωδικά και καρυκεύματα. Κατά τον ίδιο τρόπο, αρωμάτιζαν και τα κρασιά τους, κυρίως με μαστίχα και γλυκάνισο, που τους προσέδιδαν ιδιαίτερα χαρακτηριστικό άρωμα και γεμάτη γεύση. Πέραν από τα αλκοολούχα ποτά, καταναλώναν και διάφορα ροφήματα όπως βιολέτα, χαμομήλι και δαφνόφυλλα. Για να ενισχύσουν τη γεύση τους και να τα ενισχύσουν με θεραπευτικές ουσίες, χρησιμοποιούσαν μπαχαρικά, ενώ παρασκεύαζαν και ένα ιδιαίτερο ρόφημα από πιπέρι, κανέλα και γαρύφαλλα και συνδυασμό χαμομηλιού, βιολέτας ή λοιπών αφεψημάτων, το οποίο ονομαζόταν *conditum* (Dalby, 2001).

Κατά τους Βυζαντινούς χρόνους, η αξιοποίηση των μπαχαρικών και των διαφόρων μυρωδικών έγινε ευρύτερη. Η πληθώρα των εισαγόμενων από εξωτικές χώρες μπαχαρικών, κατέστησε τη χρήση τους στη Βυζαντινή κουζίνα απαραίτητη. Όπως έγινε ήδη αναφορά, χρησιμοποιούσαν κανέλα, πιπέρι και γαρύφαλλα στα ροφήματα και τα ποτά τους. Επιπροσθέτως, ευρεία ήταν και η χρήση τους τόσο στη ζαχαροπλαστική, όσο και την καθημερινή μαγειρική. Αρωμάτιζαν και προσέδιδαν ιδιαίτερη γεύση σε απλά, καθημερινά

πιάτα όπως τα όσπρια, ιδιαίτερα κατά τις ημέρες της νηστείας, πασπαλίζοντάς τα με μοσχοκάρυδο. Πράγματι, οι διάφορες ποικιλίες μπαχαρικών αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της Βυζαντινής γαστρονομίας, καθώς χρησιμοποιούνταν ευρύτατα στη μαγειρική, τα γλυκά, την παρασκευή ποτών και αναψυκτικών. Ευρέως χρησιμοποιούμενα ήταν και το σαφράν και το δεντρολίβανο. Το πρώτο, χρησιμοποιούνταν κυρίως για να προσδώσει επιπλέον γεύση και άρωμα στα κρασιά και ηδύποτα, ενώ το δεύτερο στη μαγειρική και ιδιαίτερα κατά την παρασκευή ψητών κρεάτων (Dalby, 2001).

Ο πειραματισμός των Βυζαντινών με τη μαγειρική, δεν περιορίζεται μόνο στην παρασκευή γλυκών και αρωματικών ποτών. Οι Βυζαντινοί δημιούργησαν ιδιαίτερα εδέσματα, αξιοποιώντας ποικιλία υλικών. Διατηρούσαν αμπελόφυλλα σε άλμη, προκειμένου να είναι τρυφερά και να απορροφήσουν τη γεύση του αλατιού και του ξυδιού και εν συνεχεία τα χρησιμοποιούσαν για να τυλίξουν άλλα υλικά, προκειμένου να δημιουργήσουν ένα είδος ντολμά (Dalby, 2001).

Γίνεται άμεσα αντιληπτό από τα παραπάνω ότι η γαστρονομία έχει βαθιές ρίζες στην ελληνική ιστορία και έχει δεχθεί πολλές επιρροές. Η γαστρονομία, δεν περιορίζεται μόνο στη διατροφή που καταναλώνουν οι άνθρωποι, αλλά επεκτείνεται και σε άλλους τομείς. Αυτοί οι τομείς έχουν να κάνουν με τις παραδόσεις, τη θρησκεία, αλλά και την κοινωνική ζωή των ανθρώπων. Όπως διαφαίνεται, πολλά στοιχεία της ελληνικής γαστρονομίας συνδέονται με γιορτές και κοινωνικές εκδηλώσεις, καθώς επίσης και με τη θρησκεία, τόσο αυτή των αρχαίων χρόνων, όσο και της σύγχρονης εποχής.

### 3.3 Η Εξέλιξη της Γαστρονομίας

Όπως φαίνεται και μέσα από την ιστορική αναδρομή στη γαστρονομία των αρχαίων χρόνων, με την πάροδο των ετών επήλθαν σημαντικές αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων. Η διατροφή αρχικά, είχε αμιγώς πρακτική χρήση, δηλαδή καταναλωνόταν προκειμένου οι άνθρωποι να λάβουν τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες για να προστατεύσουν τον οργανισμό τους, να καλύψουν τις βασικές ανάγκες τις πείνας και της δίνας και να εξασφαλίσουν τη καλή λειτουργία του σώματος τους και συνεπώς και την επιβίωσή τους. Σταδιακά, όμως, οι άνθρωποι άρχισαν να αντιλαμβάνονται ότι το φαγητό διαδραμάτιζε κι άλλους σημαντικούς ρόλους. Πρωταρχικά, προσέφερε απόλαυση και πλημμύριζε τις αισθήσεις αυτού που το γεύονταν, κάνοντάς τον να αισθάνεται εφορία. Επιπροσθέτως, άρχισε να γίνεται αντιληπτό ότι το φαγητό μπορεί να συνοδεύσει και πληθώρα δραστηριοτήτων, όπως γιορτές, συμπόσια, εκδηλώσεις, ακόμα και θρησκευτικά μυστήρια. Ο συνδυασμός, μάλιστα, του καλού φαγητού, του ποτού, της καλής παρέας, της μουσικής και του χορού, ήταν μια ιδιαίτερα ευχάριστη και διασκεδαστική εμπειρία.

Με τη μεγαλύτερη και συχνότερη ενασχόληση του ανθρώπου με το φαγητό και τη μαγειρική, η γαστρονομία άρχισε να εξελίσσεται. Σε αυτό, βέβαια, συνέβαλλαν διάφοροι παράγοντες. Αρχικώς, οι εισαγωγές και εξαγωγές πρώτων υλών, έδωσαν την ευκαιρία στον άνθρωπο να δοκιμάσει και να γευτεί συστατικά τα οποία δεν είχε ποτέ προηγουμένως γευτεί και να τα χρησιμοποιήσει στη μαγειρική του. Με αυτόν τον τρόπο, φαγητά μιας κοινότητας, άρχισαν να παίρνουν νέα μορφή με την προσθήκη νέων και ασυνήθιστων υλικών που προέρχονταν από άλλες χώρες. Επιπροσθέτως, το ελεύθερο εμπόριο έφερε σε περιοχές και νέα προϊόντα, όπως φρούτα και λαχανικά, τα οποία μπορούσαν εν συνεχεία οι άνθρωποι μιας άλλης περιοχής να καλλιεργήσουν και συνεπώς να διευρύνουν το διατροφικό και γαστρονομικό τους ρεπερτόριο. Παράλληλα, μέσα από τις μετακινήσεις πληθυσμών και το ελεύθερο εμπόριο, οι άνθρωποι μιας περιοχής έρχονταν σε επαφή με ανθρώπους από άλλες

πόλεις και χώρες, οπότε και υπήρξε ανταλλαγή διατροφικών μυστικών και συνταγών.

Με την πάροδο των ετών, η γαστρονομία άρχισε να εξελίσσεται και να εγκαθιδρύεται ως χαρακτηριστικό γνώρισμα μιας χώρας. Η μετακίνηση των πληθυσμών που παρατηρείται κατά τον 18<sup>ο</sup> με 19<sup>ο</sup> αιώνα, συγκέντρωσε μεγάλο αριθμό ανθρώπων από διαφορετικές πόλεις και χωριά στα μεγάλα αστικά κέντρα. Η μεγάλη εισροή των ανθρώπων στα αστικά κέντρα έκανε την ανάγκη για μαζική παραγωγή της τροφής επιτακτική. Παράλληλα, κατά τα έτη αυτά, η αξιοποίηση της διαφήμισης για την προώθηση προϊόντων και υπηρεσιών ήταν στο ζενίθ της και επομένως αξιοποιήθηκε για την προβολή και την προώθηση συγκεκριμένων τροφίμων. Παράλληλα, άρχισε η διαμόρφωση της εθνικής κουζίνας διαφόρων χωρών. Οι εθνικές κουζίνες, αποτέλεσαν ένα σημείο αναφοράς για κάθε χώρα, ένα σύμβολο με το οποίο θα συνδεόταν στενά το όνομα της χώρας και η πολιτιστική της κληρονομιά, μέσα από τα μοναδικά εδέσματα που προσέφερε η καθεμία (Bryant, Dewalt & Schartz, 2003).

Η μαζική παραγωγή των τροφίμων ήταν το έναυσμα για την μαζική κατανάλωση των τροφίμων που έλαβε χώρα κατά τον 20<sup>ο</sup> αιώνα. Οι τεχνολογικές και βιομηχανικές εξελίξεις, έφεραν στο προσκήνιο για πρώτη φορά τα καταστήματα μαζικής εστίασης και τα ταχυφαγεία. Σε αυτά, μέσα σε σύντομο χρόνο, ο πελάτης μπορούσε να παραγγείλει το φαγητό και το ποτό που επιθυμούσε από έναν τυποποιημένο κατάλογο και τα οποία ετοιμάζονταν μέσα σε ένα πολύ μικρό χρονικό διάστημα (Καλπίδης, 2014). Επομένως, η κάλυψη της ανάγκης, πείνα ή/και δίψα, μπορούσε να είναι άμεση και με ιδιαίτερα χαμηλό κόστος, γεγονός που οδήγησε και στην επιτυχία των αλυσίδων μαζικής εστίασης.

Άλλες αλλαγές που επήλθαν με την πάροδο των ετών όσον αφορά στις γαστρονομικές και διατροφικές προτιμήσεις των ανθρώπων, συνδέονται άμεσα με την εξέλιξη και ανάπτυξη της τεχνολογίας και της βιομηχανίας. Τα καθημερινά γεύματα έγιναν πιο ελαφριά και σύντομα, προκειμένου το εργατικό προσωπικό που εργαζόταν στα μεγάλα εργοστάσια και τις βιομηχανίες να μην ξοδεύει πολύ χρόνο κατά τα διαλείμματά του και να επιστρέφει άμεσα στη δουλειά (Bryant, Dewalt & Schartz, 2003).

Επομένως, γίνεται αντιληπτό ότι η γαστρονομία πέρασε μια κρίση, καθώς οι γρήγοροι ρυθμοί της καθημερινότητας, δεν επέτρεπαν στους ανθρώπους να αφιερώσουν πολύ χρόνο προκειμένου να μαγειρέψουν ή να ετοιμάσουν κάτι για να πάρουν μαζί τους στη δουλειά. Τα ταχυφαγεία, από την άλλη, αποτέλεσαν μια εύκολη λύση στο πρόβλημα της έλλειψης χρόνου, καθώς προσέφεραν γρήγορα και οικονομικά, έτοιμο φαγητό στους πολυάσχολους ανθρώπους. Όπως, όμως διαφαίνεται μέσα από την ιστορική αναδρομή στη γαστρονομία, η τροφή δεν είναι μόνο μια βιολογική ανάγκη, αλλά ευχαρίστηση. Οι γρήγοροι ρυθμοί και το γρήγορο φαγητό, στέρησαν από τον άνθρωπο την απόλαυση της ιεροτελεστίας του να ετοιμάσει κανείς ένα νόστιμο και ποιοτικό φαγητό και να το μοιραστεί με την οικογένειά του.

### **3.4 Η Ελληνική Γαστρονομία Σήμερα**

Το πρόσωπο της ελληνικής γαστρονομίας έχει δεχθεί με την πάροδο των ετών πληθώρα αλλαγών και επιρροών. Στους αρχαίους χρόνους, όπως έγινε αντιληπτό και μέσα από την ιστορική αναδρομή, οι έλληνες βασίζονταν για την κάλυψη των διατροφικών τους αναγκών σε προϊόντα που οι ίδιοι παρήγαγαν και τα οποία υπήρχαν σε αφθονία στην ελληνική γη και τη θάλασσα. Το ελεύθερο εμπόριο, όμως, μεταξύ χωρών, σταδιακά έφερε στον ελληνικό χώρο νέα υλικά και προϊόντα από μακρινά μέρη, όπως τα μπαχαρικά και η ζάχαρη.



Με την επέκταση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, η ελληνική γαστρονομία δέχθηκε ακόμη μεγαλύτερες επιρροές, καθώς το απλό και λιτό φαγητό, άρχισε να γίνεται πιο πλούσιο και πικάντικο με την προσθήκη μπαχαρικών, αλλά και με την ευρύτερη χρήση του κρέατος σε διάφορες μορφές και σε νέα εδέσματα. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα και τα γλυκά, άρχισαν να καταναλώνονται ευρύτερα και να παίρνουν τη θέση τους στο καθημερινό τραπέζι.

Αργότερα, η υποδούλωση της Ελλάδας από τους Τούρκους, προκάλεσε την ανάμειξη της ελληνικής κουζίνας με την τουρκική, οπότε και εντοπίζονται στον ελλαδικό χώρο νέα φαγητά και συνταγές που φέρουν στοιχεία και από τους δύο λαούς. Η Μικρασιατική Καταστροφή, προκαλεί εισροή στην Ελλάδα μεγάλου πλήθους προσφύγων. Καθώς η Σμύρνη ήταν μια κοσμοπολίτικη πόλη, όπου διάφοροι λαοί συμβίωναν αρμονικά, η κουζίνα της είχε χαρακτηριστικά και επιρροές από πολλούς λαούς. Αυτή η ήδη κοσμοπολίτικη κουζίνα, ήρθε στην Ελλάδα με την προσέλευση των προσφύγων, οπότε και αναμείχθηκε με την ελληνική κουζίνα. Πλούσια φαγητά με μπαχαρικά, σάλτσα, ποικιλία κρεάτων και συνδυασμό διαφόρων λαχανικών, σιροπιαστά γλυκά ή γλυκά με αρωματισμένες κρέμες, αποτελούν ακόμη και σήμερα αγαπημένα καθημερινά πιάτα.

Αυτές οι επιρροές, έχουν κατορθώσει να διαμορφώσουν ένα μοναδικό πρόσωπο στην ελληνική γαστρονομία και πλέον, μοιραζόμαστε παρόμοια πιάτα με πολλούς λαούς, ακόμη και αν ο καθένας χρησιμοποιεί διαφορά ονόματα για να τα περιγράψει ή χρησιμοποιεί ελαφρώς διαφορετικά υλικά για την παρασκευή τους. Πράγματι, η γαστρονομία ξεπερνά τα σύνορα των χωρών και αναδιαμορφώνεται. Οι άνθρωποι, άλλωστε, είναι αυτοί που την κουβαλάνε μαζί τους όπου κι αν πάνε, καθώς η γαστρονομία των λαών αποτελεί και ένα είδος ταυτότητας τόσο για τον άνθρωπο που την κουβαλά, όσο και για τον λαό που τη διαμόρφωσε.

Η ελληνική κουζίνα είναι μια πλούσια κουζίνα, στην οποία συνδυάζονται πληθώρα διαφορετικών υλικών και συστατικών. Είναι πράγματι ένα πρότυπο της Μεσογειακής Διατροφής αν και μέχρι πριν λίγα χρόνια την επισκίαζε η περισσότερο ευρύτερα δημοφιλής ιταλική κουζίνα. Τα τελευταία χρόνια, όμως, η ελληνική κουζίνα έχει κερδίσει τις εντυπώσεις παγκοσμίως και με μια σύντομη αναζήτηση στο διαδίκτυο, εντοπίζονται πολλές σελίδες και ιστολόγια, τόσο ελληνικά, όσο και ξένα, αφιερωμένα στις ελληνικές συνταγές. Πλέον, οι ξένοι αρχίζουν να κατανοούν ότι ελληνική κουζίνα δεν σημαίνει μόνο σουβλάκι, αλλά ότι σε αυτή μπορούν να βρουν πληθώρα μοναδικών, θρεπτικών και νόστιμων συνταγών που και οι ίδιοι μπορούν να φτιάξουν με υλικά που έχουν στη διάθεσή τους. Ενδιαφέρον, επίσης, παρουσιάζει το γεγονός ότι σε ιστολόγια του εξωτερικού που είναι αφιερωμένα στις ελληνικές συνταγές, οι σεφ προσθέτουν υλικά της δικής τους κουζίνας, όπως φυστικοβούτυρο, τζίντζερ και άλλα είδη τυριών, αναδιαμορφώνοντας αυτές τις παραδοσιακές συνταγές.

Ας δούμε, όμως, τώρα ορισμένα από τα πιάτα τα οποία αποτελούν χαρακτηριστικά της ελληνικής κουζίνας και τα οποία καταναλώνονται σε καθημερινή βάση στην Ελλάδα. Η ελληνική κουζίνα παρουσιάζει ιδιαίτερη ποικιλία στις σαλάτες. Η σαλάτα, μπορεί να αποτελέσει ένα ολοκληρωμένο γεύμα με την προσθήκη κρέατος, ψαρικών και τυριών, αλλά κυρίως αποτελεί συνοδευτικό σε ένα πλούσιο τραπέζι. Στην Ελλάδα, οι σαλάτες χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες: η πρώτη κατηγορία αφορά στις σαλάτες που παρασκευάζονται με χόρτα ή λαχανικά, όπως σπανάκι, βλήτα, λάχανο και μαρούλι. Τα χόρτα σερβίρονται βρασμένα και ζεστά και συνοδεύονται από λεμόνι ή ξύδι και μπόλικο ελαιόλαδο, ενώ οι ωμές σαλάτες είναι δροσερές και συνδυάζουν φυλλώδη λαχανικά, ντομάτες, κρεμμύδια και καρότα με ελιές και μυρωδικά. Στη δεύτερη κατηγορία ανήκουν οι σαλάτες-μεζέδες που παρασκευάζονται με διάφορα υλικά και είναι περισσότερο περίπλοκες. Αυτές έχουν ως βάση τους το γιαούρτι ή τη μαγιονέζα και λαχανικά ή αλλαντικά και ποικιλία αρτυμάτων, όπως οι

μελιτζανοσαλάτες, ρώσικη, ταραμοσαλάτες, τζατζίκι και ζαμπονοσαλάτα (ουγγαρέζα) κ.λπ. (Λαμπράκη, 2006).

Όπως αναφέρθηκε, όμως, η σαλάτα μπορεί να αποτελέσει και ένα πλούσιο γεύμα που μπορεί να σταθεί μόνο του. Γι' αυτό το λόγο, μπορεί να γίνει αναφορά και σε μια τρίτη κατηγορία, όπου οι σαλάτες είναι περισσότερο χορταστικές και συνδυάζουν πληθώρα υλικών. Αυτές οι σαλάτες μπορεί να είναι φτιαγμένες με όσπρια βραστά όπως η σαλάτα με φακές ή φασόλια, οι πατατοσαλάτες, οι αβγοσαλάτες, οι ψαροσαλάτες με γαρίδες ή τόνο, οι σαλάτες ζυμαρικών κ.λπ. (Λαμπράκη, 2006).

Τα όσπρια και τα λαχανικά βρίσκονται στη βάση της πυραμίδας της Μεσογειακής Διατροφής, καθώς προτείνεται η κατανάλωσή τους επί καθημερινής βάσης. Τα λαχανικά και τα όσπρια διακρίνονται από πληθώρα πλεονεκτημάτων. Αρχικά, είναι ιδιαίτερα οικονομικά, κάτι που είναι πολύ σημαντικό στις δύσκολες οικονομικές συγκυρίες που διανύει η χώρα μας. Με λίγα χρήματα, μια πολυμελής οικογένεια μπορεί να απολαύσει θρεπτικό και χορταστικό φαγητό καθημερινά.

Επιπροσθέτως, τόσο τα λαχανικά, όσο και τα όσπρια δίνουν στον μάγειρα ή τη μαγείρισσα τη δυνατότητα να δημιουργήσει πολλά και διαφορετικά πιάτα. Η ποικιλία των οσπρίων και των λαχανικών είναι ιδιαίτερα μεγάλη στη χώρα μας. Φακές, ρεβίθια, κουκιά, φασόλια πολλών και διαφορετικών ποικιλιών και λαχανικά όπως καρότα, πατάτες, πιπεριές, μπορούν να αποτελέσουν από μόνα τους ένα πλήρες γεύμα ή ακόμη και να συνδυαστούν σε ένα πιάτο. Επιπροσθέτως, η προσθήκη υλικών μπορεί να αλλάξει τελείως ένα πιάτο, όπως η προσθήκη σάλτσας ντομάτας ή ο χυμός από ένα λεμόνι. Επιπροσθέτως, τα λαχανικά μπορούν να αποτελέσουν γέμιση για πίτες ή να συνοδεύσουν άλλα πιάτα, όπως το κρέας. Πράγματι, οι επιλογές είναι ατέλειωτες.

Τέλος, τα λαχανικά και τα όσπρια είναι ιδιαίτερα θρεπτικά και υγιεινά τρόφιμα. Είναι γεμάτα από βιταμίνες, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες τα οποία βοηθούν στην καλή και σωστή λειτουργία του οργανισμού. Παράλληλα, οι φυτικές ίνες που περιέχουν προσφέρουν κορεσμό, κάνοντας αυτόν που τα καταναλώνει να νιώθει χορτασμένος για περισσότερη ώρα.

Τα λαχανικά, τα διάφορα χόρτα και τα όσπρια σε όλες τους τις παραλλαγές, στην ελληνική κουζίνα συνοδεύονται πάντοτε από μια γενναιόδωρη ποσότητα ελαιόλαδου. Μάλιστα, όσον αφορά στα όσπρια, το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται τόσο κατά το μαγείρεμα, όσο και στο σερβίρισμα του πιάτου, ως μια τελευταία πινελιά νοστιμιάς.

Όπως προαναφέρθηκε, στην ελληνική κουζίνα τα λαχανικά και τα όσπρια συνδυάζονται σε πολλά πιάτα, δημιουργώντας ένα καινούργιο γευστικό ρεπερτόριο. Τα ρεβίθια, οι φακές και τα φασόλια παντρεύονται με μπόλικο ελαιόλαδο, σάλτσα ντομάτας, χορταρικά και αρωματικά όπως άνηθο, μαϊντανό, κρεμμύδι, σπανάκι και σέσκουλο και μαγειρεύονται τόσο βραστά, όσο και ψητά στον φούρνο. Το ρύζι αναμιγνύεται με πολλά μυρωδικά και ψιλοκομμένα λαχανικά και στη συνέχεια γίνεται μια εξαιρετική γέμιση για καλοκαιρινά λαχανικά, όπως πιπεριές, ντομάτες, μελιτζάνες, κολοκυθάκια και κολοκυθοανθούς (Λαμπράκη, 2006).

Ξεχωριστή θέση στο ελληνικό τραπέζι κατέχουν και τα ονομαζόμενα λαδερά πιάτα. Αρακάς, φρέσκα φασολάκια και μπάμιες με μπόλικο ελαιόλαδο, σάλτσα ντομάτας, κρεμμύδι και μυρωδικά αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του καλοκαιρινού τραπέζιού. Στην Κεντρική και Βόρεια Ελλάδα, μάλιστα, εντοπίζονται και ακόμη πιο σύνθετα λαδερά πιάτα όπως το

πρασοσέλινο, πράσα με κάστανα, πράσα με δαμάσκηνα, χοιρινό με λάχανο και άλλα πολλά (Λαμπράκη, 2006).

Ένα ακόμη αγαπημένο λαχανικό της Ελλάδας αποτελεί η μελιτζάνα. Η μελιτζάνα είναι κατά κάποιον τρόπο η πρωταγωνίστρια του καλοκαιριού, καθώς εντοπίζεται σε πληθώρα διαφορετικών πιάτων. Αν και απαιτεί μια κάποια διαδικασία προτού μαγειρευτεί, προς αποφυγή της πικρής γεύσης που της προσδίδουν οι σπόροι της, δεν παύει να καταναλώνεται ευρέως. Με κρεμμύδι, μπόλικη ντομάτα, με ή χωρίς πατάτες, αποτελεί ένα εύκολο, νόστιμο και γρήγορο πιάτο. Ψητές ή τηγανιτές με τη συνοδεία γιαουρτιού και φέτας, γεμιστές με ρύζι και μυρωδικά, κιμά ή σάλτσα και τυριά ή και ως βάση στον πολυαγαπημένο μουσακά, η μελιτζάνα έχει αγαπηθεί δεόντως από τους Έλληνες, παρά το γεγονός ότι προήλθε από την Αμερική πριν από λίγους μόνο αιώνες (Λαμπράκη, 2006).

Οι αγκινάρες, είτε μόνες τους με ελαιόλαδο και λεμόνι, είτε ως συνοδευτικό σε λαδερά πιάτα όπως ο αρακάς και τα κουκιά, αποτελούν και αυτές ένα αγαπημένο ανοιξιάτικο λαχανικό. Τα ψητά ή βραστά λαχανικά και χόρτα με ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού ή ξύδι, απολαμβάνονται ως ελαφρύ συνοδευτικό σε πιάτα με ψάρι και γενικότερα θαλασσινά ή λιπαρά κρέατα (Λαμπράκη, 2006).

Αν και το κρέας βρίσκεται στην κορυφή της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας, γεγονός που υποδεικνύει την όσο γίνεται λιγότερο συχνή κατανάλωσή του, περιορίζοντάς το σε λίγες φορές τον μήνα, το κρέας δεν παύει να είναι ένα από τα αγαπημένα τρόφιμα των Ελλήνων. Βέβαια, αυτή η αγάπη προς το κρέας και η καθημερινή, σχεδόν, κατανάλωσή του δεν υπήρχε ανέκαθεν, αλλά ήρθε στην επιφάνεια περίπου τον τελευταίο αιώνα. Βέβαια, το κρέας από την αρχαιότητα ακόμη ήταν στενά συνυφασμένο με τη ζωή των αρχαίων Ελλήνων. Για να εκφράσουν τη λατρεία τους προς τους θεούς ή για να κατενάσουν το θυμό τους και να ζητήσουν την εύνοιά τους, έκαναν θυσίες προς αυτούς. Επίσης, σε μεγάλες θρησκευτικές εορτές και συμπόσια το κρέας κατείχε κεντρική θέση στο τραπέζι των αρχαίων Ελλήνων. Ακόμη και σήμερα, το κρέας πρωταγωνιστεί σε κάθε γιορτινό τραπέζι και είναι στενά συνυφασμένο με τη γιορτή του Πάσχα. Επιπροσθέτως, το οικογενειακό κυριακάτικο γεύμα αποτελεί μια αγαπημένη συνήθεια όπου η οικογένεια συγκεντρώνεται γύρω από το τραπέζι και απολαμβάνει όλη μαζί καλομαγειρεμένο και νόστιμο φαγητό, συνηθέστερα με κύριο πιάτο κάποιο φαγητό με βάση το κρέας (Λαμπράκη, 2006).

Στην Ελλάδα καταναλώνεται κυρίως το χοιρινό, το μοσχάρι, το αρνί (ή κατσικάκι) και το κοτόπουλο, ενώ οι συνταγές που περιλαμβάνουν το κρέας είναι αμέτρητες και διαφέρουν από πόλη σε πόλη και από χωριό σε χωριό. Οι πιο δημοφιλείς τρόποι μαγειρέματος είναι το ψήσιμο στα κάρβουνα καθώς και το ψήσιμο στο φούρνο. Πάραυτα, το βραστό και το τηγανιτό κρέας, δεν λείπουν από το ελληνικό τραπέζι. Συνήθως με τη συνοδεία πατάτας ή ρυζιού, αλλά ακόμη και ζυμαρικών όπως μακαρόνια, αλλά και παραδοσιακά ζυμαρικά, όπως χυλοπίτες ή λάχανο, μαρούλι, ζαρζαβατικά, όσπρια, σάλτσα, κρεμμύδι και μυρωδικά, το κρέας δίνει απεριόριστες επιλογές και συνδυασμούς (Λαμπράκη, 2006). Πάραυτα, η απλότητα των υλικών, έχει κι αυτή τη δική της γοητεία. Δεν είναι, τυχαίο, άλλωστε, το γεγονός ότι ένα από τα πιο αγαπημένα πιάτα, το αρνί με πατάτες στον φούρνο ή και το αρνί στη σούβλα, χαρακτηρίζονται από την απλότητά τους, αλλά και την ιδιαίτερη νοστιμιά τους.

Πέραν, όμως, από το κρέας, στην Ελλάδα καταναλώνονται και πολλά θαλασσινά και ψάρια, ιδιαίτερα στις ημέρες νηστείας. Όπως έγινε αντιληπτό και μέσα από την ιστορική αναδρομή, τα ψάρια και τα διάφορα μαλάκια είχαν ανέκαθεν σημαντική θέση στο ελληνικό τραπέζι, καθώς η αλιεία στην Ελλάδα ήταν ιδιαίτερα αναπτυγμένη. Το ψάρι, απολαυστικά νόστιμο και υγιεινό, διατίθεται σε διαφορετικά είδη, το καθένα από τα οποία διακρίνεται από μοναδική γεύση και μαγειρεύεται με διαφορετικό τρόπο. Αν και το ψάρι αποτελεί μια

εξαιρετική τροφή, πλούσια σε θρεπτικά λιπαρά που κάνουν καλό στην καρδιά (Ω3 λιπαρά οξέα) και είναι ιδιαίτερα νόστιμο, θεωρούντο ως τροφή των πλούσιων, καθώς ήταν, αλλά και συνεχίζει να είναι, αρκετά ακριβό. Ιδιαίτερα τα πιο μεγάλα ψάρια, όπως ο σολομός ή ο ξιφίας, παραμένουν σε πολύ υψηλά επίπεδα. Πάραυτα, τα μικρότερα ψάρια όπως σαρδέλες, γάβροι και μαρίδες, είναι πολύ οικονομικά, νόστιμα και θρεπτικά και για το λόγο αυτό είναι και ιδιαίτερα διαδεδομένα.

Στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα, το ψάρι συνδυάζεται ως επί το πλείστον με διάφορα λαχανικά, μυρωδικά και χόρτα, όπως σέλινο, πράσο, πιπεριές, καρότο, πατάτα και σπανάκι. Στο παρελθόν, οι συνταγές με ψάρι ήταν περισσότερο περίπλοκες και συμπεριλάμβαναν μπαχαρικά, μυρωδικά, αλλά και τυρί, υλικά που δεν επέτρεπαν στη φρέσκια και ελαφριά γεύση του ψαριού να αναδειχθεί επαρκώς (Λαμπράκη, 2006).

Οι τρόποι μαγειρέματος του ψαριού και των θαλασσινών είναι ποικίλοι. Το ψήσιμο στη σχάρα ή στο φούρνο με πατάτες και χορταρικά είναι ιδιαίτερα διαδεδομένοι, όπως επίσης και το τηγάνισμα για τα μικρότερα ψάρια και τα θαλασσινά όπως γαρίδες, καλαμάρια, χταποδία και θράψαλα. Επίσης, τα ψάρια, συνήθως τα μεγαλύτερα γίνονται σούπα με την προσθήκη πατάτας, σέλινου, καρότου και χυμό λεμονιού και μπόλικου ελαιολάδου ή σούπα κακαβιά που περιλαμβάνει διάφορα μικρά ψάρια και μεγάλα και άλλα μαλάκια. Πάραυτα, ακόμη και στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα συναντάμε πιο περίπλοκες συνταγές με θαλασσινά και ψάρια, όπως το ξυδάτο ή κοκκινιστό χταποδάκι, οι γαρίδες σαγανάκι, ο γεμιστός γαύρος με σκόρδο και τυρί από την Κρήτη, ο ροφός στιφάδο, οι τηγανίτες με μαρίδα και άλλα πολλά (Λαμπράκη, 2006).

Η κατανάλωση θαλασσινών και ψαρικών συνδέεται άμεσα και με θρησκευτικές παραδόσεις. Τη Μεγάλη Εβδομάδα, τη Σαρακοστή, αλλά και γενικότερα στις νηστείες, τα μαλάκια πρωταγωνιστούν στο καθημερινό τραπέζι, καθώς είναι νηστίσιμα, νόστιμα και χορταστικά. Επιπροσθέτως, μια ακόμη σημαντική παράδοση είναι η κατανάλωση μπακαλιάρου με τη συνοδεία σκορδαλιάς κατά τη γιορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου και η κατανάλωση ταραμά και ταραμοσαλάτας κατά την Καθαρή Δευτέρα.

Σημαντική θέση στη γαστρονομία της Ελλάδας κατέχουν και οι διάφορες πίτες. Αν και πίτες εντοπίζονται σε διάφορους άλλους λαούς, η ελληνική πίτα φτιάχνεται με ένα απλό φύλλο από αλεύρι, νερό, ελαιόλαδο και αλάτι, γνωστό και ως χωριάτικο φύλλο, το οποίο παραδοσιακά ανοίγεται με έναν πολύ λεπτό πλάστη που θυμίζει ξύλινη βέργα. Το φύλλο είναι απλό και οικονομικό στην παρασκευή του, εν αντιθέσει με το φύλλο σφολιάτας που εντοπίζεται σε άλλες χώρες και το οποίο απαιτεί γάλα, βούτυρο και αυγά, είναι ιδιαίτερα τραγανό, δεν φουσκώνει, ενώ είναι αρκετά ανθεκτικό ώστε να συγκρατήσει μια πλούσια και ζουμερή γέμιση.

Η πίτα μπορεί να αποτελέσει τόσο μια εύκολη λύση για το καθημερινό κολατσιό, όσο και ένα πλήρες γεύμα. Άρρηκτα συνδεδεμένες και επηρεασμένες από τα ποικίλα ήθη και έθιμα που εντοπίζονται σε κάθε τόπο, διαφοροποιούνται από περιοχή σε περιοχή. Βέβαια, το σκεπτικό παραμένει το ίδιο, απαιτείται η παρασκευή του φύλλου και εν συνεχεία η επιλογή της γέμισης και το ψήσιμο. Οι επιλογές είναι αμέτρητες και περιορίζονται μόνο από τη φαντασία του μάγειρα ή της μαγείρισσας και τα υλικά που έχει στη διάθεσή του. Χορταρικά, μυρωδικά, τυριά, κρέας, λαχανικά συνδυάζονται με διάφορους τρόπους για να δημιουργήσουν χορτόπιτες, κρεατόπιτες και τυρόπιτες. Πέραν, όμως από το παραδοσιακό φύλλο, εντοπίζονται και άλλα είδη πίτας, όπου το φύλλο γίνεται από χυλό από αλεύρι καλαμποκιού συνήθως, όπως η μπατζίνα ή πλαστός ή πίτες που είναι «ξεσκεπάστες». Στην κατηγορία της πίτας ανήκουν και οι πρωτοχρονιάτικες βασιλόπιτες της Ηπείρου, όπου κομμάτια κρέατος αρωματισμένα με μπαχαρικά και μυρωδικά μπερδεύονται στα τραγανά

φύλλα προσφέροντας μια εναλλακτική εορταστική γαστρονομική πρόταση (Λαμπράκη, 2006).

Αγαπημένη συνήθεια των Ελλήνων είναι η κατανάλωση αλκοόλ όπως ούζου, τσίπουρου ή ρακής με τη συνοδεία μεζέδων. Οι μεζέδες κατέχουν εξέχουσα θέση στην ελληνική γαστρονομία και στο ελληνικό τραπέζι και για το λόγο αυτό οι ποικιλίες είναι αμέτρητες και περιορίζονται μόνο από τη φαντασία του δημιουργού τους. Οι μεζέδες δεν είναι για χόρταση, αλλά συνοδεύουν το ποτό, προκειμένου να μην εισέλθει σε άδειο στομάχι με ανεπιθύμητες συνέπειες. Σερβίζονται σε μικρές ποσότητες και ανάλογα με την κατανάλωση του ποτού, ανανεώνονται (Λαμπράκη, 2006).

Χαρακτηριστικό των μεζέδων αποτελεί το γεγονός ότι έχουν ιδιαίτερα έντονα γεύση, καθώς παρασκευάζονται με μπόλικο ξύδι, λεμόνι και αλάτι, ώστε να σταθούν επάξια δίπλα στο ποτό. Πολλοί μεζέδες διατηρούνται σε ξύδι, αλάτι, άλμη ή ελαιόλαδο όπως τα διάφορα λαχανικά τουρσί (πιπεριές, αγκινάρα, λάχανο, καρότο, αγγουράκι), κρεατικά και διάφορα αλλαντικά όπως ο παστουρμάς, το ζαμπόν και η μορταδέλα, παστά ψάρια όπως ο τσίρος, η λακέρδα και η ρέγγα, διάφορα οστρακοειδή όπως οι πίνες και τα μύδια, καθώς και διάφορες ποικιλίες ελιάς και τυριών μέσα σε ελαιόλαδο (Λαμπράκη, 2006).

Άλλοι μεζέδες βασίζονται κατά πολύ στον τρόπο παρασκευής και μαγειρέματος προκειμένου να αποκτήσουν νοστιμιά. Τέτοιου είδους μεζέδες είναι οι τηγανιτοί κεφτέδες από κρέας, ψάρι ή λαχανικά όπως οι πατατοκεφτέδες, ρεβιθοκεφτέδες και κολοκυθοκεφτέδες, τα τηγανιτά λουκάνικα, συνήθως παραδοσιακά χωριάτικα ή τύπου Φρανκφούρτης, τα τυριά σαγανάκι με τη συνοδεία μελιού και σουσαμιού ή χωρίς, οι διάφορες σαλάτες, όπως είναι η τυροκαυτερή, η μελιτζανοσαλάτα, η ταραμοσαλάτα και το τζατζίκι, αλλά και οι μικρές μπουκιές φρυγανισμένου ψωμιού ή παξιμάδια με άφθονο ελαιόλαδο, φρέσκια ντομάτα, ρίγανη και φέτα και πολλά άλλα (Λαμπράκη, 2006).

Όλα τα προαναφερθέντα εδέσματα, βασίζονται σε ένα πολύ βασικό συστατικό της ελληνικής γαστρονομίας προκειμένου να πάρουν την υπέροχη γεύση της. Αυτό το συστατικό, βεβαίως, δεν είναι άλλο από το ελαιόλαδο. Το ελαιόλαδο είναι ο πρωταγωνιστής της ελληνικής κουζίνας και προστίθεται, συχνά σε μεγάλες ποσότητες, σε κάθε είδους φαγητό τόσο κατά το μαγείρεμά του, όσο και κατά το σερβίρισμα για επιπλέον γεύση και νοστιμιά. Από τα όσπρια και τις σαλάτες, έως και τα θαλασσινά και τα γλυκά, το ελαιόλαδο πρωταγωνιστεί παντού και είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με τη γαστρονομία της Ελλάδας.

Το ελαιόλαδο είναι δώρο της φύσης, πλούσιο σε καλά λιπαρά και οξέα, αλλά και ιδιαίτερα νόστιμο, αποτελεί τη βάση της μεσογειακής διατροφής. Η Ελλάδα καταλαμβάνει την τέταρτη θέση στην παραγωγή βρώσιμης ελιάς και την τρίτη θέση στην παραγωγή ελαιόλαδου σε όλο τον κόσμο (Λαμπράκη, 2002). Αν και η Ιταλία είναι η χώρα που είναι παγκοσμίως γνωστή για το ελαιόλαδό της, η Ελλάδα παράγει και αυτή εξαιρετικής ποιότητας ελαιόλαδο, κάτι το οποίο άρχισε να γίνεται ευρύτερα γνωστό και στο εξωτερικό με τη διάδοση της ελληνικής κουζίνας τα τελευταία χρόνια.

Όπως έγινε ήδη αναφορά, το ελαιόλαδο βρίσκεται σε κάθε φαγητό της ελληνικής κουζίνας, από το πιο απλό έως και το πιο περίπλοκο, ενώ πλέον το συναντάμε όλο και πιο συχνά σε συνταγές με γλυκά ως υποκατάστατο του βουτύρου και της μαργαρίνης, καθώς είναι περισσότερο υγιεινό, νόστιμο και κάνει τα γλυκά αφράτα και ζουμερά. Το ελληνικό ελαιόλαδο χαρακτηρίζεται από απαλή και φινετσάτη γεύση, αν και αυτό μπορεί να διαφοροποιείται από ποικιλία σε ποικιλία, η οποία εμπλουτίζει και αναδεικνύει τη γεύση των υπόλοιπων υλικών ενός πιάτου, είτε λαχανικών και οσπρίων, είτε ψαριού και κρέατος (Λαμπράκη, 2006).

Κανένα γεύμα δεν θεωρείται ολοκληρωμένο χωρίς την παρουσία ενός επιδορπίου. Ένα απολαυστικό γλυκό στο τέλος ενός πλούσιου γεύματος, είναι η τελευταία γευστική πινελιά. Στην Ελλάδα εντοπίζεται πληθώρα παραδοσιακών γλυκών, τα οποία διαφοροποιούνται σημαντικά από περιοχή σε περιοχή, με κάθε περιοχή να χαρακτηρίζεται από ένα ιδιαίτερο γλύκισμα, το οποίο σπεύδουν να απολαύσουν οι επισκέπτες.

Τα παραδοσιακά ελληνικά γλυκά δύναται να διαχωριστούν σε τέσσερις βασικές κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία εντοπίζουμε τα διάφορα γλυκά του κουταλιού από ποικιλία φρούτων, αλλά ακόμη και λαχανικών και τους πελτέδες που παράγονται από φρέσκα φρούτα και τους ανθούς τους, λουλούδια, άγουρους καρπούς δέντρων και λαχανικών. Τα φρούτα αυτά μπορεί να είναι ολόκληρα, όπως το βύσσινο, το κεράσι, το σύκο ή να παρασκευάζονται από την φλούδα τους, όπως το νεράντζι, το πορτοκάλι και το καρπούζι. Για μια περισσότερο ιδιαίτερη γεύση, υπάρχουν τα γλυκά από λαχανικά, όπως ντομάτα, καρότο και μελιτζάνα ή από λουλούδια όπως το τριαντάφυλλο. Πολλές φορές τα γλυκά του κουταλιού αρωματίζονται με μπαχαρικά όπως γαρύφαλλο και κανέλλα, εκχύλισμα βανίλιας, χυμό λεμονιού και αρμπαρόριζα, ενώ ενισχύονται με καβουρδισμένο αμύγδαλο. Παραδοσιακά, συνοδεύονται από ένα ποτήρι δροσερό νερό (Λαμπράκη, 2006).

Στη δεύτερη κατηγορία παραδοσιακών γλυκών εντοπίζονται τα γλυκά με βάση το γάλα ή τα γλυκά με μαλακή γέμιση από διάφορα παραδοσιακά ελληνικά τυριά, όπως η μυζήθρα, το μανούρι, το ανθότυρο και η φέτα. Με βάση αυτά τα υλικά, παρασκευάζονται πολλά αγαπημένα γλυκά όπως η γαλατόπιτα, το γαλακτομπούρεκο, οι τούρτες Καρπάθου, τα μπουρέκια, τα μελιτίνα, η μπουγάτσα, η μελόπιτα Σίφνου και τα κρητικά σκαλτσούνια. Τα γλυκά αυτά είναι περισσότερο βαριά, καθώς φτιάχνονται με ζύμη ή κάποιο παραδοσιακό φύλλο, ενώ συχνά είναι βουτηγμένα σε αρωματικό σιρόπι (Λαμπράκη, 2006).

Στην τρίτη κατηγορία εντοπίζονται τα γλυκά που έχουν ως βάση τους το αλεύρι ή το σιμιγδάλι και διάφορους ξηρούς καρπούς ή φρούτα. Για την επιτυχία αυτών των γλυκών κρίνεται και απαραίτητη η χρήση μιας λιπαρής ουσίας, συνήθως βουτύρου ή ελαιολάδου. Γλυκά αυτού του είδους είναι οι καρυδόπιτες, οι σταφιδόπιτες, οι φανουρόπιτες, οι κουραμπιέδες, τα μελομακάρονα, οι δίπλες, τα διάφορα σιροπιαστά γλυκά, οι χαλβάδες, γλυκά από φύλλο βουτηγμένα σε σιρόπι όπως κουρκουμπίνια και ξεροτήγανα, καθώς επίσης και το ραβανί (ή ρεβανί), το οποίο και εντοπίζεται σε διάφορες παραλλαγές ανά περιοχή, όπως επί παραδείγματι το ραβανί Βέροιας με βάση το χοντρό σιμιγδάλι το οποίο είναι βουτηγμένο σε σιρόπι και αρωματισμένο με μαστίχα και έχει περισσότερο τη μορφή κέικ, το ραβανί από το Γαλαξίδι που φτιάχνεται με ρύζι και το ραβανί της Στερεάς Ελλάδας που φτιάχνεται με σιμιγδάλι και ελαιόλαδο στην κατσαρόλα (Λαμπράκη, 2006).

Στην τέταρτη και τελευταία κατηγορία εντοπίζουμε τα κουλουράκια και τα παξιμάδια. Σε αυτή την κατηγορία, οι επιλογές είναι πραγματικά απεριόριστες, καθώς τα κουλουράκια μπορεί να είναι απλά φτιαγμένα, όπως τα κουλουράκια της Λαμπρής ή να είναι γεμιστά με μαρμελάδες ή πραλίνα και πασπαλισμένα με ζάχαρη, κανέλα, ξηρούς καρπούς, τρούφα, καρύδα και πολλά άλλα (Λαμπράκη, 2006).

Γίνεται αντιληπτό μέσα από την περιγραφή των εδεσμάτων που συνθέτουν την ελληνική γαστρονομία, ότι η γαστρονομία της χώρας μας είναι πλούσια και έχει πολλές διαφοροποιήσεις από περιοχή σε περιοχή, ενώ έχει δεχθεί τις επιρροές και άλλων λαών. Κρίνεται, επομένως, ιδιαίτερα σημαντικό, αυτή η πλούσια γαστρονομική ιστορία, οι παραδοσιακές συνταγές, καθώς και όλες οι παραδόσεις που τις συνοδεύουν να διαφυλαχθούν σε βάθος χρόνου, αλλά συνάμα και να προβληθούν, έτσι ώστε να είναι διαθέσιμες και για τις επόμενες γενιές.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4<sup>ο</sup>

### Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ

#### 4.1 Ορισμός του Μουσείου

Το να ορίσει κανείς την έννοια του Μουσείου με λίγες μόνο λέξεις είναι ένα εξαιρετικά δύσκολο εγχείρημα. Κάθε μουσείο είναι διαφορετικό και προσφέρει στους επισκέπτες του μια διαφορετική, μοναδική εμπειρία. Μέσα σε αυτό μπορούν να διατηρούνται ποικίλα εκθέματα, από πίνακες ζωγραφικής και γλυπτά, έως και απλά αντικείμενα που οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν στην καθημερινή τους ζωή πριν από πολλά χρόνια.

Ένας περιεκτικός ορισμός που έχει δοθεί από το International Council of Museums (ICOM) είναι ότι το μουσείο αποτελεί έναν μόνιμο θεσμό στην υπηρεσία της κοινωνίας και ο οποίος προάγει την ανάπτυξή της. Το μουσείο συντίθεται από ένα σύνολο δομών που έχουν δημιουργηθεί από τον άνθρωπο στο μουσειακό πεδίο, οι οποίες δομές είναι οργανωμένες με τέτοιον τρόπο ώστε ο κάθε επισκέπτης να είναι σε θέση να έρθει σε επαφή με τα διάφορα αντικείμενα που εκτίθενται στο χώρο του, δια μέσου των αισθήσεων του (Desvalles & Mairesse, 2014).

Ένας ακόμη ορισμός που έχει επιχειρηθεί για τα μουσεία, είναι αυτός από την American Association of Museums. Σύμφωνα με τον ορισμό της AAM «το μουσείο αποτελεί ένα οργανωμένο, δημόσιο ή ιδιωτικό ίδρυμα, μη κερδοσκοπικό, με εκπαιδευτικό και κυρίως αισθητικό χαρακτήρα, το οποίο είναι ανοιχτό στο κοινό και επισκέψιμο σε μόνιμη βάση. Το μουσείο αποτελεί ένα ίδρυμα το οποίο έχει στην ιδιοκτησία του αντικείμενα ή ζωντανούς οργανισμούς, τα οποία εκθέτει επί μόνιμου βάσεως και έχει εξειδικευμένο προσωπικό, το οποίο ασχολείται με την απόκτηση των αντικειμένων που θα αποτελέσουν τα εκθέματά του» (Γκαζή & Νούσια, 2003).

Το κάθε μουσείο διέπεται από ορισμένους βασικούς κανόνες και πρότυπα τα οποία αφορούν τόσο στη χρήση του από τους επισκέπτες (π.χ η απαγόρευση της αφής των εκθεμάτων), όσο και από τα άτομα τα οποία εργάζονται στο χώρο του μουσείου. Αυτοί οι κανόνες και τα πρότυπα αφορούν στις μεθόδους συντήρησης και διατήρησης των εκθεμάτων και τις προληπτικές ενέργειες για την εξασφάλιση της επιτυχούς διατήρησης, καθώς επίσης και σε θέματα που αφορούν στην αντιγραφή πρωτότυπων εκθεμάτων τα οποία παρουσιάζονται στη θέση των πρωτότυπων (π.χ λόγω παλαιότητας ή φθοράς). Αυτοί οι κανόνες και τα πρότυπα βασίζονται εν συνεχεία σε ορισμένες αξίες που αφορούν στη διαφύλαξη της πολιτιστικής κληρονομιάς, την παρουσίαση σημαντικών έργων τέχνης και μοναδικών αντικειμένων, τη διάχυση της επιστημονικής γνώσης, την προβολή της κουλτούρας μιας χώρας, την προώθηση της παιδείας και λοιπά (ICOM, 2014).

Κατά τον τρόπο αυτό, ένα μουσείο εξασφαλίζει και προάγει τον σπουδαίο θεσμικό, παιδαγωγικό και μορφωτικό ρόλο που διαδραματίζει στα πλαίσια μιας σύγχρονης κοινωνίας. Η επαφή των επισκεπτών με τα εκθέματα ενός μουσείου, τους φέρνει σε άμεση επαφή με την ιστορία τους, την πολιτιστική τους κληρονομιά, την κουλτούρα τους και τους καλλιτέχνες ή τους απλούς ανθρώπους που κρύβονται πίσω από αυτά τα δημιουργήματα. Επιπροσθέτως, ο μη κερδοσκοπικός χαρακτήρας που διακρίνει τα μουσεία, υπογραμμίζει τον σημαντικό τους ρόλο ως οργανισμοί που προωθούν την παιδεία.

## 4.2 Η Λειτουργία του Μουσείου

Η λειτουργία ενός μουσείου μπορεί να διακριθεί σε δύο επίπεδα. Το μουσείο αποτελεί ένα οικοδόμημα, το οποίο απασχολεί κάποιον συγκεκριμένο χώρο και τα εκθέματά του προβάλλονται εντός ενός κτιρίου, το οποίο μπορεί να έχει δημιουργηθεί με σκοπό να φυλάξει τα ποικίλα εκθέματα του μουσείου ή να έχει επαναχρησιμοποιηθεί ως χώρος, όπως για παράδειγμα κάποιο ιστορικό κτίριο που παλαιότερα υπήρξε οικία. Επομένως, όταν αναφερόμαστε σε ένα μουσείο, από τη μια πλευρά αναφερόμαστε στον φυσικό χώρο όπου εντοπίζονται τα διάφορα εκθέματα, διατηρείται η πολιτιστική κληρονομιά, γίνονται οι απαραίτητες διαδικασίες συντήρησης και διατήρησης του υλικού και η επιστημονική έρευνα. Από την άλλη πλευρά, το μουσείο είναι και ο χώρος στον οποίο εισέρχονται οι επισκέπτες προκειμένου να δουν τις εκθέσεις, τα έργα τέχνης και τα ιστορικά αντικείμενα. Το μουσείο υπό αυτή τη λειτουργία, αποτελεί για πολλούς ανθρώπους την πρώτη τους επαφή με την τέχνη, την ιστορία και την επιστήμη (Kim & Crowley, 2010).

Πέραν από αυτές τις δύο βασικές λειτουργίες ενός μουσείου, είμαστε σε θέση να διακρίνουμε και επιμέρους λειτουργίες, σύμφωνα με τις εκάστοτε δραστηριότητες που πραγματοποιεί και στις οποίες συμμετέχει ένα μουσείο. Αρχικώς, μια από τις πλέον βασικές λειτουργίες ενός μουσείου, αποτελούν οι εκθέσεις που πραγματοποιεί. Στις εκθέσεις αυτές, τα αντικείμενα τα οποία φιλοξενούνται στο χώρο ενός μουσείου, προβάλλονται με τρόπο ώστε να είναι ελκυστικά στους επισκέπτες, ενώ παρέχονται και οι απαραίτητες πληροφορίες για το κάθε έκθεμα, όπως το όνομα του δημιουργού, το έτος δημιουργίας, πιθανόν τα υλικά από τα οποία έχει δημιουργηθεί, ο τίτλος του έργου κ.λπ.

Σύμφωνα με το θέμα της εκάστοτε έκθεσης, τα εκθέματα μπορεί να παρουσιάζονται με μια συγκεκριμένη χρονολογική σειρά, έτσι ώστε να υπάρχει μια συνοχή μεταξύ των περιόδων και όπου είναι δυνατό, τα εκθέματα παρουσιάζονται με σειρά από τους αρχαιότερους χρόνου έως και τη σύγχρονη εποχή, προκειμένου να γίνει ευκόλως αντιληπτή η εξέλιξη και η αλλαγή στις τεχνολογίες μέσα από την πάροδο του χρόνου. Επιπροσθέτως, συχνό φαινόμενο είναι τα εκάστοτε εκθέματα να παρουσιάζονται και να οργανώνονται με βάση μια λογική σειρά έτσι ώστε να αναδεικνύονται τα πιο σημαντικά και χαρακτηριστικά αντικείμενα μιας εποχής, μιας περιόδου μέσα από τα πιο αντιπροσωπευτικά δείγματα μιας κατηγορίας, ενός καλλιτέχνη, μιας τεχνολογίας κ.λπ., τα οποία πολύ συχνά πλαισιώνονται από αντικείμενα της ίδιας κατηγορίας, τα οποία, όμως, έχουν μικρότερη αξία ή δεν είναι εξίσου αντιπροσωπευτικά (Γκαζή & Νούσια, 2003).

Πάραυτα, αν και τα πρώτα μουσεία ακολουθούσαν πιστά το παραπάνω σύστημα, στη σύγχρονη εποχή δεν χρησιμοποιείται πλέον τόσο συχνά ή σε τέτοιο βαθμό. Αυτό συμβαίνει, καθώς τα μουσεία τα οποία κατηγοριοποιούν τα εκθέματά τους με βάση το αντιπροσωπευτικό δείγμα ή την αξία του (ιστορική, καλλιτεχνική, κ.λπ.), επηρεάζουν τον επισκέπτη και δεν του επιτρέπουν να σχηματίσει αυτόνομα μια άποψη για τα εκθέματα που βλέπει. Εν ολίγοις, αυτού του είδους οι εκθέσεις, στηρίζονται στην έτοιμη και στείρα γνώση και δεν δίνουν την ευκαιρία στον επισκέπτη να γνωρίσει μόνος του τα εκθέματα, να τα παρατηρήσει και να διαμορφώσει την προσωπική του άποψη για αυτά. Πλέον, σκοπός των εκθέσεων ενός μουσείου είναι να προωθήσει την ελεύθερη σκέψη και να δώσει τη δυνατότητα στον επισκέπτη να διαμορφώσει την προσωπική του άποψη και να ερμηνεύσει μέσα από τη δική του ματιά, αντιλήψεις, προσωπικότητα και εμπειρίες τα εκθέματα του παρατηρεί, αντλώντας μέσα από αυτά μια μοναδική γνώση, απολύτως προσωπική (Γκαζή & Νούσια, 2003).



Η δεύτερη και εξαιρετικά σημαντική λειτουργία του μουσείου, είναι η αθέατη πλευρά του μουσείου, δηλαδή όλες εκείνες οι δραστηριότητες που οι επισκέπτες δεν βλέπουν, αλλά είναι απολύτως απαραίτητες προκειμένου ένα μουσείο να μπορεί να λειτουργήσει και να προσφέρει στον επισκέπτη τη δυνατότητα να δει όλα τα σημαντικά εκθέματα. Οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνουν την τεκμηρίωση και τη συντήρηση των εκθεμάτων, καθώς και τις διαδικασίες που συνοδεύουν την απόκτηση και διαχείριση των αποκτηθέντων εκθεμάτων.

Κάθε μουσείο, ανάλογα και με την κατηγορία του και το είδος των εκθεμάτων που επιθυμεί να προβάλλει, αναλαμβάνει να αποκτήσει και τα ανάλογα αντικείμενα. Τα αντικείμενα αυτά μπορεί να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με το είδος, την περίοδο, τον καλλιτέχνη κ.λπ. και πρέπει να παρουσιάζουν μια συνοχή μεταξύ τους. Τα αντικείμενα αυτά μπορεί να προέρχονται από ποικίλες πηγές, όπως μέσα από δημοπρασίες, κληροδοτήματα, δωρεές, ανταλλαγή, δανεισμό και αγορές. Η όλη διαδικασία της απόκτησης των εκθεμάτων αποτελεί αυτή καθαυτή μια επιστημονική εργασία, που διέπεται από συγκεκριμένους κανόνες και αρχές και η κάθε απόκτηση αντικειμένου πρέπει να διερευνηθεί, να εξετασθεί, να αξιολογηθεί και να αιτιολογηθεί επαρκώς προτού πραγματοποιηθεί (Ορφανίδη, 2006).

Από εκεί και έπειτα, και εφόσον τα αντικείμενα προς απόκτηση έχουν εντοπιστεί και αξιολογηθεί, ακολουθεί ένας νέος κύκλος δραστηριοτήτων που αφορά στην είσοδο των αντικειμένων αυτών στον χώρο του μουσείου. Τα αντικείμενα που εισέρχονται σε ένα μουσείο πρέπει να καταγραφούν σε ειδικούς καταλόγους με μια πλήρη ανάλυση των διαφόρων λεπτομερειών που τα χαρακτηρίζουν από φυσικής απόψεως (Ορφανίδη, 2006). Αυτά τα στοιχεία είναι ιδιαίτερα χρήσιμα, τόσο ώστε να υπάρχει αναλυτική κατάσταση της συλλογής του μουσείου, όσο και για προληπτικούς λόγους, όπως σε περίπτωση φθοράς, κλοπής ή κάποιου είδους καταστροφής που μπορεί να επηρεάσει τα υπάρχοντα εκθέματα.

Πέραν από την καταγραφή των χαρακτηριστικών των εκθεμάτων που εισέρχονται στο μουσείο, μια ακόμη εξίσου σημαντική διαδικασία που πρέπει να πραγματοποιηθεί είναι η τεκμηρίωση. Μέσα από την τεκμηρίωση, επιτυγχάνεται η λεπτομερής καταγραφή όλων των λεπτομερειών του εκάστοτε αντικειμένου-εκθέματος, συμπεριλαμβανομένων των φυσικών χαρακτηριστικών του, τις συνθήκες διατήρησής του, το ιστορικό του, τις μεθόδους συντήρησής του, τον τρόπο απόκτησής του και πληθώρα άλλων πληροφοριών που συνθέτουν μια ολοκληρωμένη εικόνα για το κάθε έκθεμα. Οι διαδικασίες αυτές ακολουθούν τις οδηγίες του International Council of Museums (ICOM) και είναι ιδιαίτερα σημαντικές, τόσο για το κοινό που επισκέπτεται το μουσείο ή επιθυμεί να πραγματοποιήσει κάποια επιστημονική έρευνα, όσο και για τους ίδιους τους μουσειολόγους για εύκολη πρόσβαση στις πληροφορίες (Ορφανίδη, 2006).

Άλλες σημαντικές δραστηριότητες του μουσείου περιλαμβάνουν τις διαδικασίες συντήρησης και αποκατάστασης των εκθεμάτων που φυλάσσονται στη συλλογή του. Η συντήρηση των εκθεμάτων έχει ως σκοπό την πρόληψη της φθοράς ου επέρχεται φυσιολογικά με την πάροδο των ετών και την επαφή του αντικειμένου με τους περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η συντήρηση περιλαμβάνει μια σειρά σταδίων ανάλογα και με το εκάστοτε αντικείμενο και τα χαρακτηριστικά του. Μερικές από τις δραστηριότητες της συντήρησης είναι ο προσεκτικός καθαρισμός του αντικειμένου και η απομάκρυνσή του από τυχόν επιβλαβείς συνθήκες και παράγοντες. Πάραυτα, ο καθαρισμός πρέπει να γίνεται με φειδώ, καθώς τα σημάδια που υποδεικνύουν τη φυσική χρήση του αντικειμένου μέσα στα χρόνια δεν πρέπει να απομακρυνθούν. Σημαντική για τη διαφύλαξη των αντικειμένων είναι και η σωστή διατήρησή τους. Με τη διατήρηση νοούνται τα προληπτικά μέτρα που λαμβάνονται προκειμένου να αποφευχθούν τυχόν φθορές στα εκθέματα, όπως έλεγχος των

επιπέδων εργασίας, κατάλληλος φωτισμός και εξαερισμός, τοποθέτηση σε προθήκες κ.λπ. (Γκαζή & Νούσια, 2003).

Τέλος, εφόσον παρά τα προηγούμενα προληπτικά στάδια έχουν επέλθει σημαντικές φθορές σε κάποιο από τα εκθέματα, σειρά έχει η διαδικασία της αποκατάστασης. Μέσω της αποκατάστασης, σκοπός είναι το αντικείμενο να επανέλθει στην αρχική του κατάσταση. Η αποκατάσταση είναι μια πολύ λεπτομερής και λεπτή εργασία, καθώς από αυτή εξαρτάται το τελικό αποτέλεσμα και οι λάθος χειρισμοί μπορεί να επιφέρουν ανεπιθύμητα ή καταστροφικά αποτελέσματα. Στη διαδικασία της αποκατάστασης συνηθίζεται ένα μέρος του έργου να μένει την αρχική του μορφή και ένα μέρος να παρουσιάζεται μετά τις εργασίες αποκατάστασης, προκειμένου να γίνεται αντιληπτό από τους θεατές το αρχικό και τελικό αποτέλεσμα (Γκαζή & Νούσια, 2003).

Ένας ακόμη σπουδαίος ρόλος του μουσείου έγκειται στη δυνατότητά του να προβάλλει με εξαιρετικό τρόπο μια πόλη ή μια χώρα σε εθνικό και διεθνές επίπεδο, γεγονός που μπορεί να επιφέρει, μέσα από τον τουρισμό, και οικονομική ανάπτυξη σε μια χώρα. Επί παραδείγματι, το νέο αρχαιολογικό μουσείο της Ακρόπολης, τόνωσε τον τουρισμό της Αθήνας, καθώς προβλήθηκε σε διεθνείς τουριστικές καμπάνιες και παρακίνησε το ενδιαφέρον πολλών τουριστών που θέλησαν να επισκεφτούν τη χώρα μας για να θαυμάσουν τα εκθέματά του.

Ένα μουσείο μπορεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς για μια χώρα, όπως το αρχαιολογικό μουσείο της Ακρόπολης για την Ελλάδα, το Λούβρο για τη Γαλλία ή το βρετανικό μουσείο για το Ηνωμένο Βασίλειο. Ένα μουσείο-στολίδι, κεντρίζει το ενδιαφέρον τόσο των ντόπιων κατοίκων, όσο και των τουριστών, καθιστώντας το πόλο έλξης. Επιπροσθέτως, αν και το μουσείο αποτελεί έναν μη κερδοσκοπικό οργανισμό, συνηθίζεται στους χώρους του να πωλούνται συναφή αντικείμενα, όπως σουβενίρ ή αντίγραφα των εκθεμάτων του, που δίνουν οικονομική ανάσα στους μικροπωλητές.

Σημαντικό στο να αποτελέσει ένα μουσείο πόλο έλξης για τους τουρίστες και τους ντόπιους κατοίκους, έτσι ώστε να αυξηθούν οι επισκέπτες και επομένως να επέλθει οικονομική ανάπτυξη, είναι η αποτελεσματική προβολή του. Όπως προαναφέρθηκε, το μουσείο της Ακρόπολης προβλήθηκε σε διεθνές επίπεδο μέσα από διαφημιστικές καμπάνιες στην τηλεόραση, τον τύπο και το διαδίκτυο. Στη σύγχρονη εποχή, το διαδίκτυο αποτελεί έναν εξαιρετικό τρόπο για να γνωρίσει κανείς τα μουσεία, τη συλλογή τους, τον σκοπό και τη λειτουργία τους. Μάλιστα, πλέον κανείς είναι σε θέση να επισκεφτεί ένα μουσείο αποκλειστικά μέσα από το διαδίκτυο και να θαυμάσει τα εκθέματά του (Γκαζή, 2004). Αν και κάτι τέτοιο πιθανότατα να στερεί κάτι από την εμπειρία του φυσικού μουσείου, όπου μπορεί κανείς να θαυμάσει από κοντά τα εκθέματα και να περιηγηθεί στους χώρους του, σίγουρα είναι μια έξυπνη κίνηση για την ανάδειξη και προβολή ενός μουσείου και της συλλογής του, γεγονός που ίσως παρακινήσει τον επισκέπτη του διαδικτύου να το επισκεφτεί και από κοντά.

Τέλος, δεν είναι δυνατόν να παραληφθεί και ο σημαντικός εκπαιδευτικός ρόλος που διαδραματίζει το μουσείο. Το μουσείο έχει αλλάξει κατά πολύ από τα πρώτα χρόνια που δημιουργήθηκε. Πλέον, παύει να αποτελεί απλώς έναν χώρο φύλαξης και προβολής αντικειμένων και εξελίσσεται συνεχώς, προκειμένου να μπορεί να συμβαδίσει με τις εξελίξεις στην τεχνολογία και την κοινωνία. Το μουσείο προσφέρει πλέον μια διαδραστική εμπειρία στους επισκέπτες του, καλώντας τους να συμμετέχουν ενεργά και να αναπτύξουν την κριτική τους σκέψη.

Μέσα από αυτές τις εξελίξεις και τις αλλαγές που επήλθαν στον ρόλο και τις λειτουργίες του μουσείου, μπορεί πλέον να γίνεται λόγος για έναν οργανισμό ο οποίος

διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην εκπαίδευση και την αγωγή των ανθρώπων. Το μουσείο προσφέρει πλούσια εποπτικά μέσα, τα οποία ενισχύουν τη μάθηση και βοηθούν στην ουσιαστικότερη αφομοίωση της γνώσης, καθώς ο επισκέπτης είναι σε θέση να συνδυάσει ένα γεγονός στην ιστορία με ένα αντικείμενο το οποίο βλέπει μπροστά του.

Ιδιαίτερα όσον αφορά στους μαθητές που πραγματοποιούν επισκέψεις με το σχολείο τους στο χώρο ενός μουσείου, η μάθηση γίνεται παιχνίδι και αφομοιώνεται σαφώς πιο αποτελεσματικά, καθώς ο μαθητής είναι σε θέση να συνδυάσει τις πληροφορίες που έχει συγκεντρώσει μέσα από την παράδοση των μαθημάτων με αντικείμενα που μπορεί ο ίδιος να δει ζωντανά. Η επαφή με τα μουσειακά αντικείμενα είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους μαθητές, καθώς μέσα από αυτά ανακαλύπτουν νέα συναισθήματα, οξύνουν την περιέργειά τους, εξάπτουν τη φαντασία τους, κρίνουν και επεξεργάζονται τις πληροφορίες. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι σε πολλές χώρες του εξωτερικού λειτουργούν αναρίθμητα εκπαιδευτικά προγράμματα στα μουσεία, μέσα από τα οποία πραγματοποιούνται ενδιαφέρουσες εκδηλώσεις, επισκέψεις και δραστηριότητες για τους μαθητές που επισκέπτονται τα μουσεία (Καλοφορίδης, 2012).

Πέραν, όμως, από τους μαθητές, για τους οποίους οι επισκέψεις στα μουσεία γίνονται με την πρωτοβουλία των σχολείων τους, υπάρχουν και άλλες ομάδες ανθρώπων που έχουν δικαίωμα και πρέπει να συμμετέχουν στις εκπαιδευτικές δραστηριότητες των μουσείων. Αυτές οι ομάδες αποτελούνται από ανθρώπους που τυπικά δεν επισκέπτονται τα μουσεία, όπως είναι οι εθνικές μειονότητες, ομάδες που έχουν βιώσει τον κοινωνικό αποκλεισμό, άτομα χαμηλού μορφωτικού και οικονομικού επιπέδου κ.λπ. Το μουσείο, όμως, είναι και πρέπει να παραμείνει ανοιχτό προς όλους, χωρίς διακρίσεις. Μέσα από την κατανόηση των ιδιαίτερων αναγκών αυτών των ομάδων, οι άνθρωποι που εργάζονται στα μουσεία είναι σε θέση να σχεδιάσουν και να υλοποιήσουν τα κατάλληλα προγράμματα που θα μειώσουν το χάσμα μεταξύ των μουσείων και των ομάδων αυτών και που θα φέρει τις δύο πλευρές πιο κοντά, προκειμένου ο εκπαιδευτικός χαρακτήρας του μουσείου να προβληθεί και να αξιοποιηθεί (Καλοφορίδης, 2012).

#### **4.3 Ο Σκοπός του Μουσείου**

Στο προηγούμενο υποκεφάλαιο πραγματοποιήθηκε η ανάλυση των πολλαπλών λειτουργιών ενός μουσείου, προκειμένου να γίνει καλύτερα κατανοητός ο λόγος ύπαρξής τους και οι δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν. Οι λειτουργίες ενός μουσείου, συνδέονται στενά και με τους σκοπούς του, δηλαδή τους στόχους που προσπαθεί να επιτύχει. Αυτοί οι σκοποί είναι πολλοί και αγγίζουν διαφορετικά θέματα.

Αρχικώς, όπως και με τις λειτουργίες του μουσείου, ένας από τους βασικότερους σκοπούς του είναι η απόκτηση, η διατήρηση και κατ' επέκταση η προβολή και έκθεση των αντικειμένων που διατηρεί στη συλλογή του προς το κοινό. Τα εκθέματα, άλλωστε του μουσείου αποτελούν το επίκεντρο γύρω από το οποίο περιστρέφονται και όλες οι υπόλοιπες λειτουργίες και δραστηριότητες που πραγματοποιεί το μουσείο (Οικονόμου, 2003).

Μέσα, λοιπόν, από τη διατήρηση και την προβολή των εκθεμάτων του μέσα από εκθέσεις, το μουσείο προσφέρει πληθώρα γνώσεων και πληροφοριών στους επισκέπτες του. Μέσα από την επίσκεψη και την παρατήρηση των εκθεμάτων, οι επισκέπτες αποκομίζουν νέα γνώση για τον κόσμο, την ιστορία τους και τον πολιτισμό τους, πληροφορίες που είναι ζωτικής σημασίας για έναν άνθρωπο που θέλει να είναι ενήμερος, να έχει σφαιρική γνώση και να έρθει σε επαφή με τις ρίζες του ή τις τελευταίες τάσεις της τέχνης. Μέσα από την επαφή του επισκέπτη με την πολιτιστική κληρονομιά, είτε του τόπου του, είτε των άλλων

χωρών, αποκτά ευσυνειδησία και ευαισθητοποιείται σε θέματα που αφορούν στην προστασία της πολιτιστικής κληρονομιάς και της αίσθησης της εθνικής ταυτότητας. Σημαντικό, επίσης, κρίνεται το γεγονός ότι ο επισκέπτης ενός μουσείου, προκειμένου να αποκομίσει γνώσεις και να συγκεντρώσει εμπειρίες, δεν περιορίζεται σε άτομα υψηλού μορφωτικού επιπέδου, αλλά επεκτείνεται σε όλους τους ανθρώπους, ανεξαρτήτως ηλικίας, φύλου, προσωπικών πεποιθήσεων και πιστεύω, οικονομικού και μορφωτικού επιπέδου (Οικονόμου, 2003).

Μια επίσκεψη στο μουσείο, αποτελεί έναν εξαιρετικό και παραγωγικό τρόπο αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου. Μέσα από μια επίσκεψη στο μουσείο, ο επισκέπτης αποκομίζει εμπειρίες, συγκεντρώνει πληροφορίες και γνώσεις, ενώ παράλληλα διασκεδάζει, καλλιεργεί την αισθητική του, τη φαντασία του και ανανεώνεται πνευματικά. Παράλληλα, το μουσείο αποτελεί μια εξαιρετική ευκαιρία έτσι ώστε οι φίλοι και η οικογένεια να περάσουν μαζί ποιοτικό χρόνο και να συσφίξουν τις σχέσεις τους (Οικονόμου, 2003).

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5<sup>ο</sup>

### ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ

#### 5.1 Η Δημιουργία του Μουσείου Ελληνικής Γαστρονομίας

Το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας μετρά περίπου 3 χρόνια λειτουργίας στη γειτονιά του Ψυρρή, στην οδό Αγίου Δημητρίου 13 στην Αθήνα. Η πρωτοτυπία του μουσείου, αλλά και η στενή του σύνδεση με τις αξίες της πολιτιστικής κληρονομιάς και δη της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, το κατέστησαν σημείο αναφοράς για τους λάτρεις των μουσείων, της ιστορίας, αλλά και της γαστρονομίας.

Η ιδέα για τη δημιουργία ενός διαφορετικού μουσείου από αυτά με τα οποία σχεδόν όλοι μας έχουμε έρθει σε επαφή κατά τις σχολικές μας επισκέψεις, είχε έρθει στον 26χρονο Κωνσταντίνο Ματσουρδέλη περίπου το 2012, όμως πήρε τελικά σάρκα και οστά το 2014. Στόχος του υπήρξε η δημιουργία ενός πολυχώρου στον οποίο το καλό φαγητό θα αναμιγνύονταν με τον Πολιτισμό δημιουργώντας ένα φρέσκο και διαφορετικό από τα άλλα αποτέλεσμα (Μιχοπούλου, 2014).

#### 5.2 Οι Εγκαταστάσεις του Μουσείου

Το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας στεγάζεται σε ένα επιβλητικό, ψηλοτάβανο νεοκλασικό κτίριο του 1890, το οποίο βρίσκεται, μάλιστα, πολύ κοντά στη Βαρβάκειο αγορά (Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ). Το σημείο αυτό είναι πολυσύχναστο, καθώς η Βαρβάκειος αγορά συγκεντρώνει πλήθος κόσμου καθημερινά, αλλά και τουρίστες οι οποίοι επιθυμούν να πάρουν μια γεύση από την καθημερινή ζωή των κατοίκων της Αθήνας. Η επιλογή του κτιρίου για τη στέγαση του μουσείου ελληνικής γαστρονομίας, το οποίο βρίσκεται τόσο κοντά σε ένα σημείο όπου πλήθος κόσμου κάνει τις αγορές του για το καθημερινό τραπέζι, όπου τα αρώματα, τα χρώματα και οι γεύσεις των μπαχαρικών, των λαχανικών, των φρούτων και των κρεατικών μπερδεύονται, θα μπορούσαμε να πούμε ότι αρμόζει απόλυτα στη φιλοσοφία και το ρόλο που διαδραματίζει το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας.



**Εικόνα 2:** Εξωτερική άποψη του Μουσείου Ελληνικής Γαστρονομίας

Πηγή: <https://cityissue0.files.wordpress.com> και <http://www.lifo.gr/>.

Η μοναδικότητά του κτιρίου έγκειται αρχικά, στο γεγονός ότι είναι ένα ιστορικό διατηρητέο κτίριο, διακοσμημένο με εξαιρετικής αισθητικής οροφωγραφίες. Παράλληλα, διακρίνεται από μια εξαιρετική διαρρύθμιση των εσωτερικών χώρων, γεγονός που επιτρέπει στο μουσείο να λειτουργήσει ως πολυχώρος και να φιλοξενήσει τις ποικίλες εκθέσεις. Επιπροσθέτως, στον χώρο του μουσείου ελληνικής γαστρονομίας βρίσκεται και μια εσωτερική αυλή, η οποία συνορεύει με το προαύλιο της ιστορικής εκκλησίας του Αγίου Δημητρίου (Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ).

Τα παραπάνω μοναδικά χαρακτηριστικά του νεοκλασικού κτιρίου όπου στεγάζεται το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας, αποτέλεσαν το λόγο για την επιλογή του επί δύο συναπτά έτη (2015-2016) ως έναν από τους σταθμούς για τον αρχιτεκτονικό περίπατο του Open House<sup>1</sup>, ο οποίος αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους διεθνείς θεσμούς για την ανάδειξη, προώθηση και την επαφή του κόσμου με τη αρχιτεκτονική.

### **5.3 Η Διαρρύθμιση του Χώρου**

Ο χώρος στον οποίο στεγάζεται το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας του προσφέρει τη δυνατότητα να πραγματοποιήσει έναν από τους βασικούς του στόχους, δηλαδή, το να λειτουργήσει ως ένας πολυχώρος όπου η γαστρονομία και ο πολιτισμός συναντώνται. Ο χώρος του μουσείου περιλαμβάνει το ισόγειο, τον πρώτο και το δεύτερο όροφο, διάφορα

---

<sup>1</sup> Open House Athens: Διεθνής θεσμός που ξεκίνησε από το Λονδίνο το 1992 και προσκαλεί το κοινό να γνωρίσει τα αρχιτεκτονικά στολίδια της χώρας του και να εκτιμήσει την αξία της αρχιτεκτονικής.  
<http://www.openhouseathens.gr/>

υπόγεια τα οποία λειτουργούν ως εργαστήρια μαγειρικής για τους ενδιαφερόμενους επισκέπτες, την κουζίνα η οποία παλαιότερα λειτουργούσε ως στάβλος για το οικόσημο, τη βιβλιοθήκη όπου οι επισκέπτες μπορούν να εντοπίσουν πολυάριθμα βιβλία για τη γαστρονομία η οποία παλαιότερα αποτελούσε το χώρο του πλυσταριού και τον κήπο. Ο κήπος του μουσείου συνορεύει, όπως προαναφέρθηκε με την αυλή της εκκλησίας του Αγίου Δημητρίου που βρίσκεται ακριβώς δίπλα (Παναγιώτου, 2014).



**Εικόνα 3:** Σεμινάρια μαγειρικής

Πηγή: <http://www.gastronomymuseum.gr/>

Στο ισόγειο του κτιρίου εντοπίζεται το εστιατόριο του μουσείου, του οποίου η κουζίνα βρίσκεται ακριβώς δίπλα, στους παλιούς στάβλους. Στο εστιατόριο του μουσείου οι επισκέπτες είναι σε θέση να απολαύσουν μοναδικά γαστρονομικά εδέσματα, τα οποία συνδυάζουν σε ένα πιάτο τις παραδόσεις της Ελλάδας με τις σύγχρονες τάσεις στη μαγειρική και τη γαστρονομία, δημιουργώντας μια μοναδική γευστική εμπειρία (Μιχοπούλου, 2014).



**Εικόνα 4:** Εστιατόριο-καφέ

Πηγή: <http://data3a.greekguide.com/>

Στον πρώτο όροφο χτυπά η καρδιά του μουσείου ελληνικής γαστρονομίας, καθώς εκεί λαμβάνουν χώρα οι πολυάριθμες εκθέσεις που διοργανώνει κατά καιρούς. Κάθε έκθεση έχει σκοπό να φέρει τον επισκέπτη πιο κοντά με τον ελληνικό πολιτισμό, μέσα από τη μαγειρική και τη γαστρονομία, φέρνοντάς τον σε επαφή με τις ρίζες του, τις παραδόσεις, τις συνταγές, τις τεχνικές και τα υλικά που αξιοποιούσαν καθημερινά οι πρόγονοί μας. Μέσα από τις εκθέσεις, προβάλλεται η κουλτούρα της ελληνικής διατροφής και γαστρονομίας (Μιχοπούλου, 2014).



**Εικόνα 5:** Χώρος εκθέσεων

Πηγή: <http://popaganda.gr/>

Επιπροσθέτως, στο χώρο του μουσείου ελληνικής γαστρονομίας λειτουργεί και πωλητήριο, όπου οι επισκέπτες είναι σε θέση να αγοράσουν και να γευτούν παραδοσιακά εδέσματα και προϊόντα διατροφής, φτιαγμένα με αγνά υλικά και ακολουθώντας τις παραδοσιακές συνταγές, από όλη την Ελλάδα, καθώς επίσης και διάφορα αναμνηστικά, διακοσμητικά, αλλά και χρηστικά αντικείμενα, όπως εργαλεία μαγειρικής (Μιχοπούλου, 2014).





**Εικόνα 6:** Πωλητήριο παραδοσιακών προϊόντων

Πηγή: <http://content-mcdn.imerisia.gr/>

#### **5.4 Στόχοι του Μουσείου Ελληνικής Γαστρονομίας**

Το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας δημιουργήθηκε με πρωταρχικό στόχο και όραμα να επιτευχθεί μέσα από τις ποικίλες δραστηριότητες που διοργανώνει «η ανάδειξη των ελληνικών γαστρονομικών παραδόσεων, των ιδιαίτερων γεύσεων και της διατροφικής αξίας της τοπικής κουζίνας» (Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ). Η επαφή του κοινού με τις ελληνικές γαστρονομικές παραδόσεις και την τοπική κουζίνα επιτυγχάνεται τόσο μέσα από τις εκθέσεις, όπου ο επισκέπτης είναι σε θέση να δει από κοντά τους τρόπους, τις τεχνικές και τα υλικά με τα οποία στο παρελθόν οι άνθρωποι ετοιμάζαν την τροφή τους, όσο και με το να γευτούν οι ίδιοι αυτά τα πιάτα, τα οποία ετοιμάζονται με μεράκι και φροντίδα στο χώρο του εστιατορίου του μουσείου.

Το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας θέτει, επίσης, ως στόχο τη μελέτη, αλλά και τη συλλογή των κατάλληλων τεκμηρίων που σχετίζονται με τη γαστρονομία, ως επί το πλείστον στην Ελλάδα, από τους αρχαίους χρόνους έως και σήμερα. Με τον τρόπο αυτό, δίνεται η ευκαιρία στον επισκέπτη του μουσείου να παρατηρήσει και να ανακαλύψει τον τρόπο με τον οποίο η διατροφή και η γαστρονομία της Ελλάδας έχει εξελιχθεί μέσα στα χρόνια. Παράλληλα, το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας σε συνεργασία με επιστημονικά ιδρύματα, αλλά και με ανθρώπους που διατηρούν ζωντανές τις παραδόσεις της Ελλάδας, σχεδιάζει και δημιουργεί μια ολοκληρωμένη και οργανωμένη βάση δεδομένων για τη γαστρονομία, ένα εργαλείο που σίγουρα θα φανεί χρήσιμο τόσο στους επισκέπτες που ενδιαφέρονται να πάρουν μια γεύση από τη γαστρονομική ιστορία της Ελλάδας, όσο και στους μουσειολόγους και τους επιστήμονες που διεξάγουν έρευνα πάνω σε θέματα άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς και γαστρονομίας (Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ).

Όπως προαναφέρθηκε, στόχος του μουσείου είναι να λειτουργήσει ως ένας πολυχώρος στον οποίο η γαστρονομία και ο πολιτισμός της Ελλάδας θα αναμιγνύονται. Μέσα από αυτή τη συνάντηση, θα προσφέρει στους επισκέπτες του μια ολοκληρωμένη εμπειρία. Η παρουσίαση των ποικίλων θεματικών εκθέσεων που συνεχώς ανανεώνονται,

συνδυάζονται και με τις αντίστοιχες δραστηριότητες, με απώτερο σκοπό ο επισκέπτης να αποκτήσει μια σφαιρική γνώση για τα όσα παρατηρεί και βιώνει (Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ).

Όπως έγινε αντιληπτό και μέσα από την παρουσίαση των λειτουργιών και των στόχων του μουσείου ως οργανισμός που προωθεί τη γνώση και την εκπαίδευση, έτσι και στην περίπτωση του μουσείου ελληνικής γαστρονομίας, ένας από τους βασικότερους στόχους είναι η εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση πάνω σε σημαντικά ζητήματα. Τα ζητήματα αυτά αφορούν στη διατροφή, την οικολογία, τη βιωσιμότητα και την ποιότητα της τροφής που καταναλώνουμε. Οι στόχοι αυτοί επιτυγχάνονται μέσα από την πληθώρα εκθέσεων που διοργανώνει το μουσείο και τα διάφορα εκπαιδευτικά προγράμματα που παρέχει (π.χ σεμινάρια μαγειρικής), τα οποία αποσκοπούν στην ανάπτυξη της διατροφικής συνείδησης των ενηλίκων και των παιδιών (Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ).

Ένας ακόμη ιδιαίτερα σημαντικός στόχος του μουσείου ελληνικής γαστρονομίας είναι να κατορθώσει να αναδείξει τα ιδιαίτερα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα της Ελλάδας. Η ανάδειξη αυτή επιτυγχάνεται μέσα από τη σύνδεση τους με την ιστορία και τον πολιτισμό της Ελλάδας. Παράλληλα, μέσα από το πωλητήριο που λειτουργεί στο χώρο του μουσείου, καθώς και μέσα από τα πιάτα που δημιουργούνται στο εστιατόριο του μουσείου, όπου αξιοποιούνται παραδοσιακά υλικά από μικρούς παραγωγούς, ενισχύεται η τοπική παραγωγή μέσα από ορθές και βιώσιμες τεχνικές, δίνοντας μια ανάσα στην τοπική οικονομία (Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ).

Τέλος, το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας συνεργάζεται με έγκυρους οργανισμούς και δυναμικές επιχειρήσεις, με απώτερο σκοπό να καταστεί το μουσείο ένα σημείο αναφοράς για την Ελλάδα και την ιστορία της και να αποτελέσει έναν αξιόπιστο και βιώσιμο φορέα, ο οποίος μέσα από τις πρωτότυπες και ανταγωνιστικές υπηρεσίες και δραστηριότητες που προσφέρει στους επισκέπτες του, είναι σε θέση να συνδυάσει τη γνώση με τον πολιτισμό και την παράδοση με νέα στοιχεία (Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ).

## **5.5 Οι Δραστηριότητες του Μουσείου Ελληνικής Γαστρονομίας**

Το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας παρέχει στους επισκέπτες του μια ολοκληρωμένη και πολύπλευρη εμπειρία. Οι δραστηριότητες του δεν περιορίζονται μόνο στις κατά καιρούς εκθέσεις που φιλοξενεί στο χώρο του, αλλά επεκτείνονται και σε άλλες δραστηριότητες, πάντοτε γύρω από τη θεματική της γαστρονομίας, της διατροφής και του πολιτισμού.

Οι δραστηριότητες που προσφέρει το μουσείο στους επισκέπτες του, συνδέονται στενά και με τη διαρρύθμιση των χώρων του. Ο χώρος, όπως ακριβώς και οι δραστηριότητες που θα αναλυθούν περαιτέρω στη συνέχεια, διακρίνονται σε τρεις επιμέρους ενότητες. Στην πρώτη ενότητα, δίνεται η ευκαιρία στον επισκέπτη να ανακαλύψει με διαδραστικό τρόπο τις ποικίλες διαδικασίες παραγωγής και επεξεργασίας των διατροφικών προϊόντων. Με τον τρόπο αυτό, ο επισκέπτης βλέπει από κοντά και επομένως έρχεται πιο κοντά στην ελληνική φύση και τους παραγωγούς που κρύβονται πίσω από τα διάφορα προϊόντα που καταναλώνει και τη σκληρή δουλειά που κάνουν αυτοί οι άνθρωποι. Έτσι, το μουσείο κατορθώνει συνάμα να επιτύχει και τον στόχο του που αφορά στην ευαισθητοποίηση των επισκεπτών σε θέματα διατροφής και βιωσιμότητας και στην αξία των τοπικών παραδοσιακών προϊόντων (Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ).

Η δεύτερη ενότητα των δραστηριοτήτων του μουσείου, δίνει την ευκαιρία στους επισκέπτες να ανακαλύψουν με έναν διαφορετικό τρόπο τα προϊόντα που γνώρισε και είδε να παράγονται στην προηγούμενη ενότητα. Ο επισκέπτης έρχεται σε επαφή με μεθόδους και τεχνολογίες μαγειρικής, με συνταγές και μικρά μυστικά που μετουσιώνουν τα απλά υλικά σε ολοκληρωμένες γευστικές εμπειρίες (Μουσεία: Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ).

Από εκεί, ο επισκέπτης έχει πλέον τη δυνατότητα στην τρίτη θεματική ενότητα να δοκιμάσει διάφορα παραδοσιακά ελληνικά προϊόντα άριστης ποιότητας από μικρούς παραγωγούς σε πρωτογενή μορφή, αλλά και σε γευστικά πιάτα που δημιουργεί περίτεχνα ο σεφ στο χώρο του εστιατορίου του μουσείου. Μέσα από αυτές τις τρεις θεματικές ενότητες, οι οποίες είναι αλληλένδετες και συμπληρώνουν η μία την άλλη, ο επισκέπτης αποκτά σφαιρική γνώση για την ελληνική γαστρονομία, ενώ συνάμα βιώνει την εμπειρία του μουσείου με όλες του τις αισθήσεις (Μουσεία: Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας, χ.χ).

Επομένως, μια από τις πρώτες δραστηριότητες που προσφέρει το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας για την οποία θα γίνει λόγος, είναι τα μαθήματα μαγειρικής. Η ύπαρξη των μαθημάτων μαγειρικής στο χώρο ενός γαστρονομικού μουσείου είναι μια ιδιαίτερα έξυπνη ιδέα, καθώς προωθεί τη διαδραστική φύση του σύγχρονου μουσείου, φέρνει τον επισκέπτη σε επαφή με τα εκθέματα και τη φιλοσοφία του μουσείου και ενισχύει την αφομοίωση της γνώσης, μέσα από την πρακτική εφαρμογή. Επιπροσθέτως, τέτοιου είδους δραστηριότητες υπογραμμίζουν τη λειτουργία του μουσείου ως χώρος μάζωξης φίλων και οικογένειας για διασκέδαση και παραγωγική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.

Με την πολύτιμη βοήθεια και καθοδήγηση από τους σεφ του μουσείου, οι επισκέπτες είναι σε θέση να μάθουν τα μυστικά της μαγειρικής και της γαστρονομίας, δημιουργώντας οι ίδιοι νόστιμα πιάτα που εντυπωσιάζουν και ανακαλύπτοντας συνταγές που μπορούν να αξιοποιήσουν στην καθημερινή τους ζωή. Τα μαθήματα μαγειρικής απευθύνονται σε όλους τους ενδιαφερόμενους, ανεξαρτήτως εμπειρίας και γνωστικού επιπέδου, ενώ πραγματοποιούνται σε ομάδες των τεσσάρων έως και δώδεκα ατόμων. Τα μαθήματα έχουν διάρκεια τρίαμισι έως και τεσσεράμισι ωρών, κατά τις οποίες με τη βοήθεια του σεφ μπορούν να δημιουργήσουν από τέσσερα έως και έξι μοναδικά πιάτα τα οποία στη συνέχεια μπορούν να απολαύσουν (Μαθήματα Μαγειρικής, χ.χ).

Για τη συμμετοχή στα μαθήματα μαγειρικής, απαιτείται μια χρηματική συνδρομή από τον κάθε συμμετέχοντα, προκειμένου να καλυφθούν τα εκάστοτε λειτουργικά έξοδα, η τιμή συμμετοχής ανά άτομο ανέρχεται στα 60-80 € ενώ δύναται και να πραγματοποιηθεί ξενάγηση στη Βαρβάκειο αγορά για δοκιμή και αγορά των πρώτων υλών που θα χρησιμοποιηθούν στα πιάτα. Τα πιάτα που δημιουργούνται στα μαθήματα μαγειρικής συνδυάζουν παραδοσιακές ελληνικές συνταγές και υλικά με σύγχρονες λεπτομέρειες και τεχνικές που δημιουργούν ένα μοναδικό, ευφάνταστο αποτέλεσμα (Μαθήματα Μαγειρικής, χ.χ).

Μια άλλη δραστηριότητα που προσφέρει το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας στους επισκέπτες του, είναι τα εκπαιδευτικά προγράμματα. Τα προγράμματα αυτά απευθύνονται σε παιδιά ηλικίας πέντε έως και έντεκα ετών. Μέσα από αυτά τα προγράμματα, υπογραμμίζεται ο έντονος εκπαιδευτικός χαρακτήρας του μουσείου, ενώ για ακόμη μια φορά τονίζεται ο ρόλος του ως προς την ευαισθητοποίηση των επισκεπτών του σε σημαντικά ζητήματα.

Μέσα από αυτά τα εκπαιδευτικά προγράμματα, τα παιδιά γνωρίζουν από κοντά την ιστορία της ελληνικής διατροφής και γαστρονομίας, την αξία των παραδοσιακών τροφίμων και των συνταγών, την ελληνική κουλτούρα και τον πολιτισμό, ενώ μπορούν να κατανοήσουν ευκολότερα τη σπουδαιότητα της προστασίας της πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Μέσα από τα εκπαιδευτικά προγράμματα που οργανώνει το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας, αποσκοπεί στο να ενισχύσει την ενεργή και δημιουργική συμμετοχή των παιδιών απέναντι στην ελληνική γαστρονομία, τις πρώτες ύλες και τα παραδοσιακά προϊόντα ελληνικής παραγωγής. Με την αξιοποίηση του παιχνιδιού και λοιπών διασκεδαστικών δραστηριοτήτων, τα παιδιά εξοικειώνονται και ενημερώνονται για σημαντικά θέματα διατροφής, με αποτέλεσμα να παρακινηθούν να εντάξουν τη σωστή και ισορροπημένη μεσογειακή διατροφή στην καθημερινότητά τους (Παιδαγωγικά Προγράμματα, χ.χ).

Τα εκπαιδευτικά προγράμματα του μουσείου ξεκινούν με μια επίσκεψη στην κοντινή Βαρβάκειο Αγορά, όπου τα παιδιά μαθαίνουν την ιστορία της παλιάς αγοράς, βλέπουν, αγγίζουν, μυρίζουν και γεύονται την πληθώρα των διαθέσιμων ειδών και των πρώτων υλών που αξιοποιούνται στο καθημερινό τραπέζι και μαθαίνουν για τις ιδιότητές τους και τη διατροφική τους αξία (Παιδαγωγικά Προγράμματα, χ.χ).

Εν συνεχεία, τα παιδιά περιηγούνται στην εκάστοτε τρέχουσα έκθεση που φιλοξενεί το μουσείο. Μέσα από την επαφή των παιδιών με τις εκθέσεις, αποκτούν περαιτέρω γνώση και συγκεντρώνουν χρήσιμες πληροφορίες πάνω σε θέματα διατροφής και γαστρονομίας, καλλιεργούν την αισθητική τους και την κριτική τους σκέψη (Παιδαγωγικά Προγράμματα, χ.χ).

Το τρίτο σκέλος του εκπαιδευτικού προγράμματος αποτελείται από τη «Δραστηριότητα Μαγειρικής». Τα παιδιά μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε τέσσερις διαφορετικές εναλλακτικές προτάσεις. Η πρώτη τους επιλογή είναι να φτιάξουν παραδοσιακά λαδοκούλουρα. Τα παιδιά δημιουργούν ομάδες και η καθεμία παρασκευάζει από την αρχή τα δικά της λαδοκούλουρα. Αναμιγνύουν τα υλικά, ζυμώνουν και πλάθουν τη ζύμη προκειμένου να της δώσουν το επιθυμητό σχήμα και εν συνεχεία τα ψήνουν. Έπειτα από αυτή τη διαδικασία, τα παιδιά μπορούν να απολαύσουν το τελικό αποτέλεσμα του κόπου τους. Η δραστηριότητα αυτή είναι δημιουργική και πρακτική, χαλαρώνει και διασκεδάζει το παιδί, ενώ το παιδί έρχεται σε επαφή με τη μαγειρική και τα στάδιά της και μαθαίνει να συνεργάζεται αποτελεσματικά με τα υπόλοιπα παιδιά (Παιδαγωγικά Προγράμματα, χ.χ).

Η δεύτερη δραστηριότητα που μπορούν να επιλέξουν φέρει τον τίτλο «Διατροφή και Τέχνη». Με έναυσμα τις εκθέσεις του μουσείου, τα παιδιά καλούνται να δημιουργήσουν τα δικά τους έργα τέχνης, αξιοποιώντας τρόφιμα όπως φρούτα και λαχανικά που συγκέντρωσαν στην επίσκεψή τους στη Βαρβάκειο. Καθώς η δημιουργία ενός έργου τέχνης απαιτεί μια κάποια προεργασία και ένα πλάνο, τα παιδιά μαθαίνουν να οργανώνουν και να σχεδιάζουν προσεκτικά τα βήματα που θα ακολουθήσουν προς την ολοκλήρωση του έργου τους. Το τελικό αποτέλεσμα των παιδιών είναι βρώσιμο και μπορεί να αξιοποιηθεί για τη δημιουργία ενός μικρού γεύματος (Παιδαγωγικά Προγράμματα, χ.χ).

Οι επόμενες δραστηριότητες από τις οποίες μπορούν να επιλέξουν τα παιδιά, διαφοροποιούνται σύμφωνα με την κάθε εποχή, καθώς αποκαλούνται «Εποχικές Δραστηριότητες». Σύμφωνα, λοιπόν, με την κάθε εποχή, επιλέγεται μια δραστηριότητα που συνδέεται παραδοσιακά με τη διαθέσιμη αγροτική παραγωγή και εορταστικές συνταγές. Μερικές από τις δραστηριότητες στις οποίες μπορούν να συμμετάσχουν τα παιδιά είναι το πάτημα των σταφυλιών για μούστο και εν συνεχεία παραγωγή μουστοκούλουρων, τη γιορτή της Ελιάς και την παραγωγή διαφόρων Χριστουγεννιάτικων, Πασχαλινών και άλλων νηστίσιμων εδεσμάτων (Παιδαγωγικά Προγράμματα, χ.χ).

Η τελευταία παιδαγωγική δραστηριότητα που προσφέρεται από το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας ονομάζεται «Πλήρες Γεύμα». Τα παιδιά, με την επίβλεψη και βοήθεια των εκπαιδευτικών τους και του σεφ του μουσείου, καθοδηγούνται βήμα-βήμα προς τη

δημιουργία με ασφαλή τρόπο ενός πλήρους γεύματος. Το γεύμα συνήθως αποτελείται από τα τρία βασικά πιάτα σαλάτα, κυρίως πιάτο και τέλος, το επιδόρπιο. Τα παιδιά είναι ενεργά καθ' όλη την προετοιμασία του γεύματος και μέσα από τη συμμετοχή τους στη δραστηριότητα αυτή, ανακαλύπτουν με βιωματικό τρόπο την αξία της τροφής και τον τρόπο με τον οποίο απλά υλικά μετατρέπονται σε ολοκληρωμένα, γευστικά και θρεπτικά γεύματα. Με το τέλος της δημιουργίας του γεύματος, τα παιδιά μαζί με τους δασκάλους τους είναι σε θέση να απολαύσουν το τελικό αποτέλεσμα που δημιούργησαν μαζί (Παιδαγωγικά Προγράμματα, χ.χ).

## 5.6 Οι Εκθέσεις του Μουσείου

Οι εκθέσεις που φιλοξενεί το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας στους χώρους του συνεχώς ανανεώνονται. Αν και το μουσείο μετρά μόλις τρία χρόνια λειτουργίας, μέχρι στιγμής έχει φιλοξενήσει τέσσερις διαφορετικές εκθέσεις, η κάθε μια με διαφορετική θεματική και σκοπό, πάντοτε, όμως στα πλαίσια της γαστρονομίας και της διατροφής.

Ξεκινώντας αντίστροφα, από την πρώτη έκθεση που παρουσίασε το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας με την έναρξη της λειτουργίας του, συναντάμε την έκθεση για τη Μοναστηριακή Διατροφή, τις παραδοσιακές πρακτικές και τις διαχρονικές αξίες. Η έκθεση διήρκεσε από τον Ιούλιο του 2014 έως και τον Μάρτιο του 2015. Σύμφωνα με τον κύριο Κωνσταντίνο Ματσουρδέλη, το έναυσμα για την έκθεση μοναστηριακής διατροφής, δόθηκε από το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης σε μια προσπάθειά του να προβληθεί η μοναστηριακή διατροφή, αλλά και να εντάξουν τα εστιατόρια που βρίσκονται κοντά σε μοναστήρια παραλλαγές της στο μενού τους. Η μοναστηριακή διατροφή παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, καθώς φαίνεται ότι το πέρασμα των χρόνων, οι εξελίξεις στην τεχνολογία και οι τάσεις στη γαστρονομία την άφησαν ανέγγιχτη. Οι μοναχοί, άλλωστε, ακόμη και σήμερα προσπαθούν να παραμείνουν αυτάρκεις, αξιοποιώντας τα δώρα της γης που απλόχερα δίνει κάθε εποχή. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν, επίσης, οι διάφορες τελετουργίες στις οποίες μετέχει ο μοναχός που έχει αναλάβει τον ρόλο του μάγειρα, καθώς πριν και μετά το μαγείρεμα σταυρώνει την κατσαρόλα του, προσεύχεται και ευλογεί τον θεό για τα δώρα που του προσέφερε και ανάβει τη φωτιά της κουζίνας με τη φλόγα ενός καντηλιού (Μιχοπούλου, 2014).

Στην έκθεση της μοναστηριακής διατροφής, ο επισκέπτης ήταν σε θέση να θαυμάσει από κοντά εργαλεία τα οποία αξιοποιούν οι μοναχοί για την καλλιέργεια και συγκομιδή της τροφής τους και τα διάφορα εργαλεία και σκεύη που χρησιμοποιούν για τη μαγειρική τους. Παράλληλα, γνώρισαν παραδοσιακές μοναστηριακές συνταγές, άκουσαν ομιλίες από μοναχούς και στο τέλος γεύτηκαν απλά, αλλά νόστιμα πιάτα που και οι ίδιοι οι μοναχοί γεύονται, μερικά εκ των οποίων, μάλιστα, μαγείρεψαν οι ίδιοι οι μοναχοί στον χώρο του μουσείου (Μιχοπούλου, 2014).

Η δεύτερη έκθεση που φιλοξενήθηκε στο χώρο του μουσείου ελληνικής γαστρονομίας φέρνει τον τίτλο #ηΑντανάκλασηΤουΠιάτου. Ο τίτλος και η μορφοποίηση του τίτλου κατά τον τρόπο αυτόν δεν είναι τυχαία και δεν πρόκειται για κάποιο ορθογραφικό λάθος. Πλέον, ζούμε σε μια εποχή όπου η τεχνολογία μας ακολουθεί παντού. Πραγματικά, ο, τι και να κάνουμε, όπου κι αν βρισκόμαστε, όλοι έχουμε πρόσβαση στον αχανή κόσμο του διαδικτύου, μέσα από έξυπνα κινητά τηλέφωνα, tablets, υπολογιστές, τηλεοράσεις, ακόμη και ρολόγια. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης πληθαίνουν και ο κόσμος είναι σε θέση να μοιραστεί γνώμες, μουσική, στιγμές, αλλά και εικόνες. Με την άνθηση των κοινωνικών δικτύων, φαίνεται να επήλθε άνθηση και στον τομέα της γαστρονομίας, καθώς μια από τις πιο δημοφιλείς τάσεις είναι το μοίρασμα φωτογραφιών στα κοινωνικά δίκτυα από το φαγητό μας. Οι φωτογραφίες

αυτές συχνά συνοδεύονται από μια ετικέτα (tag) ακολουθούμενη από μια δίεση (hashtag) που φέρει το σύμβολο #, για να περιγράψει την εικόνα.

Αυτός ο τρόπος μοιράσματος φωτογραφιών με εικόνες από κάποιο φαγητό, είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στην πλατφόρμα Instagram, καθώς και στο twitter. Πλέον, ο καθένας μας είναι φωτογράφος, αλλά και σεφ, καθώς ακόμη και το πιο απλό πιάτο που έχει δημιουργηθεί από κάποιον μη επαγγελματία, μπορεί να αποτελέσει γαστρονομία. Πράγματι, αυτή η τάση έχει φέρει σημαντικές εξελίξεις στον τομέα της διατροφής και της γαστρονομίας, καθώς οι φωτογραφίες μοιράζονται παγκοσμίως και έτσι χρήστες του διαδικτύου από την άλλη άκρη του κόσμου μπορούν να γνωρίσουν για παράδειγμα την κουζίνα της Ελλάδας και να μουν και οι ίδιοι στη διαδικασία να δημιουργήσουν ένα παρεμφερές πιάτο. Παράλληλα, αυτή η τάση φέρνει και αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες, καθώς οι χρήστες επηρεάζονται από τις εικόνες που βλέπουν και θέλουν να ενσωματώσουν κάποια πιάτα στην καθημερινότητά τους ή επιθυμούν να παρουσιάσουν τα πιάτα τους με πιο ελκυστικό τρόπο. Για πολλούς νέους, η πρώτη του επαφή με τη μαγειρική, γίνεται πλέον με την αφορμή μιας φωτογραφίας.

Στόχος της έκθεσης είναι ο επισκέπτης να έρθει σε επαφή με τον σύγχρονο πολιτισμό μέσα από τη σύγχρονη διατροφή του, όπως αυτή έχει εξελιχθεί από τους αρχαίους χρόνους μέχρι και σήμερα. Μέσα από αυτή την επαφή, η διατροφή και η γαστρονομία, καθώς και οι συνήθειες που συνοδεύουν τη διατροφή, αναδεικνύονται ως οι πιο σημαντικές πτυχές της πολιτιστικής κουλτούρας μιας χώρας. Ο επισκέπτης μπορεί να δει τον τρόπο με τον οποίο η διατροφή εξελίχθηκε από βιολογική ανάγκη, από ειδική περίπτωση με θρησκευτικές προεκτάσεις υπό την έννοια τόσο της προσφοράς, όσο και της ανηθικότητας, σε επανάσταση, έργο τέχνης και τεχνολογία με τις εξελίξεις στον τεχνολογικό κλάδο και ο, τι αυτό συνεπάγεται. Στην έκθεση φιλοξενήθηκαν έργα από δώδεκα καλλιτέχνες, μέσα από τα οποία διερευνάται και εξετάζεται η έννοια και η ουσία του σύγχρονου πολιτισμού. Οι ίδιοι οι καλλιτέχνες δημιούργησαν επίσης ο καθένας από μια συνταγή, την οποία ο επισκέπτης μπορούσε να δοκιμάσει στο χώρο του εστιατορίου. Μέσα από τη συγκεκριμένη έκθεση τίθενται τα ακόλουθα κρίσιμα ερωτήματα: «Τι προτείνουμε; Τι παράγουμε; Καταναλώνουμε αυτό που παράγουμε;» (Εκθέσεις, χ.χ).

Η επόμενη έκθεση που φιλοξενήθηκε στο μουσείο ελληνικής γαστρονομίας, ξέφυγε από τα σύνορα της Ελλάδας και επεκτάθηκε σε όλον τον κόσμο. Άλλωστε, η έκθεση αυτή δεν φέρει τυχαία τον τίτλο «Από τον Πλανήτη στο Πιάτο». Τα τελευταία χρόνια, έχουν έρθει στο προσκήνιο διάφορα ζητήματα που σχετίζονται με τις πρώτες ύλες και τρόφιμα τα οποία προέρχονται από άλλες χώρες. Αυτά τα ζητήματα σχετίζονται με την ηθική, την οικονομία, οικολογικούς και περιβαλλοντολογικούς παράγοντες. Δεν είναι τυχαίο το γεγονός ότι πλέον πολλές εταιρίες προμηθεύονται τις πρώτες τους ύλες από μικρούς παραγωγούς από χώρες με σοβαρά οικονομικά και βιοποριστικά προβλήματα και φροντίζουν τα προϊόντα τους να παράγονται με ηθική.

Αυτή η στροφή τόσο από τις ίδιες τις εταιρίες, όσο και από τους καταναλωτές προς μια περισσότερο ηθική και δημοκρατική κατεύθυνση όσον αφορά στους τρόπους με τους οποίους παράγονται τα προϊόντα και τα τρόφιμα που καταναλώνουν είναι πολύ σημαντική και έχει επιφέρει ήδη σημαντικές αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε και επιλέγουμε τα τρόφιμα που καταναλώνουμε. Άλλωστε, η γνώση για την τροφή μας είναι πολύτιμη και απαραίτητη (Εκθέσεις, χ.χ).

Μέσα από τη συγκεκριμένη έκθεση του μουσείου, προάγεται η γνώση για την προέλευση και ιστορία της τροφής που καταναλώνουμε καθημερινά, σε μια προσπάθεια ο επισκέπτης να γνωρίσει τα άγνωστα, μέχρι πρότινος, πρόσωπα που κρύβονται πίσω από την

παραγωγή και επεξεργασία της τροφής του. Με τον τρόπο αυτό, ευαισθητοποιούνται σε σοβαρά ζητήματα που αφορούν στην οικολογία, τη βιωσιμότητα, το περιβάλλον, την ηθική και την οικονομία, καθώς οι παραγωγοί είναι αυτοί που πλήττονται περισσότερο από τις δυσμενείς συνθήκες στην οικονομία, αλλά και τον πολιτικό χώρο. Στόχος, επομένως, της έκθεσης είναι ο επισκέπτης μέσα από τις φωτογραφίες που θα παρατηρήσει, να γνωρίσει την προέλευση της τροφής του, τον κόπο και τον μόχθο που καταβάλλουν οι άνθρωποι για να την παράγουν και να αποκτήσει ουσιαστική επίγνωση για τις συνθήκες που επικρατούν και πώς ο ίδιος μπορεί να τις βελτιώσει μέσα από τις επιλογές του (Εκθέσεις, χ.χ).

Η τελευταία έκθεση που φιλοξενείται στον χώρο του μουσείου ελληνικής γαστρονομίας φέρει τον τίτλο «Great Minds Eat Alike» και η καλλιτέχνης που κρύβεται πίσω από αυτήν είναι η Sofia Gaafar. Η ίδια εμπνεύστηκε από τις διατροφικές συνήθειες των ελλήνων, καθώς και από την τάση του να μοιραζόμαστε φωτογραφίες των φαγητών που μαγειρεύουμε και καταναλώνουμε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στη συγκεκριμένη έκθεση, το φαγητό πρωταγωνιστεί, όμως παίρνει διαφορετικές, ανατρεπτικές μορφές, καθώς η καλλιτέχνης ήθελε να δημιουργήσει κάτι πρωτότυπο, το οποίο δεν έχουμε ξαναδεί (Σταμοπούλου, 2016).

Η Sofia Gaafar, βλέπει το φαγητό ως παιχνίδι και το χρησιμοποιεί, αξιοποιώντας σε μέγιστο βαθμό τη φαντασία της, προκειμένου να δημιουργήσει ανατρεπτικά έργα τέχνης, όπου το φαγητό δεν περιορίζεται μόνο στην κουζίνα και τη μαγειρική (Σταμοπούλου, 2016). Το φαγητό, είτε μαγειρεμένο, είτε στην αρχική του μορφή, μπλέκεται με διάφορα άλλα καθημερινά αντικείμενα, δημιουργώντας σουρεαλιστικές φωτογραφίες και εγκαταστάσεις. Σκοπός είναι ο επισκέπτης να σκεφτεί έξω από τα συνηθισμένα όρια και να δει το φαγητό ως κάτι περισσότερο από απλώς ένα τρόφιμο που καταναλώνει για να επιβιώσει και για να του χαρίσει ευχαρίστηση. Παράλληλα, ο επισκέπτης είναι σε θέση να απολαύσει ένα μενού ειδικά διαμορφωμένο και επηρεασμένο από το αντικείμενο της έκθεσης (Εκθέσεις, χ.χ).

Γίνεται αντιληπτό μέσα από τις ποικίλες δραστηριότητες που προσφέρει το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας, ότι η πολιτιστική κληρονομιά αξίζει και πρέπει να διατηρηθεί. Ο συνδυασμός των εκθέσεων όπου ο επισκέπτης μπορεί να δει συνταγές, εργαλεία, σκεύη, φωτογραφίες και να γνωρίσει πρακτικές και τεχνικές του παρελθόντος που σχετίζονται με τη μαγειρική και τη γαστρονομική ιστορία του τόπου μας, καθώς και έργα τέχνης από νέους καλλιτέχνες που αξιοποιούν την τροφή με νέους και πρωτότυπους τρόπους, επιτυγχάνει μια σύνδεση από τους παλαιούς χρόνους έως και τη σύγχρονη εποχή. Παράλληλα, τα εκθέματα συνδυάζονται με μοναδικές συνταγές που οι επισκέπτες μπορούν να απολαύσουν, αφομοιώνοντας κατά τον τρόπο αυτόν με όλες τους τις αισθήσεις τη γαστρονομία και γνωρίζοντάς τη με έναν μοναδικό, ουσιαστικό τρόπο που δεν επιτυγχάνεται μόνο μέσα από την παρατήρηση.

## **5.7 Προτάσεις Επικοινωνιακής Πολιτικής για το Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας**

Το μουσείο λόγω της πληθώρας των εκθέσεων που έχουν διεξαχθεί, διαθέτει θεματολογία, την οποία θα μπορούσε να προβάλλει περισσότερο με διαδικτυακές και μη ενέργειες.

### **5.7.1 Διαδικτυακές Ενέργειες Προβολής**

Το μουσείο έχει παρουσία στα κοινωνικά μέσα δικτύωσης (social media). Αρχικά, διαθέτει μια αρκετά ενημερωμένη διαδικτυακή σελίδα η οποία συγκεντρώνει όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για τις εκθέσεις που έλαβαν χώρα στο μουσείο, για τα μαθήματα μαγειρικής, τα παιδαγωγικά προγράμματα, τις εκδηλώσεις που πραγματοποιούνται κατά διαστήματα και άλλες χρήσιμες πληροφορίες που αφορούν το μουσείο. Επιπλέον διαθέτει λογαριασμούς facebook, Instagram, twitter, google plus καθώς και trip advisor.

Παρ' όλα αυτά, μια επιχείρηση θα πρέπει να ερευνά περιθώρια βελτίωσης, διότι με αυτό τον τρόπο καθίσταται ελκυστική στο κοινό, άρα και βιώσιμη, πράγμα που θα τη βοηθήσει να συνεχίσει το έργο της αποτελεσματικά.

#### **5.7.1.1 Βελτίωση Δυνατοτήτων Ιστοσελίδας και διαμοιρασμός περιεχομένου στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης**

Κάποιες προτάσεις που θα μπορούσαν να ληφθούν υπ' όψιν της διοίκησης ώστε να υπάρξει βελτίωση στην προβολή μέσω διαδικτύου όσον αφορά την ήδη υπάρχουσα ιστοσελίδα, είναι οι εξής:

- Θα ήταν χρήσιμο να υπάρξει στην ιστοσελίδα μια διαδικτυακή παρουσίαση (online visit) με εκθέματα όλων των εκθέσεων που έχει φιλοξενήσει το μουσείο, ώστε όσοι επισκέπτονται τη σελίδα να είναι σε θέση να δουν φωτογραφίες αλλά και να μάθουν σχετικές πληροφορίες.

- Επιπλέον θα ήταν σημαντικό να υπάρξει κάποιο πεδίο στο οποίο θα μπορούν οι επισκέπτες να αφήνουν σχόλια, κριτικές και να διηγούνται την εμπειρία που έζησαν στο μουσείο. Είναι υψίστης σημασίας να υπάρχουν κριτικές που θα προσελκύσουν ακόμη περισσότερους επισκέπτες.

- Θα πρέπει ακόμη να υπάρχει κάποιο πεδίο στο οποίο θα μπορούν οι επισκέπτες να συμπληρώνουν το email τους, έτσι ώστε να τους αποστέλλεται το ενημερωτικό δελτίο (newsletter) με πληροφορίες για τις επόμενες εκθέσεις και εκδηλώσεις του μουσείου.

Στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης θα πρέπει να δημοσιεύονται συχνά νέα του μουσείου, φωτογραφίες από εκδηλώσεις, ενημέρωση σχετικά με τα μαθήματα μαγειρικής ή άλλες δραστηριότητες, άρθρα σε εφημερίδες και ιστοσελίδες που αφορούν το μουσείο κ.α.

### **5.7.2 Προωθητικές ενέργειες σε φυσικό χώρο**

Εκτός από όσα που έχουν προαναφερθεί, είναι πολύ σημαντικό το μουσείο να αυξήσει την αναγνωρισιμότητα του, και κατ' επέκταση να αυξήσει και την επισκεψιμότητα του. Έτσι μερικές προτάσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν σε αυτό είναι οι εξής:

- Συμμετοχές σε φεστιβάλ φαγητού και σε εκθέσεις μαζικής εστίασης όπως η Horeca. Η ιδέα είναι να υπάρχει ένα περίπτερο του μουσείου με προωθητές οι οποίοι θα



πληροφορούν τους περαστικούς σχετικά με τις εκθέσεις και θα μοιράζουν ενημερωτικά φυλλάδια. Επιπρόσθετα θα μπορούσαν να πραγματοποιούνται γευστικές δοκιμές των εδεσμάτων που θα μπορούσε να βρει κάποιος στο εστιατόριο του μουσείου.

- Τέλος εξίσου σημαντική είναι η επίτευξη στρατηγικών συμμαχιών με άλλα μουσεία. Αυτό μπορεί να συμβεί με τη διοργάνωση μιας ημερίδας. Ένα παράδειγμα θα μπορούσε να είναι η συνεργασία με το εικονικό Μουσείο Μεσσηνιακής Διατροφής. Πιο συγκεκριμένα, μιας και το ΜΜΔ δεν έχει φυσική παρουσία, θα μπορούσε το μουσείο να του «δανείσει» το χώρο, όπως επίσης και αντικείμενα που χρησιμοποιήθηκαν στην πρώτη έκθεση του μουσείου για τη μοναστηριακή διατροφή καθώς το μουσείο διαθέτει εργαλεία, υλικά κ.α. που σχετίζονται με τα αντικείμενα που παρουσιάζονται στο ΜΜΔ.

### **5.7.3 Μουσειοπαιδαγωγικά προγράμματα**

Το Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας δίνει μεγάλη έμφαση στη διεξαγωγή των παιδαγωγικών προγραμμάτων, καθώς δίνεται η δυνατότητα σε παιδιά όλων των ηλικιών να γνωρίσουν την ελληνική διατροφή και μέσω μιας ευχάριστης διαδικασίας να μάθουν να τρώνε σωστά. Πέρα όμως από το παιδαγωγικό πρόγραμμα που αποτελεί μια τρέχουσα δράση του μουσείου, θα μπορούσε να δημιουργηθεί μια μουσειοσκευή η οποία θα αποστέλλεται σε σχολεία που δεν έχουν τη δυνατότητα να επισκεφτούν το μουσείο (πχ. βρίσκονται στην επαρχία ή στο εξωτερικό). Η μουσειοσκευή είναι ένα πολύπλευρο εποπτικό υλικό, με το οποίο το μουσείο «ταξιδεύει» στην αίθουσα του σχολείου. Αναλυτικότερα μπορεί να περιλαμβάνει οπτικοακουστικό υλικό σχετικό με την εκάστοτε έκθεση του μουσείου και πιστά αντίγραφα των εκθεμάτων με τα οποία τα παιδιά θα μπορέσουν να έρθουν σε επαφή και να τα περιεργαστούν. Ακόμα θα μπορούσε να περιλαμβάνει παιχνίδια μέσα από τα οποία θα αποκτήσουν πολύτιμες γνώσεις σχετικά με την υγιεινή διατροφή, ώστε να είναι πιο εύκολο να υιοθετήσουν πιο ωφέλιμες διατροφικές συνήθειες.

### **5.7.4 Δημιουργία μόνιμης έκθεσης**

Θα ήταν σημαντικό να υπάρξει μια μόνιμη συλλογή η οποία θα αντιπροσωπεύει το μουσείο και θα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την γαστρονομία, μιας και επρόκειτο για το «Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας». Στη μόνιμη αυτή έκθεση τα εκθέματα είναι σημαντικό να σχετίζονται με την ελληνική γαστρονομία, τη μεσογειακή διατροφή και τα έθιμα που αφορούν στο φαγητό σε όλη την Ελλάδα, ώστε οι επισκέπτες να γνωρίσουν σε βάθος την ελληνική κουζίνα, τις διαφορετικές συνταγές και τους διαφορετικούς τρόπους παρασκευής του φαγητού. Επιπλέον θα έχουν την δυνατότητα να δοκιμάσουν ελληνικά πιάτα στο εστιατόριο του μουσείου.

Η μόνιμη έκθεση σε συνδυασμό με τις περιοδικές εκθέσεις, που ήδη φιλοξενεί ανά εξάμηνο το μουσείο, θα προσφέρει μια ολοκληρωμένη εμπειρία στους επισκέπτες του.

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η πολιτιστική κληρονομιά αποτελεί ένα αναπόσπαστο κομμάτι της ιστορίας και της ταυτότητας του κάθε έθνους. Η επαφή των ανθρώπων με την πολιτιστική τους κληρονομιά και την ιστορία τους, είναι ζωτικής σημασίας έτσι ώστε να έχουν επίγνωση των ριζών τους και της κουλτούρας τους και κατ' επέκταση να ευαισθητοποιηθούν ως προς τους τρόπους προστασίας, προβολής και διαίωνισης της πολιτιστικής τους κληρονομιάς.

Η περίπτωση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς, αποτελεί μια περισσότερο ιδιαίτερη κατάσταση, καθώς μπορεί πιο εύκολα να χαθεί, εφόσον δεν καταγράφεται πάντα και βασίζεται ως επί το πλείστον στον ίδιο τον άνθρωπο προκειμένου να μεταδοθεί και να διατηρηθεί. Επομένως, η ενημέρωση και η ευαισθητοποίηση σε θέματα που αφορούν την άυλη πολιτιστική κληρονομιά, αλλά και η δημιουργία των κατάλληλων φορέων για τη διατήρηση και προβολή της, κρίνονται ως επιτακτικές ανάγκες.

Η διατροφή και η γαστρονομία μιας χώρας, αποτελούν κομμάτι της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς. Συνταγές, τεχντροπίες, μυστικά και παραδόσεις που συνδέονται στενά με τη μαγειρική και την απόλαυση του φαγητού, περνούν από γενιά σε γενιά και από στόμα σε στόμα και γίνονται αναπόσπαστο κομμάτι της ταυτότητας μιας χώρας. Η άυλη πολιτιστική κληρονομιά αυτού του είδους, αξίζει και πρέπει να διασφαλιστεί, καθώς η διατροφή ενός λαού και οι παραδόσεις που συνδέονται με αυτή, αποτελούν σημείο αναφοράς για την ιστορία του και τον πολιτισμό του.

Οργανισμοί όπως το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας που περιγράφηκε εκτενώς, έχουν ως σκοπό τη διατήρηση και την προβολή της γαστρονομίας μιας χώρας, ως αναπόσπαστο κομμάτι της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της. Το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας προσφέρει μια πολύπλευρη εμπειρία στους επισκέπτες του, καθώς τους δίνει τη δυνατότητα να πληροφορηθούν για τη γαστρονομία μέσα από τα βιβλία της συλλογής του, να έρθουν σε επαφή με το παρελθόν τους, αλλά και τις σύγχρονες τάσεις και τους προβληματισμούς που σχετίζονται με τη διατροφή και τη γαστρονομία, να συμμετέχουν ενεργά στη δημιουργία γαστρονομικών εδεσμάτων και να απολαμβάνουν γεύματα τα οποία είναι εμπνευσμένα από τα εκθέματα που παρατήρησαν κατά την επίσκεψη τους στο χώρο του μουσείου.

Έτσι, ο επισκέπτης του μουσείου απολαμβάνει μια μοναδική εμπειρία με όλες του τις αισθήσεις, συμμετέχει ενεργά και ευαισθητοποιείται σε πληθώρα σημαντικών ζητημάτων, ενώ παράλληλα έρχεται σε επαφή με τις ρίζες του. Συμπεραίνουμε, επομένως, ότι το μουσείο ελληνικής γαστρονομίας διαδραματίζει έναν σημαντικό ρόλο στη διαφύλαξη της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς της Ελλάδας και στην εκπαίδευση των επισκεπτών του, συνδυάζοντας το παλιό και το σύγχρονο σε μια λεπτή ισορροπία.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Braudel, F., & Ματθαίου, Α. (1998). Ιστορία της διατροφής: προσεγγίσεις της σύγχρονης ιστοριογραφίας. Αθήνα: Ε.Μ.Ν.Ε.-Μνήμων.
- Bryant, A., C., DeWalt, M., K., Schwartz, J. & Courtney, A. (2003). *The Cultural Feast: An Introduction to Food and Society*. 2<sup>nd</sup> ed. United Kingdom: Brooks Cole Publishing.
- Dalby, A. (2001). *Σειρήνεια δείπνα: ιστορία της διατροφής και της γαστρονομίας στην Ελλάδα* (2η εκδ.). Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης.
- Dalby, A., & Grainger, S. (2002). *Η μαγειρική της αρχαιότητας*. Αθήνα: Παπαδήμας.
- Hart, L. & Deen, D. (2006). *Τροφή για τη ζωή*. (1η έκδ. για την ελληνική γλώσσα). Αθήνα: Ισόροπον.
- Kim, K., Y. & Crowley, K. (2010). Negotiating the Goal of Museum Inquiry: How Families Engineer and Experiment. *Instructional Explanations in the Disciplines*, 51-65.
- Kromhout, D., Keys, A., Aravanis, C., Buzina, R., Fidanza, F., Giampaoli, S., Jansen, A., Menotti, A., Nedeljkovic, S., Pekkarinen, M., Simic, B.A., and Toshima, H., Food consumption patterns in the 1960s in seven countries. *Amer. J. clin. Nutr.*, **49**, 889–894 (1989).
- Γκαζή, Α. & Νούσια, Τ. (2003). *Μουσειολογία, Μέριμνα για τις αρχαιότητες*. Πάτρα: Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο.
- Γκαζή, Α. (2004). «Μουσεία για τον 21ο αιώνα.» *42 Τετράδια Μουσειολογίας* 1 3-13.
- Καλιπίδης, Χ. (2014). *Γαστρονομικός τουρισμός*. Αθήνα: CaptainBook.gr
- Καραμήτρου-Μεντεσίδη, Γ., Θεοδώρου, Δ., Ελλάδα. 30η Εφορεία Προϊστορικών και Κλασικών Αρχαιοτήτων, & Αρχαιολογικό Μουσείο Αιανής. (2007). *Αρχαία διατροφή: ένα ταξίδι στην τέχνη της γαστρονομίας* (2η έκδ.). Αιανή Κοζάνης: Έκδοση Αρχαιολογικού Μουσείου Αιάνης.
- Λάββας, Γ. (1997). *Πολιτιστική Κληρονομιά. Κορυφαία Μνημειακά Συγκροτήματα του Ελλαδικού χώρου*. Αθήνα: χ.ε.
- Λαμπράκη, Μ. (2006). *Ελληνική γαστρονομία: ταξίδι γεύσεων και πολιτισμού*. Αθήνα: Explorer.
- Μπαμπινιώτης, Γεώργιος (2002). *Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας*. Αθήνα: Κέντρο Λεξικολογίας ΕΠΕ.
- Οικονόμου, Μ. (2003). *Μουσείο: Αποθήκη ή ζωντανός οργανισμός; Μουσειολογικοί προβληματισμοί και ζητήματα*. Αθήνα: Κριτική.
- Ορφανίδη, Α. (2006). «Εισαγωγή στη Μουσειολογία.» Στο Ορφανίδη & Λυριτζής. *Εισαγωγή στη Μουσειολογία και στην Προληπτική Συντήρηση*. Αθήνα: Καρδαμίτσα.

Στεφανή, Ε. & Σολομών, Ε. (2010). Ο άνθρωπος είναι ό,τι τρώει... Προσεγγίσεις στην ιστορία της διατροφής. Στο Ο Πολιτισμός στο Τραπέζι. Θεσσαλονίκη: Εκδόσεις Αρχαιολογικού Μουσείου Θεσσαλονίκης, σελ. 11-24.

## ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Ayla Culture. (5 Δεκεμβρίου, 2013). Άυλη πολιτιστική κληρονομιά-Εθνικό ευρετήριο. Ανακτήθηκε 20 Απριλίου, 2016, από <http://ayla.culture.gr/?cat=3>.

Convention concerning the protection of the world cultural and natural heritage ([χ.χ]). Ανακτήθηκε 18 Μαΐου, 2016 από <http://whc.unesco.org/archive/convention-en.pdf>

Desvallees, A & Mairesse, F (επιμ.) (2014). Βασικές έννοιες της Μουσειολογίας. χ.τ: ICOM ελληνικό τμήμα. Διαθέσιμο online σε: [http://icom.museum/fileadmin/user\\_upload/pdf/Key\\_Concepts\\_of\\_Museology/Museology\\_WEB\\_greek.pdf](http://icom.museum/fileadmin/user_upload/pdf/Key_Concepts_of_Museology/Museology_WEB_greek.pdf)

European Food Information Council. (1997). Τι εννοούμε με τον όρο διατροφή; (Μέρος 1ο). Ανακτήθηκε 20 Μαΐου, 2016, από <http://www.eufic.org/article/el/artid/nutrition-1/>.

Farr-Louis, D. (15 Αυγούστου, 2014). Gastronomy Museum: Edible Exhibits. Ανακτήθηκε 10 Μαΐου, 2016, από <http://culinarybackstreets.com/cities-category/athens/2014/gastronomy-museum/>.

The World Post. (24 Αυγούστου, 2015). ISIS' Destruction Of Palmyra Temple Is A War Crime, UNESCO Says. Ανακτήθηκε 25 Απριλίου, 2016, από [http://www.huffingtonpost.com/entry/isis-palmyra-baal-shamin\\_us\\_55db3a4be4b04ae49703b4ff](http://www.huffingtonpost.com/entry/isis-palmyra-baal-shamin_us_55db3a4be4b04ae49703b4ff).

Unesco Hellas. ([χ.χ.]). Άυλη Κληρονομιά. Ανακτήθηκε 26 Απριλίου, 2016, από [http://www.unesco-hellas.gr/gr/3\\_5\\_2.htm](http://www.unesco-hellas.gr/gr/3_5_2.htm).

Unesco Hellas. ([χ.χ.]). Παγκόσμια Πολιτιστική Κληρονομιά Unesco. Ανακτήθηκε 26 Απριλίου, 2016, από [http://www.unesco-hellas.gr/gr/3\\_5\\_1.htm](http://www.unesco-hellas.gr/gr/3_5_1.htm).

Unesco Hellas. ([χ.χ.]). Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά. Ανακτήθηκε 19 Μαΐου, 2016, από <https://unesco-hellas.org/politismos/ayli-politistiki-klironomia/>.

United nations educational, scientific and cultural organisation (2008). Operational Guidelines for the Implementation of the World Heritage Convention. Ανακτήθηκε 19 Μαΐου, 2016 από <http://whc.unesco.org/archive/opguide08-en.pdf>

Δημητσάντου-Κρεμέζη, Α. (1 Μαρτίου, 2002). Γενικές Αρχές της Χάρτας. Ανακτήθηκε 25 Απριλίου, 2016, από [http://www.icomos.org/charters/tourism\\_greek.pdf](http://www.icomos.org/charters/tourism_greek.pdf).

Ελλήνων Δίκτυο. ([χ.χ.]). Περί διατροφής των Αρχαίων Ελλήνων. Ανακτήθηκε 20 Απριλίου, 2016, από <http://www.hellinon.net/ANEOMENA/Diatrofi.htm>.

Ίδρυμα Μαριάννα Β. Βαρδινογιάννη. ([χ.χ.]). Η προστασία της παγκόσμιας πολιτιστικής και φυσικής κληρονομιάς. Ανακτήθηκε 16 Μαΐου, 2016, από

<http://www.mvvfoundation.gr/index.php/ct-menu-item-9/fields-of-action/81-articles/124-2013-03-04-14-36-04>.

Καλοφορίδης, Β. (2012). «Ο εκπαιδευτικός ρόλος του μουσείου στο σύγχρονο κοινωνικό και πολιτισμικό περιβάλλον». e-Περιοδικό Επιστήμης και Τεχνολογίας. 7, (5), 69-77. Διαθέσιμο online σε: [http://e-jst.teiath.gr/issue\\_28/Kaloforidis\\_28.pdf](http://e-jst.teiath.gr/issue_28/Kaloforidis_28.pdf)

Κυπριακή Εθνική Επιτροπή Unesco. ([χ.χ.]). Σύμβαση Παγκόσμιας Πολιτιστικής και Φυσικής Κληρονομιάς. Ανακτήθηκε 18 Μαΐου, 2016, από [http://www.unesco.org.cy/Programmes-Symbasi\\_Pagkosmias\\_Politistikis\\_kai\\_Fysikis\\_Klironomias,GR-PROGRAMMES-04-01-01,GR](http://www.unesco.org.cy/Programmes-Symbasi_Pagkosmias_Politistikis_kai_Fysikis_Klironomias,GR-PROGRAMMES-04-01-01,GR).

Κυπριακή Εθνική Επιτροπή Unesco. (5 Δεκεμβρίου, 2013). Εγγραφή της Μεσογειακής δίαιτας στον Παγκόσμιο Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς. Ανακτήθηκε 19 Απριλίου, 2016, από [http://www.unesco.org.cy/News-Eggrafi\\_tis\\_Mesogeiakis\\_diaitas\\_ston\\_Pagkosmio\\_Katalogo\\_Aylis\\_Politistikis\\_Klironomias,41,GR](http://www.unesco.org.cy/News-Eggrafi_tis_Mesogeiakis_diaitas_ston_Pagkosmio_Katalogo_Aylis_Politistikis_Klironomias,41,GR).

Κυπριακή Εθνική Επιτροπή Unesco. ([χ.χ.]). Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά.. Ανακτήθηκε 19 Απριλίου, 2016, από [http://www.unesco.org.cy/Programmes-Ayli\\_Politistikis\\_Klironomia,GR-PROGRAMMES-04-02,GR](http://www.unesco.org.cy/Programmes-Ayli_Politistikis_Klironomia,GR-PROGRAMMES-04-02,GR)

Μιχοπούλου, Β. (3 Σεπτεμβρίου, 2014). «Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας»: Μια οικογενειακή υπόθεση που έγινε... success story. Ανακτήθηκε 25 Μαΐου, 2016, από <http://www.imerisia.gr/article.asp?catid=28055&subid=2&pubid=113339455>.

Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας. ([χ.χ.]). Δραστηριότητες Μαγειρικής. Ανακτήθηκε 23 Μαΐου, 2016, από <http://www.gastronomymuseum.gr/#!/blank/br85i>.

Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας. ([χ.χ.]). Εκθέσεις. Ανακτήθηκε 22 Μαΐου, 2016, από <http://www.gastronomymuseum.gr/#!/about1/c15dy>.

Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας. ([χ.χ.]). Παιδαγωγικά Προγράμματα. Ανακτήθηκε 23 Μαΐου, 2016, από <http://www.gastronomymuseum.gr/#!/blank/gm280>.

Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας. ([χ.χ.]). Ποιοι είμαστε. Ανακτήθηκε 22 Μαΐου, 2016, από <http://www.gastronomymuseum.gr/#!/-cyyn>.

Παναγιώτου, Γ. (17 Αυγούστου, 2014). Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας: Κάτι αλήθεια συμβαίνει εδώ!. Ανακτήθηκε 16 Μαΐου, 2016, από <http://popaganda.gr/mousio-ellinikis-gastronomias-kati-alithia-simveni-edo/>.

Περιφέρεια Αττικής, Αθήνα. ([χ.χ.]). Μουσεία: Μουσείο Ελληνικής Γαστρονομίας. Ανακτήθηκε 18 Μαΐου, 2016, από <http://www.athensattica.gr/>.

Σύμβαση για την προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς (2006, Δεκέμβριος 22). Εφημερίς της Κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας. Αρ. φύλλου 275. Ανακτήθηκε 22 Απριλίου, 2016, από [http://www.unesco.org/culture/natlaws/media/pdf/greece/gr\\_law3521ratifintgbleconv2006\\_greorof\\_fretof.pdf](http://www.unesco.org/culture/natlaws/media/pdf/greece/gr_law3521ratifintgbleconv2006_greorof_fretof.pdf)

Σύμβαση για την προστασία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς (2002, Ιούνιος 28). Εφημερίς της Κυβερνήσεως της Ελληνικής Δημοκρατίας. Αρ. φύλλου 153. Ανακτήθηκε 22 Απριλίου, 2016, από [http://www.yppo.gr/files/g\\_1950.pdf](http://www.yppo.gr/files/g_1950.pdf)

Σύνδεσμος Ελληνικού Οίνου. ([χ.χ.]). Ιστορική αναδρομή στην Ελλάδα των κρασιών. Ανακτήθηκε 19 Απριλίου, 2016, από <http://greekwinefederation.gr/gr/content/show/&tid=26>

Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (2009). Η γαστρονομία στο μάρκετινγκ του Ελληνικού Τουρισμού. Ανακτήθηκε 1 Μαΐου, 2016, από <http://sete.gr/files/Media/Ebook/2010/100222%20gastronomy%20f.pdf>