

ΙΕΚ ΝΕΑΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑ: Γ2 ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ΚΑΙ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΦΙΛΟΞΕΝΙΑΣ

ΜΑΘΗΜΑ: ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟΥ

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ: Ε.ΧΡΥΣΟΥ ΠΕ80

Ιστορική αναδρομή και εξέλιξη της μαγειρικής τέχνης

Η εστίαση παρουσιάζεται στην αρχαιότητα ως η διαδικασία συνάθροισης ανθρώπων γύρω από τη φωτιά για να ζεσταθούν (εστία = φωτιά, σπίτι, φιλοξενία). Από τη φύση του, ο άνθρωπος εκδήλωνε την αρέσκειά του με χορό και φαγητό. Είναι ο τρόπος εκδήλωσής του για να ευχαριστήσει το θεό και να μοιραστεί τα αγαθά του με τους αγαπημένους του. Τα ήθη και έθιμα των θρησκειών του κόσμου χαρακτηρίζονται από την ύπαρξη φαγητού σε κάθε γεγονός είτε χαράς, είτε λύπης. Η εξέλιξη στις μεθόδους μαγειρέματος, παρόλο που εξαρτάται άμεσα από το χρόνο καθώς και τις πρώτες ύλες που έχουμε στη διάθεσή μας, συναρτάται και με την ανάγκη των ανθρώπων για ευχαρίστηση. Η γαστρονομία διαφοροποιείται από τη μαγειρική ως προς την έννοιά της. Ο αρχιμάγειρας Ζήσης Κεραμέας, ορίζει τη γαστρονομία ως το σύνολο των γνώσεων που πρέπει να έχει κανείς πάνω στις χημικές και φυσικές ιδιότητες των τροφίμων, τη θρεπτική τους αξία, τον τρόπο συνδυασμού τους, καθώς και τους τρόπους τροποποίησής τους υπό την επίδραση της φωτιάς ή χωρίς αυτήν για να παρασκευάζονται γευστικά και ευπαρουσίαστα εδέσματα, ωφέλιμα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Η μαγειρική έχει τις ρίζες της στην εποχή που ο άνθρωπος ανακάλυψε τυχαία τη θερμότητα. Αυτό συνέβη πιθανόν όταν γεύτηκε κομμάτια κρέας που είχαν ψηθεί από πυρκαγιά που προκλήθηκε από κεραυνό ή την εστία φωτιάς του πρωτόγονου καταλύματός του. Από αυτή την εποχή λοιπόν, όταν η ανάγκη έγινε ικανοποίηση, ξεκινά και η ιστορία της μαγειρικής

Το πρώτο σκεύος που χρησιμοποιήθηκε για το ψήσιμο του φαγητού ίσως να ήταν η ξύλινη σούβλα, απεικονίσεις της οποίας απαντούν σε ανάγλυφα και αγγειογραφίες, και στη συνέχεια δημιουργήθηκαν και τα πρώτα πήλινα τσουκάλια για οικιακή χρήση, τα οποία με την πάροδο του χρόνου τελειοποιήθηκαν, ενώ αργότερα εμφανίστηκαν και τα

μεταλλικά σκεύη για ψήσιμο, όπως αυτά που σώζονται στο Μουσείο του Λούβρου και το Αρχαιολογικό Μουσείο Θεσσαλονίκης. Στο Ακρωτήρι της Σαντορίνης βρέθηκαν πολλά πήλινα σκεύη και εγκαταστάσεις μαγειρείων, χύτρες, ταψιά, φορητές εστίες (μαγκάλια), φορητές ψησταριές, φούρνοι ακόμα και φορητά φουρνάκια. Τα σκεύη μαγειρικής πήραν ειδικές μορφές ανάλογα με το χώρο μαγειρέματος, ο οποίος εξαρτιόταν από τον τρόπο μετακίνησης των ανθρώπων. Μαρτυρίες σε βυθισμένα πλοία έδειξαν πως οι Έλληνες, προετοιμάζαν και χαίρονταν τα γεύματά τους στο κατάστρωμα των πλοίων σε φορητά μαγειρικά σκεύη.

Από τους κλασικούς χρόνους άρχισαν να διαθέτουν μόνιμα μαγειρεία. Για τους θαλασσοπόρους βασικός τρόπος διατήρησης των τροφίμων ήταν η ξήρανση, όχι τόσο των λαχανικών, αλλά των μαλακίων (χταπόδια, σουπιές, καλαμάρια). Πριν από κάθε ταξίδι προμηθεύονταν μεγάλες ποσότητες λιαστών χταποδιών και σύκων ώστε να ικανοποιούν τις ανάγκες της διατροφής τους στα πολυήμερα ταξίδια. Η χημική ανάλυση κατάλοιπων που βρέθηκαν πάνω σε κεραμικά σκεύη της τότε εποχής, έδωσε πληροφορίες για την ιστορία της διατροφής του ανθρώπου. Αναλύοντας τα παραπάνω ευρήματα καταλαβαίνουμε πως οι άνθρωποι της εποχής μαγείρευαν βραστά ή ψητά, χρησιμοποιώντας μεγάλες ποσότητες ζωικού λίπος. Στην αρχαία Ελλάδα, η συγκέντρωση των ανθρώπων για γεύμα ονομαζόταν συμπόσιο. Τα συμπόσια ήταν γιορτές που οι συγκεντρωμένοι, γεύονταν τα εδέσματα μέσα από μεγάλα σκεύη σερβιρίσματος. Τα εδέσματα ήταν ψητά στη σούβλα ή μαγειρεμένα σε πήλινα σκεύη σκεπασμένα από κάρβουνο. Οι ανασκαφές αποδεικνύουν τη χρήση πήλινων σκευών σ' όλες τις χρονικές περιόδους. Στα χρόνια του Μ. Αλεξάνδρου, δημιουργήθηκαν τα πρώτα στέκια, ενώ κατά τη ρωμαϊκή περίοδο εμφανίζονται οι πρώτες ταβέρνες που αποτελούν οργανωμένους χώρους εστίασης. Η μοναδική μορφή μαζικής εστίασης κατά την αρχαιότητα μπορεί να θεωρηθεί το συσσίτιο, το οποίο ήταν κοινό γεύμα όπου συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας, στο πλαίσιο κοινωνικής ή θρησκευτικής τελετής. Η εξέλιξη των συσσιτίων της αρχαίας Ελλάδας είναι τα κουρμπάνια, εκδηλώσεις εστίασης ανθρώπων σε εξωτερικούς χώρους εξωκλησιών. Νεότερες μαρτυρίες περιλαμβάνουν βράσιμο υλικών σε καζάνια ή σε ανοξείδωτες πλέον μαρμίτες σε αντίθεση με τις ξύλινες σούβλες και τα πήλινα σκεύη των προηγούμενων ετών. Σήμερα

η λέξη συσσίοιο, χρησιμοποιείται για το δωρεάν προσφερόμενο φαγητό σε άπορους, άστεγους και πληγέντες από φωτιά, σεισμό, πόλεμο κ.τ.λ. Μαγειρικά σκεύη που βοήθησαν στην εξέλιξη της γεύσης είναι η κουτάλα(πήλινη, ξύλινη ή μεταλλική), το πήλινο σουρωτήρι (για φιλτράρισμα αλλά και μαγείρεμα στον ατμό), σκεύη αποξήρανσης λαχανικών και δοχεία που ξεπικρίζαν τις ελιές. Στους νεότερους χρόνους, στην Κρήτη εμφανίζεται το πυρομάχι, ένας πήλινος σωλήνας, κούφιος και από τις δύο πλευρές, μέσα στον οποίο καίγονται ξύλα. Στο επάνω μέρος τοποθετείται το τσουκάλι, πήλινη κατσαρόλα με το φαγητό, η οποία θεωρούνταν η αντίστοιχη χύτρα ταχύτητος. Η εξέλιξη των παραπάνω σκευών αυτών ήταν τα μπρούτζινα τσουκάλια που μπορούν σαν πλέον να μαγειρέψουν πιο γρήγορα σε σχέση με τα εύθραυστα πήλινα. Τα μπρούτζινα σκεύη κρεμόντουσαν από έναν τρίποδα, σε αντίθεση με τα πήλινα που στηρίζονταν στον τρίποδα. Από το 1204, τα σκεύη και είδη σερβιρίσματος γίνονται μικρότερα, ατομικής χρήσης, για να βελτιωθεί η υγιεινή και η ατομίκευση στο σερβίρισμα. Στη γεύση, το γλυκό και το αλμυρό υπερτερούν, έναντι του πικρού και του ξινού.

Χαρακτηριστικό της παλαιότερης κουζίνας ήταν πως μέχρι τον 15ο αιώνα, δεν υπήρχε ντομάτα. Ίσως το κυριότερο και με ευρύτερη χρήση λαχανικό. Η εμφάνιση της στην Ευρώπη έγινε τον 16ο αιώνα και βιομηχανοποιήθηκε το 1920. Τα υλικά και ο τρόπος συντήρησης αυτών, οι εγκαταστάσεις των μαγειρειών, οι κανόνες υγιεινής διαμνηύουν την εξέλιξη της μαγειρικής τέχνης.

Ορισμός της μαγειρικής τέχνης

Μαγειρική τέχνη είναι η διαδικασία της προετοιμασίας εδεσμάτων με τη χρήση θερμότητας. Οι τεχνικές μαγειρέματος και τα συστατικά ποικίλλουν ανά τον κόσμο, ανάλογα με τις παραδόσεις, την γεωγραφική θέση, τις τοπικά παραγόμενες πρώτες ύλες, τις διατροφικές και άλλες συνήθειες. Οι μάγειρες, διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό στις ικανότητες και την κατάρτισή τους μεταξύ τους. Η μαγειρική μπορεί να πραγματοποιηθεί μέσω χημικών αντιδράσεων χωρίς την παρουσία της θερμότητας, όπως στο Ceviche, ένα παραδοσιακό ισπανικό πιάτο όπου τα ψάρια ψήνονται από τα οξέα στο λεμόνι ή χυμό λάιμ. Το Sushi χρησιμοποιεί επίσης μια παρόμοια χημική αντίδραση μεταξύ

των ψαριών και του όξινου περιεχομένου του ρυζιού κερατωμένου με ξύδι. Η προετοιμασία τροφίμων με θερμότητα ή φωτιά είναι μια δραστηριότητα μοναδική για τον άνθρωπο, και μερικοί επιστήμονες πιστεύουν ότι η έλευση του μαγειρέματος έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη εξέλιξη. Η ανάπτυξη της γεωργίας, του εμπορίου και των μεταφορών μεταξύ των πολιτισμών σε διαφορετικές περιοχές πρόσφεραν πολλά νέα συστατικά στους μάγειρες. Νέες εφευρέσεις και τεχνολογίες, όπως η αγγειοπλαστική για τη αποθήκευση και το βράσιμο του νερού, επέκτεινα τις τεχνικές μαγειρικής. Μερικοί σύγχρονοι μάγειρες εφαρμόζουν νέες τεχνολογίες για την παρασκευή τροφίμων.

Σύγχρονες διαιτητικές συνήθειες

Τα τελευταία χρόνια έχει επικρατήσει η άποψη ότι η διατροφή των χωρών της Μεσογείου είναι η πιο υγιεινή διατροφή και προσφέρει υγεία, μακροζωία και ομορφιά.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, με στόχο την μελέτη των διατροφικών συνηθειών των ανθρώπων από 7 διαφορετικές χώρες, την Ελλάδα, την Ιταλία, την Γιουγκοσλαβία, την Ολλανδία, την Φινλανδία, τις ΗΠΑ και την Ιαπωνία, ξεκίνησε στις αρχές της δεκαετίας του '60 μια έρευνα, η οποία διήρκεσε για 30 ολόκληρα χρόνια. Σύμφωνα με αυτή την έρευνα, οι άνθρωποι που ζούσαν στις μεσογειακές χώρες και κυρίως στην Ελλάδα, εμφάνιζαν τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και καρκίνο και είχαν το μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής, σε σχέση με τους κατοίκους των υπολοίπων χωρών. Οι επιστήμονες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι η λιτή διατροφή, πλούσια σε χορταρικά, φρούτα, ζυμωτό μαύρο ψωμί, αγνό τυρί και τροφές μαγειρεμένες με ελαιόλαδο σε συνδυασμό με την αυξημένη φυσική δραστηριότητα αποτελεί το μυστικό της υγείας και της μακροζωίας.

Ωστόσο οι διατροφικές συνήθειες του σύγχρονου Έλληνα, δεν σχετίζονται με τις συνήθειες των τότε εποχών. Σήμερα με τους γρήγορους ρυθμούς και με την είσοδο των γυναικών στο χώρο εργασίας, όλα έχουν ανατραπεί με αποτέλεσμα να αφιερώνεται λίγος χρόνος στην προετοιμασία των γευμάτων και να αναζητούνται οι εύκολες λύσεις. Έτσι, την θέση των ακατέργαστων δημητριακών έχει πάρει το άσπρο ψωμί και τα κατεργασμένα ζυμαρικά. Την θέση του ελαιόλαδου έχουν πάρει άλλα έλαια καθώς και τα βούτυρα ή οι μαργαρίνες. Τα κρέατα και τα τυριά δεν είναι πια τόσο αγνά και χρησιμοποιούνται πολύ περισσότερο τα κόκκινα κρέατα. Καταναλώνονται κυρίως βιομηχανοποιημένα προϊόντα με βάση το τυρί και το κρέας (π.χ. προτηγανισμένα μπιφτέκια) πλούσια σε λιπαρά

Τέλος, η υπερκατανάλωση λιπαρών, ζάχαρης, κρέατος και βιομηχανοποιημένων τροφίμων καθώς και το πλήθος των καρκινογόνων συστατικών που περιέχουν αποτελούν τον βασικότερο παράγοντα που στερεί τον σύγχρονο Έλληνα από χρόνια και ποιότητα ζωής.

➤ Μεσογειακή Διατροφή



1.2. Είδη τροφίμων στα οποία βασίζεται η Μεσογειακή Διατροφή

Η πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής χωρίζεται σε τρία επίπεδα βάσει της συχνότητας κατανάλωσης των τροφίμων που απεικονίζει (σε μηνιαία, εβδομαδιαία και καθημερινή βάση).

Η βάση της πυραμίδας αποτελείται από τροφές όπως είναι τα δημητριακά και τα προϊόντα τους (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι κ.α.), που πρέπει να καταναλώνονται σε καθημερινή βάση, καθώς μας παρέχουν ενέργεια μέσω των υδατανθράκων που περιέχουν. Είναι τροφές κυρίως μη επεξεργασμένες και είναι από τη φύση τους χαμηλές σε λίπος.

Τα φρούτα και τα λαχανικά αποτελούν καλή πηγή αντιοξειδωτικών βιταμινών, ανόργανων στοιχείων και βιταμινών. Πολλές μελέτες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση αυτών των ουσιών προστατεύουν τόσο από καρκίνο όσο και από καρδιαγγειακά.

Τα όσπρια, οι ξηροί καρποί και οι ελιές αποτελούν μαζί μια ομάδα τροφίμων. Τα όσπρια δίνουν ενέργεια, έχουν χαμηλά λιπαρά, πολλές φυτικές ίνες και είναι πολύ πλούσια σε πρωτεΐνες και σε σίδηρο.

Οι ξηροί καρποί έχουν κατά κανόνα υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα. Είναι πλούσιοι σε φυτικές ίνες και βιταμίνες, αλλά πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους σε μεγάλες ποσότητες.

Η πηγή λίπους στη μεσογειακή διατροφή προέρχεται κυρίως από το ελαιόλαδο (μονοακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία αποτελούν το 15-20 % των συνολικών ημερησίων θερμίδων), 10-15% είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ενώ λιγότερο από 10% των λιπαρών είναι κορεσμένα, με αποτέλεσμα το συνολικό λίπος να ανέρχεται στο 30-40% των συνολικών ημερησίων θερμίδων.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούν πηγή τόσο ανόργανων στοιχείων και βιταμινών, με πιο γνωστό το ασβέστιο, όσο και πρωτεϊνών υψηλής διατροφικής αξίας. Η κατανάλωση χαμηλών σε λιπαρά γαλακτοκομικών προϊόντων μπορεί να έχει πλεονεκτήματα για την υγεία, αφού τα τρόφιμα αυτά περιέχουν μεν τα ευεργετικά συστατικά των γαλακτοκομικών, αλλά παράλληλα έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά.

Το κόκκινο κρασί όταν καταναλώνεται με μέτρο (1-2 ποτηράκια την ημέρα) έχει αποδεδειγμένα ευεργετική δράση στο καρδιαγγειακό σύστημα και βοηθά στη διατήρηση της «καλής» χοληστερόλης (HDL) και στην ελαστικότητα του ενδοθηλίου χάρη των φλαβονοειδών ουσιών που περιέχει.

Σε εβδομαδιαία βάση συστήνεται η κατανάλωση ψαριών και πουλερικών. Τα λιπαρά ψάρια περιέχουν μεγάλες ποσότητες ω3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, τα οποία θεωρείται ότι μειώνουν σημαντικά την πιθανότητα εμφάνισης στεφανιαίας νόσου.

ΠΗΓΕΣ

- <https://www.slideshare.net/geniko1/wordd-12951331>
- <https://www.iatronet.gr/diatrofi/swsti-diatrofi/article/19647/oi-allages-stis-diatrofikes-mas-synitheies.html>
- <https://docplayer.gr/storage/40/20777146/1603748841/skz0DtTVsyZtSIU6Go8ccA/20777146.pdf>
-