

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ
ΤΗΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΓΙΑ ΤΗ
ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΑΔΕΙΞΗ
ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ



ελληνικό πρωινό



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ-ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ-
ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΠΕ



ΞΕΝΟΔΟΣΕΙΑΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ
HELLENIC CHAMBER OF HOTELS

ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ	4
ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ	4
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	4
ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΥΠΑΡΧΟΥΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	5
Τάσεις καταναλωτικής συμπεριφοράς στη διατροφή και η σύνδεση με το ελληνικό πρωινό	5
Παραδείγματα Best Practices	6
ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ	9
Ορισμένα ερωτήματα που αναζητούν απαντήσεις	9
ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ	13
Δημιουργία βιωματικής εμπειρίας	15
ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΥΛΙΚΩΝ	23
Ειδική μνεία για τα παραδοσιακά προϊόντα	28
Οργάνωση του Ελληνικού Πρωινού	30
Προτεινόμενα είδη ελληνικού πρωινού και ωράριο	31
Σχέση κόστους -οφέλους ελληνικού πρωινού	31
Τοπικά Σύμφωνα Ποιότητας	31
ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ	33
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΛΕΤΗΣ	34
ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ MANUAL ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΞΕΝΟΔΟΧΟΥΣ	37

Τα κείμενα που ακολουθούν αποτελούν μέρος της μελέτης για τη Διαμόρφωση και Ανάδειξη του Ελληνικού Πρωινού, που εκπονήθηκε από την εταιρεία AgroPOLE για λογαριασμό του Ξ.Ε.Ε.



ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

- Διατροφική αξία - Μεσογειακή διατροφή
- Βιωματική εμπειρία: Μύθος - Ιστορία- Κουλιτούρα Παράδοση
- Σύγχρονα επιστημονικά δεδομένα
- Σύγχρονες τάσεις κατανάλωσης
- Ιδιαίτερα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά υψηλής ποιότητας



ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΙΟΘΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

- Δημιουργία προστιθεμένης αξίας στις περιοχές- προορισμούς
- Διαφοροποίηση και ανάδειξη των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών και του ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος των προορισμών
- Βελτίωση ανταγωνιστικής θέσης των ξενοδοχειακών μονάδων- μελών του ΞΕΕ
- Βελτίωση του image της ελληνικής φιλοξενίας και του τουριστικού προϊόντος
- Ενίσχυση της περιβαλλοντικής διάστασης και της πράσινης ανάπτυξης.
- Δημιουργία θέσεων εργασίας



ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Από έρευνα στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία διαπιστώθηκε ότι **“το πρωινό”** καθεαυτό στα ξενοδοχεία, δεν έχει αποτελέσει αντικείμενο έρευνας και ιδιαίτερης ανάλυσης.

Είναι εντυπωσιακό το γεγονός, ότι ενώ για μια σειρά θέματα γαστρονομίας και διατροφής υπάρχουν εκτενείς αναλύσεις και καταγραφές, δεν έχει μελετηθεί επαρκώς **“το πρωινό”**, και δεν υπάρχουν ανάλογες αναφορές για παραδείγματα best practices, αλλιά ούτε για ιδιαίτερες συνταγές για πρωινό (πέρα από τις κλασικές υποδείξεις για ρόφημα, τυρί/ γαλακτοκομικά, αλλαντικά, ψωμί-κέικ, cereals, κα).

Ως εκ τούτου η ομάδα μελέτης διερεύνησε μια πληθώρα συνταγών και προϊόντων για να επιλέξει μια ενδεικτική σειρά που δένει με το concept του **“ελληνικού πρωινού”** που αναφέρθηκε στους στόχους μελέτης, ήτοι **“η ανάδειξη της ταυτότητας των προορισμών και των τοπικών προϊόντων”**, στο πλαίσιο πάντα των προτύπων της υγιεινής διατροφής και της Μεσογειακής Διατροφής, αλλιά και της καταναλωτικής συμπεριφοράς στη διατροφή.

Αρκετά από τα best practices που αναφέρονται εντάσσονται σε αυτό το πλαίσιο και βασίζονται στην επεξεργασία των ερωτηματολογίων που συγκεντρώθηκαν από τα μέλη του Ξενοδοχειακού Επιμελητηρίου Ελλάδας και στην εμπειρία της Ομάδας Μελέτης.

Η Μεθοδολογική Προσέγγιση περιλαμβάνει συνοπτικά τα ακόλουθα:

1. Ανάλυση διεθνών εδραιωμένων προτάσεων πρωινού
2. Καταναλωτικές συνήθειες στις χώρες προέλευσης των τουριστών
3. Διερεύνηση ανάλογων προτάσεων σε ανταγωνιστικούς μεσογειακούς προορισμούς
4. Τάσεις καταναλωτικής συμπεριφοράς στη διατροφή και σύνδεση με το Ελληνικό Πρωινό
5. Διερεύνηση best practices (βιβλιογραφία- έρευνα πεδίου)
6. Προδιαγραφές και κριτήρια επιλογής των συστατικών του Ελληνικού Πρωινού
7. Σχεδιασμός και οργάνωση του πρωινού και η επιλογή των υλικών



ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΥΠΑΡΧΟΥΣΑΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Στην πρώτη φάση της μελέτης έγινε διερεύνηση των διεθνώς εδραιωμένων προτάσεων πρωινού (Πρωινό κοντινένταλ -Continental breakfast, Αγγλικό πρωινό -English breakfast, Αμερικάνικο πρωινό -American breakfast, Ιαπωνικό πρωινό -Japanese breakfast, κ.ά.), αλλά και των καταναλωτικών συνθηκών στις χώρες προέλευσης των τουριστών και σε ανταγωνιστικούς προορισμούς.

Από τη διερεύνηση αυτή προέκυψε ότι στις χώρες προέλευσης των επισκεπτών οι συνήθειες σχετικά με το πρωινό είναι πολύ πιο ποικίλες και πλούσιες από τις κλασικές διεθνείς προτάσεις πρωινού. Επιπλέον δε το πρωινό βασίζεται στα ιδιαίτερα προϊόντα της κάθε περιοχής και τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων. Υπό αυτήν την έννοια, το ελληνικό πρωινό –και για πολλές ομάδες επισκεπτών – προσεγγίζει περισσότερο τις συνήθειες τους από,τι το English ή το Continental breakfast (Γιαπωνέζοι, Κινέζοι, Γερμανοί, Σκανδιναβοί κλπ.)

Τάσεις καταναλωτικής συμπεριφοράς στη διατροφή και η σύνδεση με το ελληνικό πρωινό

Το **Ελληνικό Πρωινό** βασισμένο στη Μεσογειακή διατροφή και στα τοπικά προϊόντα, μπορεί και θα πρέπει να συνδυάζει το **μύθο** (από τη Δήμητρα και τον Ιπποκράτη μέχρι...) **την ιστορία και την παράδοση** (“άυλη πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας” για Ισπανία, Ελλάδα, Ιταλία και Μαρόκο), με τις **σύγχρονες επιστημονικές και καταναλωτικές τάσεις διατροφής** (υγιεινή διατροφή, δημιουργική κουζίνα, μοριακή γαστρονομία, slow food, χρησιμοποιώντας και σημαντικό ποσοστό από βιολογικά ή παραδοσιακά προϊόντα).

Η Μεσογειακή Διατροφή δεν είναι απλά ένα μοντέρνο διατροφικό concept, αλλά αποτελεί “άυλη πολιτιστική κληρονομιά της ανθρωπότητας” σύμφωνα με την UNESCO.

Στο ελληνικό πρωινό προσφέρουμε όχι μόνο το pattern της Μεσογειακής Διατροφής αλλά και τη μακρά ιστορία της Ελλάδας και της ελληνικής γης, ενώ πολλά από τα διατροφικά στοιχεία της Μεσογειακής Διατροφής είχαν επισημανθεί 2.500 χρόνια πριν από τον Ιπποκράτη.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι **πλέον avant garde τάσεις της γαστρονομίας βασίζονται στο concept που προτείνεται στο ελληνικό πρωινό.**

Η **“nouvelle cuisine”** προτείνει μεταξύ άλλων:

- πρώτες ύλες διαλεγμένες από παραγωγούς
- απλούς συνδυασμούς τροφών
- το δυνατότερο φυσικές πρώτες ύλες
- υγιεινά πιάτα μαγειρεμένα απλά και ελαφρά

Στη **“μοριακή κουζίνα και γαστρονομία”** η παράδοση αποτελεί τη βάση όλων των δημιουργιών. Οι παραδόσεις στην κουζίνα είναι αποτέλεσμα αιώνων μαγειρικής και χιλιάδων ανακαλύψεων. Η μοριακή γαστρονομία σέβεται τις παραδόσεις, και δειλά προσπαθεί να γράψει το δικό της όνομα στα βιβλία της ιστορίας. Οι chef εμπνέονται από το πάθος τους για την τελειότητα, δουλεύουν μόνο με τα καλύτερα υλικά και αντιλαμβάνονται το μέγιστο των δυνατοτήτων που έχει το κάθε υλικό.

Το κίνημα **“slow food”** συνενώνει τις ηθικές αξίες με την απόλαυση και βασίζεται στην ιδέα της οικολογικής γαστρονομίας, στην οποία η διατροφή διατηρεί τον τοπικό πολιτιστικό χαρακτήρα της και παράγεται με βιώσιμες μεθόδους και σεβασμό στον άνθρωπο, τα ζώα και το περιβάλλον. Προωθεί τις βιολογικές καλλιέργειες, τις βιώσιμες προσεγγίσεις στο ψάρεμα και την κτηνοτροφία, τη βιοτεχνική

παραγωγή μικρού μεγέθους για είδη διατροφής. Προσδίδει επίσης πολιτιστική αξία στην τροφή και δρα για τη διάσωση της τοπικής γαστρονομικής παράδοσης. Μέλη του δεν είναι μόνον οι ευαισθητοποιημένοι πολίτες, αλλά και όσοι αγαπούν το καλό φαγητό και τις ξεχωριστές γεύσεις (σεφ, εστιάτορες, βιοκαλλιεργητές, οινοποιοί, και γενικά άνθρωποι που ασχολούνται με το διατροφικό τομέα).

Στις σύγχρονες τάσεις επίσης επισημαίνεται η ανερχόμενη τάση των *neutraceuticals* που ορίζεται ως “κάθε ουσία που μπορεί να θεωρηθεί ως τρόφιμο ή μέρος τροφίμου και μπορεί να έχει υγιεινά & ιατρικά οφέλη”, περιλαμβανομένων της πρόληψης ή θεραπείας ασθενειών. Τα ελληνικά βότανα και αρωματικά φυτά, διαθέτουν φαρμακευτικές ιδιότητες που ρυθμίζουν το ανοσοποιητικό σύστημα, προστατεύουν τον οργανισμό ή/ και θεραπεύουν από διάφορες ασθένειες.

Επίσης αντίστοιχες ιδιότητες έχουν μια σειρά από νωπά (π.χ. ελαιόλαδο, σκόρδο, πορτοκάλι, κα) ή μεταποιημένα προϊόντα (δημητριακά, σούπες, κα)

Παραδείγματα Best Practices

Κατά την πρώτη φάση της μελέτης συγκροτήθηκε από την Ομάδα μελέτης ερωτηματολόγιο προς τα μέλη του Ξενοδοχειακού Επιμελητηρίου Ελλάδας, σχετικά με τις εφαρμοζόμενες πρακτικές στο πρωινό και τις πρωτοβουλίες τους προς την κατεύθυνση του ελληνικού πρωινού. Το ερωτηματολόγιο αναρτήθηκε στο διαδίκτυο, και συγκεκριμένα στο site www.greekbreakfast.gr το οποίο λειτουργεί υπό τον έλεγχο του Ξενοδοχειακού Επιμελητηρίου. Ανταποκρίθηκαν με τη συμπλήρωσή του 157 ξενοδοχοί.

Κατόπιν επεξεργασίας των συμπληρωθέντων ερωτηματολογίων, αναδύθηκαν ως θετικές πρωτοβουλίες στην κατεύθυνση της διαμόρφωσης Ελληνικού πρωινού, οι παρακάτω:

- 1) Το σερβίρισμα γιαουρτιού εκτός του βιομηχανικού (παραδοσιακό ή τοπικό χύμα)
- 2) Το σερβίρισμα τοπικού τυριού (τυριά ίδιας παραγωγής, λαδοτύρι, τοπική φέτα, γραβιέρα, κασικίσιο Τήνου, ανθότυρο, μανούρι, ξυνότυρο Νάξου, μυζήθρα ξινή-γλυκιά, φέτα ιδιοπαραγωγής, κεφαλογραβιέρα)
- 3) Το σερβίρισμα αυγών ελευθέρως βοσκής ή βιολογικών ή ειδικής εκτροφής)
- 4) Το σερβίρισμα πίτας ίδιας παρασκευής (τραχανόπιτα, λαδόπιτες, κολλοκυθόπιτα, τυρόπιτα από εργαστήρια περιοχής, μανιταρόπιτα, ζαμπονοτυρόπιτα, τυρόψωμο, μπουγάτσα αημυρή, σπανακοπιτάκια, χορτόπιτα, ζυμαρόπιτα, Σφακιανή πίτα ή λαδόπιτα, κροκέτες λαχανικών, τηγανόψωμα, Μπατζίνα [Βλαχική πιτα])
- 5) Το σερβίρισμα τοπικών σπεςιαλιτέ (κυρίως γλυκών – όπως Λουκουμάδες, ροξάκια, χαλβάς, γλυκά κουταλιού, τάρτες, γαλακτομπούρεκο, μπακλαβάς, μηλόπιτα, καρυδόπιτα, πορτοκαλόπιτα, γαλατόπιτα, σοκολατόπιτα, λεμονόπιτα, παστέλι, μπουγάτσα, ρυζόγαλλο, δίπλες, πλατσέτα, κρέμες βανίλια/σοκολάτα, ραφιόλια, τηγανίτες/pancake, φιτούρα, γλυκά ταψιού/σιροπιαστά, πάστα φλώρα, ραβανί, καλτσούνια, κουραμπιέδες, μελομακάρονα, τσουρέκια, σφακιανή πίτα, λαδόπιτα κ.ά αλλά και ζεστών γευμάτων –όπως τραχανά, σούπες, φασόλι μαυρομάτικο, πατάτες λαδορίγανη, άγρια πέστροφα με καλαμποκάλευρο, διάφορες συνταγές μανιταριών κλπ)
- 6) Το σερβίρισμα λαχανικών εποχής, αλλά και παρασκευασμάτων λαχανικών (Ελιές ίδιας παραγωγής, πάστα ελιάς, ταχίνι, τομάτες, ψητές ντομάτες, αγγούρι και καρότο σε στικ, μανιτάρια σωτέ, πίκλες κ.λπ.)
- 7) Το σερβίρισμα φρέσκου χυμού
- 8) Το σερβίρισμα αφψημάτων με τοπικά αρωματικά φυτά
- 9) Το σερβίρισμα τοπικού μελιού

Επίσης προέκυψαν τα παρακάτω συμπεράσματα σχετικά με τις θετικές πρωτοβουλίες στην κατεύθυνση του Ελληνικού πρωινού:

από τα ξενοδοχεία 1* και 2**, η πλειοψηφία (57% και 53%) έχουν αναλάβει μόνο 0-2 θετικές πρωτοβουλίες σεβριρίσματος προϊόντων ελληνικού πρωινού και μόνον λίγα απ'αυτά (14% και 8% αντίστοιχα) 6-9 πρωτοβουλίες

στα ξενοδοχεία 3***, η πλειοψηφία 47% έχει αναλάβει 3-5 θετικές πρωτοβουλίες, αλλά πάλι μόνον λίγα απ'αυτά (10% αντίστοιχα) 6-9 πρωτοβουλίες

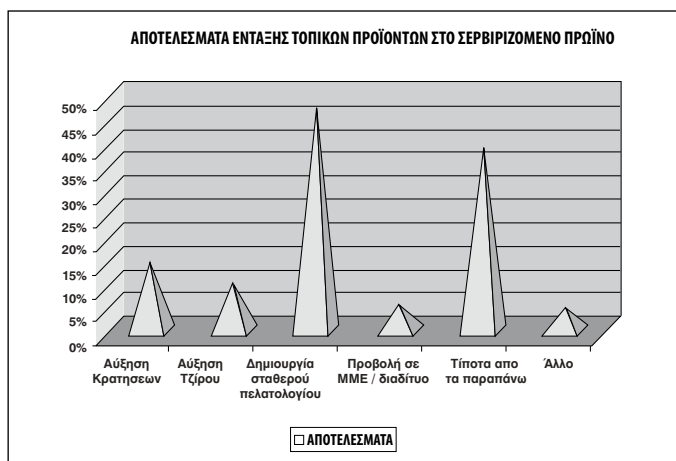
στα ξενοδοχεία 4**** και 5*****, η πλειοψηφία (54% και 50%) έχει αναλάβει 6-9 πρωτοβουλίες στην κατεύθυνση του ελληνικού πρωινού.

ελαφρά περισσότερες πρωτοβουλίες (+5%) έχουν αναλάβει τα ξενοδοχεία που προσφέρουν πρωινό σε μπουφέ (σε σχέση με αυτά που προσφέρουν σεβριριζόμενο πρωινό)

ελαφρά περισσότερες πρωτοβουλίες (+6%) έχουν αναλάβει τα ξενοδοχεία που η τιμή του πρωινού είναι ενσωματωμένη στην τιμή του δωματίου (σε σχέση με αυτά που η τιμή δεν συμπεριλαμβάνεται)

Προκύπτει επομένως μεγαλύτερη κινητικότητα στην κατεύθυνση του ελληνικού πρωινού στα ξενοδοχεία 4**** και 5*****, που σεβρίζουν πρωινό σε μπουφέ και που η τιμή είναι ενσωματωμένη στην τιμή του δωματίου, ενώ πιο δειλά βήματα στα ξενοδοχεία μικρότερων κατηγοριών, σ'αυτά που προσφέρουν σεβριριζόμενο πρωινό και σ'αυτά που η τιμή του πρωινού δεν συμπεριλαμβάνεται στην τιμή του δωματίου.

Αναμενόμενα αποτελέσματα ένταξης τοπικών προϊόντων στο πρωινό



Οι ξενοδόχοι που ανταποκρίθηκαν απαντώντας το ερωτηματολόγιο του ΞΕΕ πιστεύουν ότι η προσφορά τοπικών προϊόντων στο πρωινό συνέβαλε και θα συμβάλει:

κυρίως στη δημιουργία σταθερού πελατολογίου (49%),

αλλά παράλληλα και:

στην αύξηση κρατήσεων (15%)

στην αύξηση τζίρου (10%) και

στην προβολή του ξενοδοχείου μέσα από τα MME και το διαδίκτυο (6%)

Αξίζει επίσης εδώ να αναφερθούν και άλλα αποτελέσματα, απόψεις και σκέψεις που προσδιόρισαν κάποιοι ξενοδόχοι από τη χρήση τοπικών προϊόντων στο πρωινό:

- Θετικά σχόλια από επισκέπτες οι οποίοι θεωρούν υποχρέωση του ξενοδόχου το πρωινό να είναι όλο και πιο πλούσιο
- Επαναλαμβάνονται οι πελάτες όλο το χρόνο, καθώς, σύμφωνα με μαρτυρίες, προτιμούν ποικιλία και ποιότητα στο πρωινό
- Η δημιουργία σταθερού πελατολογίου δεν οφείλεται μόνο στην παρουσία τοπικών προϊόντων στο πρωινό αλλά και γενικότερα στη φιλοσοφία του πρωινού.
- Το πρωινό με τα τοπικά προϊόντα σε συνδυασμό με τις υποδομές και τις υπόλοιπες υπηρεσίες, ενισχύουν το καλό όνομα της επιχείρησης
- Εκτίμηση και εμπιστοσύνη αποτελούν τα μοναδικά αποτελέσματα από τη χρήση τοπικών προϊόντων στο πρωινό.
- Το σπιτικό κέικ με βιολογικά υλικά (εκμυστηρεύεται κάποιος ξενοδόχος), έχει θαυμαστές σε όλες τις χώρες και αποτελεί αντικείμενο συζήτησης τόσο στο ξενοδοχείο όσο και στο internet
- Η παρουσία τοπικών προϊόντων μακροχρόνια αποδίδει. Αλλά το γεγονός ότι τα περισσότερα ξενοδοχεία περιλαμβάνουν την τιμή πρωινού στην τιμή του δωματίου, κάνει τους επισκέπτες δύσπιστους μέχρις ότου το δοκιμάσουν/ γευτούν





ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

Ορισμένα ερωτήματα που αναζητούν απαντήσεις

Θέτοντας μια σειρά από ερωτήματα, θα προσπαθήσουμε να δώσουμε ορισμένες κατευθύνσεις σχετικά με την επιλογή των προϊόντων και των συστατικών του Ελληνικού Πρωινού που συνδέονται με τη φιλοσοφία του, ήτοι την «Ανάδειξη της ταυτότητας των προορισμών και των τοπικών προϊόντων».

1. Χρειάζεται να εισάγονται πεπόνια το χειμώνα αντί τοπικά φρούτα όπως μήλα, πορτοκάλια ή μούρα?

Ένα βασικό στοιχείο της ταυτότητας των τοπικών προϊόντων των προορισμών είναι η σύνδεση με την εποχικότητα των φρούτων και λαχανικών που χαρακτηρίζουν την κάθε περιοχή. Το στοιχείο της εποχικότητας συνδέεται επίσης με ποιοτικά χαρακτηριστικά των προϊόντων (γεύση, άρωμα και λοιπά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά), και βέβαια και με την προστιθέμενη αξία των προορισμών.

2. Χρειαζόμαστε μια αγελάδα που γελάει και βιομηχανικά εισαγόμενα τυριά αντί μιας παλέτας με τοπικά τυριά της κάθε περιοχής?

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα με αιχμή τα τυριά, αποτελούν βασικό στοιχείο της ταυτότητας των προορισμών, σε όλη την Ευρώπη.

Τα φθηνά υποκατάστατα εισαγόμενων βιομηχανοποιημένων τυριών, μπορεί να μειώνουν το κόστος του πρωινού σε βραχυπρόθεσμη/ ευκαιριακή μορφή, αλλά μεσοπρόθεσμα δημιουργούν καταστροφικές επιπτώσεις για την ταυτότητα και την ανάπτυξη των προορισμών συνολικά. Μια περιοχή σε οικονομικό παραγωγικό μαρασμό, δεν μπορεί να είναι ελκυστική υπό τις παρούσες συνθήκες.

Στη μελέτη αναφέρεται μεγάλη γκάμα τυριών και γαλακτοκομικών προϊόντων (παραδοσιακών, ΠΓΕ, κα) που παράγονται σε όλες τις περιφέρειες της χώρας.

3. Μπορούμε να συμβάλλουμε σε κάποιο ποσοστό στα βιολογικά προϊόντα της περιοχής?

Τα προϊόντα βιολογικής γεωργίας αποκτούν ιδιαίτερη διάσταση, τόσο στο πλαίσιο της Μεσογειακής Διατροφής, όσο και στις νέες συνθήκες της “πράσινης ανάπτυξης” για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής.

Σε κάθε περιοχή παράγονται σήμερα αρκετά προϊόντα βιολογικά, τα οποία εκτός από τη συμβολή τους στην υγιεινή των προϊόντων και στην προστασία του περιβάλλοντος, διαθέτουν και ιδιαίτερα ποιοτικά οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, και θα ενισχύουν την εικόνα του “Ελληνικού Πρωινού”.

4. Υπάρχουν αυγά ελευθέρως βοσκής ή βιολογικά?

Η ίδια προσέγγιση ισχύει και στα αυγά, τα οποία σήμερα παράγονται και βιολογικά αλλά και σε διάφορες ειδικές εκτροφές βελτιωμένης ποιότητας, όπως ελευθέρως βοσκής, ημέρας, εκτροφής με καλαμπόκι, κα. Επίσης, υπάρχουν σε κάθε περιοχή και τοπικές εκτροφές ποιότητας, οι οποίες συνιστώνται ιδιαίτερα.

5. Είναι τα “Cornflakes” το μόνο δημητριακό ή υπάρχουν και άλλα τοπικά δημητριακά στις περιοχές?

Η “επιδημία” cornflakes” και των άλλων εισαγόμενων “cereal”, έχει προσβάλλει σχεδόν όλες τις ξενοδοχειακές μονάδες.

Στην Ελλάδα παράγονται μια σειρά από ενδιαφέροντα δημητριακά (τραχανάς, kous-kous, κα σε διάφορες μορφές), τα οποία μπορούν να υποκαταστήσουν με επιτυχία τα διάφορα εισαγόμενα δημητριακά ξενόφερτου τύπου, τα οποία δεν συνάδουν με τη Μεσογειακή Διατροφή.

Σήμερα υπάρχουν πολλοί γυναικείοι συνεταιρισμοί που παράγουν αυτά τα προϊόντα, σχεδόν σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας, και θα ήταν ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα “πρόκληση”, η τοποθέτησή τους, στο “Ελληνικό Πρωινό”. Στη μελέτη για το “Ελληνικό Πρωινό”, υπάρχει εκτενής αναφορά στα παραδοσιακά προϊόντα της Ελλάδας, σε εθνικό και περιφερειακό επίπεδο.

6. Ποια είναι τα τοπικά αθλητικά και προϊόντα κρέατος?

Η ίδια φιλοσοφία διέπει και τα αθλητικά που προτείνονται στο “Ελληνικό Πρωινό”. Σε κάθε προορισμό υπάρχουν ορισμένα ενδιαφέροντα αθλητικά που παράγονται τοπικά (λούτζα, ζαμπόνι, σύγκλινο, χωριάτικο λουκάνικο, κα), τα οποία μπορούν να προσφερθούν είτε ως κρύο πιάτο (πιατέλα αθλητικών) είτε σε συνδυασμό με αυγά (ομελέτα, αυγά μάτια, κα).

Το “eggs & bacon”, δεν είναι χαρακτηριστικό της Ελληνικής / Μεσογειακής Διατροφής.

Στη μελέτη για το “Ελληνικό Πρωινό”, υπάρχει εκτενής αναφορά στα παραδοσιακά προϊόντα της Ελλάδας, σε εθνικό και περιφερειακό επίπεδο.

7. Υπάρχουν παραδοσιακά προϊόντα στην περιοχή?

Ένα σημαντικό κεφάλαιο της τοπικής ταυτότητας των προορισμών, αποτελούν τα τοπικά παραδοσιακά προϊόντα, τα οποία συστήνονται ιδιαίτερα στη σύνθεση του “Ελληνικού πρωινού”.

Στις μέρες μας, τα παραδοσιακά προϊόντα αποκτούν όλο και μεγαλύτερη προτίμηση στη ζήτηση των καταναλωτών και διαφαίνεται μια ανερχόμενη τάση στην παραγωγή και τυποποίηση μεγάλη γκάμας προϊόντων, σε κάθε περιοχή της Ελλάδας.

Στη μελέτη για το “Ελληνικό Πρωινό”, υπάρχει εκτενής αναφορά στα παραδοσιακά προϊόντα της Ελλάδας, σε εθνικό και περιφερειακό επίπεδο.

8. Ποιες είναι οι παραδοσιακές συνταγές για πρωινό στις περιοχές / προορισμούς?

Ανάλογη είναι και η συμβολή των παραδοσιακών συνταγών για πρωινό.

Τοπικές πίτες διαφόρων τύπων, τοπικά γλυκά και διάφορες σπεσιαλιτέ, δίνουν ιδιαίτερη οντότητα στο “Ελληνικό Πρωινό” και ενισχύουν το “image” του.

Μια ομελέτα με τοπικά λαχανικά (αγκινάρες, κολλοκυθάκια, κα) αποτελεί κορυφαίο πιάτο για πρωινό

Επίσης διάφορες παραδοσιακές ζεστές σούπες, ιδιαίτερα τις κρύες μέρες του χειμώνα, μπορούν να υποκαταστήσουν επάξια αντίστοιχα εισαγόμενα πρότυπα (τραχανάς, kous-kous αντί για quacker ή πόριτζ, μια σούπα οσπρίων αντί για το “baked beans” του αγγλικού πρωινού).

9. Η ελιά και το ελαιόλαδο μπορούν να συμμετέχουν στο πρωινό υποκαθιστώντας ζωικά λίπη?

Η ελιά και το ελαιόλαδο, αποτελούν σήμερα την “κωρωνίδα” της Μεσογειακής Διατροφής, εξαιτίας των ευεργετικών ιδιοτήτων τους στην υγεία. Παλαιότερα το ελαιόλαδο αποτελούσε συστατικό στοιχείο του πρωινού, αλλά τα τελευταία χρόνια έχει αντικατασταθεί από το βούτυρο.

Μια φρυγανιά ή ντάκος με ελαιόλαδο, τυριά ή ξυνομυζήθρα, ελιές και ντομάτα ψηλοκομμένη αποτελεί ιδανικό στοιχείο ενός πρωινού, ιδιαίτερα το καλοκαίρι.

Οι ελιές μπορούν πάντα να υπάρχουν στο τραπέζι του πρωινού, και αποτελούν ιδιαίτερα ελκυστικό και υγιεινό συστατικό του.

Σχετικά με το βούτυρο θα πρέπει να επισημανθεί ότι τα τελευταία χρόνια παράγεται και πάλι το ελληνικό βούτυρο καλής ποιότητας, και συχνά μπορεί να βρει κανείς βούτυρο και από τοπικές γαλακτοκομικές επιχειρήσεις. Ως εκ τούτου, καλό είναι να αποφεύγεται το εισαγόμενο βούτυρο μερίδας.

10. Μπορούμε να χρησιμοποιούμε σπιτικές μαρμελάδες ή μαρμελάδες με προϊόντα εποχής αντί μαρμελάδες βιομηχανικού τύπου με πηκτίνες και συντηρητικά?

Οι σπιτικές μαρμελάδες ή οι μαρμελάδες που παρασκευάζονται από οικοτεχνίες ή γυναικείου συνεταιρισμούς, από φρέσκα φρούτα εποχής, αποτελούν ένα εξαιρετικά εύγευστο συστατικό του πρωινού, το οποίο δεν έχει καμία σχέση σε ποιότητα και οργανοληπτικά χαρακτηριστικά με τα διάφορα βιομηχανικού τύπου προϊόντα με πηκτίνες, συντηρητικά και ίχνη φρούτου.

Μια παραδοσιακή μαρμελάδα από αγριόσυκο ή καρότο, δαμάσκνο ή φράουλα προσδίδει gourmet διάσταση στο πρωινό.

Κατ' αντιστοιχία μπορούν να σερβίρονται και ορισμένα παραδοσιακά γλυκά του κουταλιού, τα οποία συνδυάζονται εξαιρετικά με παραδοσιακό γιαούρτι και ξηρούς καρπούς.

Σήμερα παράγονται πολύ καλής ποιότητας προϊόντα σε όλες σχεδόν τις περιοχές της Ελλάδας, αλλά αποτελεί και ιδιαίτερη πρόκληση για τα ξενοδοχεία να σερβίρουν 1-2 προϊόντα ίδιας παραγωγής.

11. Το μέλι, το ταχίνι ή το παστέλι, συνεισφέρουν στη θρεπτικότητα και το image του Ελληνικού Πρωινού?

Στην ίδια λογική περιλαμβάνεται και η παρουσία στο πρωινό τυπικών ελληνικών προϊόντων ιδιαίτερης θρεπτικής αξίας και οργανοληπτικών χαρακτηριστικών, όπως το μέλι, το ταχίνι και το παστέλι τα οποία είναι άμεσα συνδεδεμένα με τη Μεσογειακή Διατροφή. Τα προϊόντα θα πρέπει να επιλέγονται κατά το δυνατόν από τοπικούς παραγωγούς και να προβάλλουν τα ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά τους (π.χ. θυμαρίσιο μέλι Ίου, Ταυγέτου, Νάξου, ... Ή μέλι Ελάτης Μαινάλλου, ή Πευκόμελο Χαλκιδικής). Τα προϊόντα αυτά προσδίδουν ιδιαίτερη φυσιογνωμία στο πρωινό.

12. Μπορεί το ψωμί να περιορίζεται σε μπαγιάτικο ψωμί, ψωμί τόστ, πλαστικοποιημένα κρουασάν ή φρυγανιές βιομηχανικού τύπου?

Θα πρέπει να τονισθεί επίσης, ότι ο άρτος ο επιούσιος, δεν μπορεί να περιορίζεται σε μπαγιάτικο ψωμί, ψωμί τόστ, πλαστικοποιημένα κρουασάν ή φρυγανιές βιομηχανικού τύπου.

Σήμερα παράγεται μια μεγάλη γκάμα άρτου και αρτοσκευασμάτων (σταρένιο, σίκαλης, πολύσπορο, χωριάτικο, σε ξυλόφουρνο, κα) καθώς και κουλούρια διάφορων τύπων. Επίσης υπάρχει η δυνατότητα γρήγορης και εύκολης παρασκευής κάποιου είδους χειροποίητου ψωμιού, από το ξενοδοχείο, το οποίο προσθέτει ένα στοιχείο μοναδικότητας στο πρωινό.

13. Υπάρχουν ροφήματα τοπικά που ενισχύουν το image του ελληνικού πρωινού?

Μια εξίσου σημαντική παράμετρος του πρωινού αποτελούν τα διάφορα ροφήματα. Εκτός από τα κλασικά (καφές, τσάι, χυμοί), ιδιαίτερο ενδιαφέρον για την ταυτότητα του ελληνικού πρωινού παρουσιάζουν τα ροφήματα από βότανα και αρωματικά φυτά, τα οποία αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της

χλωρίδας κάθε προορισμού, και επιπλέον διαθέτουν και ιδιαίτερα ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό (τσάι του βουνού, χαμομήλι, δίκταμο, μέντα, κα).

Επίσης θα πρέπει να τονισθεί ότι ο καφές θα πρέπει να διατηρεί το φρέσκο άρωμά του και να υπάρχει και η δυνατότητα παρασκευής παραδοσιακού ελληνικού καφέ.

Οι χυμοί, εφόσον είναι τυποποιημένοι, θα πρέπει να σερβίρονται δροσεροί, και να περιλαμβάνεται και φρεσκοστιμμένος χυμός πορτοκαλιού.

14. Ποια είναι η τοπική ταυτότητα των προορισμών?

Η τοπική ταυτότητα προσδιορίζεται καταρχήν από τα τοπικά προϊόντα, τα παραδοσιακά προϊόντα και τα παραδοσιακά προϊόντα και συνταγές.

Παράλληλα, τα ιστορικά, πολιτισμικά ή λαογραφικά στοιχεία των προορισμών, το φυσικό τοπίο, τα μνημεία ή οι δραστηριότητες για τον επισκέπτη αποτελούν τον ιστό της ταυτότητας των προορισμών.

Τα στοιχεία αυτά θα πρέπει να ετοιμάζονται σε συλλογική βάση σε συνεργασία με τοπικούς πολιτιστικούς φορείς, ΟΤΑ, κα, ώστε να έχουν εγκυρότητα και να προβάλλονται στην Κάρτα Παρουσίασης του Ελληνικού Πρωινού.

Με βάση τα ερωτηματικά που αναφέρθηκαν έγινε μια πρώτη ιεράρχηση των υλικών και των πρώτων υλών.





ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ

Η επιλογή των υλικών σχεδιάζεται σύμφωνα με τη φιλοσοφία του ελληνικού πρωινού, ώστε

- Να έχει ξεκάθαρη αντιστοίχιση με τις σύγχρονες καταναλωτικές τάσεις στον τομέα διατροφής (μεσογειακή διατροφή, βιολογικά προϊόντα κ.α.)
- Να αναδεικνύει τα υλικά- συνταγές κάθε επί μέρους περιοχής, ως συμπληρωματικά τοπικά χαρακτηριστικά,
- Να αξιοποιεί στοιχεία του τοπικού πολιτισμού και του μύθου της περιοχής, την ελληνική προέλευση και την ιστορία

Με βάση τα προηγούμενα, τα προτεινόμενα συστατικά του ελληνικού πρωινού κατατάσσονται στις παρακάτω βασικές κατηγορίες:

- Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κουλούρια: φρέσκο ψωμί, 2-3 είδη, επιθυμητή η ιδιοπαρασκευή τουλάχιστον ενός είδους
- Τυριά και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα (γιαούρτι, παραδοσιακό γιαούρτι, βούτυρο, ξινόγαλα κλπ.)
- Αλλαντικά, κρεατικά
- Μέλι, ταχίνι και παστέλι
- Μαρμελάδες τοπικές παραδοσιακές
- Ελιές και ελαιόλαδο
- Αυγά (βραστά, μάτια, ομελέτα), κατά προτίμηση ελευθέρως βοσκής, βιολογικά ή με ειδικές ιδιότητες (ω3-ω6)
- Πίτες (τυρόπιτες, παραδοσιακές χορτόπιτες, ..)
- Τοπικά γλυκά
- Φρέσκα φρούτα, χυμοί και φρουτοσαλάτες ή λαχανικά εποχής, κατά προτεραιότητα τοπικής παραγωγής ή βιολογικά
- Ζεστή παραδοσιακή σούπα (τραχανάς, όσπρια, κα)
- Δημητριακά (στάρι, πλιηγούρι, kous-kous, τραχανάς, κ.α)
- Ροφήματα από βότανα και αρωματικά φυτά
- Ελληνικός καφές

Προτείνεται σε κάθε ξενοδοχειακή μονάδα, ανεξαρτήτως μεγέθους, να προσφέρονται είδη πρωινού από έξι τουλάχιστον από τις παραπάνω κατηγορίες.

Δημιουργία βιωματικής εμπειρίας

Πέραν όλων όσων έχουν αναφερθεί σχετικά με τα υλικά και πρώτες ύλες του ελληνικού πρωινού, σημαντική διάσταση θεωρείται και η βιωματική εμπειρία, η μύηση του επισκέπτη στη διαδικασία του πρωινού. Η μύηση αυτή επιτυγχάνεται:

- Από την παρουσίαση και τα πολιτισμικά στοιχεία που παρατίθενται, τη διαχρονικότητα καθώς και τα χαρακτηριστικά και τη διατροφική αξία των προϊόντων του πρωινού (template παρουσίασης)
- Από τη διαδικασία παρουσίασης και σερβιρίσματος του πρωινού στην τραπεζαρία (ζωντανή εμπειρία)
- Από την ευχαρίστηση που θα νιώσει ο επισκέπτης κατά το πρόγευμα και από τη δυνατότητα να γίνει “κοινωνός” του όλη process, το οποίο θα αναδεικνύει την ταυτότητα του προορισμού, αλλά και τη διαχρονική, την ιστορική και πολιτισμική συνέχεια των υλικών και των συνταγών του πρωινού.

Στις σελίδες που ακολουθούν παρατίθεται συνοπτικά η τεκμηρίωση της μελέτης σχετικά με την ελληνική διαχρονικότητα των προτεινόμενων συστατικών του ελληνικού πρωινού, η σχέση τους με τον μύθο και την τοπική παράδοση, αλλά και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που συνδέονται με τον τόπο.

Ψωμί -Άρτος

Η ιστορία της ανθρωπότητας είναι συνδεδεμένη με την ιστορία του σιταριού και του ψωμιού. Οι μαρτυρίες για την καλλιέργεια της γης και την παραγωγή δημητριακών ταυτίζονται σχεδόν με την εικόνα του πλούτου και της ευημερίας. Η βασική τροφή του Έλληνα και όχι μόνον, ήταν πάντα το ψωμί! Από αρχαία κείμενα προκύπτει ότι οι Έλληνες προσέφεραν άρτους στους θεούς, τους οποίους ονόμαζαν θειαγόνους άρτους.

Η αξία του ψωμιού στην διατροφή του ανθρώπου φαίνεται σε όλες τις διατροφικές πυραμίδες. Το ψωμί αποτελεί μία από τις βασικότερες πηγές υδατανθράκων και πρέπει να αποτελεί μέρος της καθημερινής διατροφής μας. Τα θρεπτικά συστατικά του -φυτικές ίνες, άμυλο, βιταμίνη E και βιταμίνες της ομάδας B- ωφελούν τον οργανισμό καθώς βοηθούν την πέψη και τη ομαλή λειτουργία του εντέρου και του νευρικού συστήματος, αποτελούν πηγή ενέργειας του οργανισμού μας, έχουν ισχυροί αντιοξειδωτική δράση και ρυθμίζουν τον μεταβολισμό.

Έτσι...αξίζει να επανεντάξουμε το ψωμί στη καθημερινή μας διατροφή καθώς αποτελεί σύμμαχο της υγείας μας..

Τυριά

Αναφορές για το τυρί γίνονται σε πολλά αρχαία και κλασσικά κείμενα. Από τη μυθολογία ακόμα, λέγεται ότι οι θεοί έστειλαν τον Αρισταίο, γιο του Απόλλωνα, για να διδάξει στους Έλληνες την τυροκομία, ενώ από την Οδύσσεια του Ομήρου μαθαίνουμε για τον Κύκλιωπα Πολύφημο και την τυροκομική τέχνη του.

Ο Αριστοτέλης και ο Διοσκουρίδης έδωσαν τις πρώτες συνταγές για την παραγωγή τυριού και από αυτούς γνωρίζουμε ότι οι αρχαίοι για να πήξουν το γάλα χρησιμοποιούσαν το άσπρο υγρό που βγάζουν οι συκίες στα κοτσάνια των φύλλων και στα άγουρα σύκα τους. Μέχρι το 19ο αιώνα οι τρόποι τυροκόμησης ήταν καθαρά εμπειρικοί και περνούσαν από γενιά σε γενιά, όπως γίνεται με κάθε παράδοση.

Το τυρί είναι προϊόν ωρίμανσης, της στερεής ουσίας που διαχωρίζεται από το γάλα, όταν το πήξουμε προσθέτοντας ουσίες που το ξυνίζουν και αποβάλλουν το νερό του. Οι παλιοί κτηνοτρόφοι λέγανε: “από τις ρόγες του μαστού και στο καζάνι”. Υπάρχουν διάφορα είδη τυριών (σκληθρά, μαλακά κλπ.), με γνωστότερα ελληνικά τη φέτα, το μανούρι, το κασέρι και άλλα.

Το τυρί είναι πολύ ωφέλιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς στα συστατικά του συμπεριλαμβάνονται οι βιταμίνες, το ασβέστιο, το λίπος, η λακτόζη, η καζεΐνη, υδατάνθρακες, σάκχαρα και πρωτεΐνες. Τα ίδια συστατικά έχει και το γάλα, από το οποίο παράγεται. Το πλεονέκτημά του είναι ότι έχει πολύ μικρότερο όγκο από το γάλα και συνέπεια αυτού είναι να απορροφάτε καλύτερα από τον οργανισμό. Λόγω της υψηλής διατροφικής του αξίας αποτελεί μέρος της Πυραμίδας της Μεσογειακής διατροφής, όπου συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση του σε μέτριες ποσότητες.

Γιαούρτι

Το γιαούρτι(ή η γιαούρτη) είναι τόσο παλιό όσο και το γάλα, ο πρώτος και άμεσος τρόπος για τη διατήρηση του γάλακτος με την παράταση της ζωής του για αρκετές εβδομάδες. Το γιαούρτι περιλαμβάνονταν στο διαιτολόγιο των Ελλήνων από τους αρχαίους χρόνους, ως τροφή πλούσια σε θεραπευτικά συστατικά, γι αυτό και ονομαζόταν υγείαρτο.

Στους στίχους 187-191 του Πτωχοπροδρόμου, του έργου του βυζαντινού ποιητή του 12ου αιώνα που συνέταξε στη δημώδη γλώσσα και σε δεκαπεντασύλλαβους πολιτικούς στίχους έμμετρα σατιρικά και ικετευτικά αναφέρονται ο «οξύγαλακτάς» και το «οξύγαλλον ή ξυνόγαλα», η γιαούρτη των βυζαντινών.

Το παραδοσιακό ελληνικό γιαούρτι φτιαχνόταν κυρίως από πρόβειο γάλα η μίγματά του με γίδινο με παραδοσιακά μέσα και τρόπους σε ξύλινα βαρέλια ή πήλινα δοχεία. Το ελληνικό αγελαδινό γιαούρτι, και ιδιαίτερα το στραγγιστό, είναι μια πρόσφατη εξέλιξη που ακολούθησε την ανάπτυξη της αγελαδοτροφίας και της βιομηχανικής παραγωγής γιαουρτιού και έγινε γνωστό σε ολόκληρο τον κόσμο για την ποιότητά του, την πυκνότητα και τη νόστιμη ξινή γεύση του.

Η «παραδοσιακή γιαούρτη» εξακολουθεί στις μέρες να παράγεται από νωπό μη ομογενοποιημένο πρόβειο ή αγελαδινό γάλα, με ειδικές προδιαγραφές του Κώδικα Τροφίμων και χαρακτηριστικό γνώρισμα την κρούστα (πέτσα), αξίζει δε ιδιαίτερης μνείας όταν προσφέρεται.

Αλλαντικά

Τα αλλαντικά παρασκευάζονται από κομμάτια κρέατος ή κιμά ή και βρώσιμα παραπροϊόντα κρέατος (όπως όργανα, αίμα και λίπος), στα οποία προστίθενται αλάτι και άλλες βοηθητικές-πρόσθετες ύλες (μυρωδικά, βότανα, μπαχαρικά, συντηρητικά και άλλα). Παρασκευάσματα αλλαντικών όπως τα λουκάνικα, τα σαλάμια, η μορταδέλλα, η πάριζα κλπ. περικλείονται σε φυσικά (συχνά έντερα ζώων) ή τεχνητά περιβλήματα ή διατίθενται σε αυτοτελή κομμάτια (ζαμπόν, ωμοπλάτη, νουά, παστοურμάς, μπέικον κ.ά) που διατηρούνται είτε βραστά είτε καπνιστά.

Η παρασκευή αλλαντικών είναι μια πολύ παλιά τεχνική συντήρησης κρέατος. Η χρήση του αλατιού ως συντηρητικού (αφυδάτωση και αλληαγή της ωσμωτική πίεσης που παρεμποδίζει την ανάπτυξη βακτηριδίων) ανακαλύφθηκε ίσως τυχαία, αλλά συνδυάστηκε με την ύπαρξη μικροποσοτήτων νιτρικού νατρίου στο φυσικό αλάτι, το οποίο διατηρεί το κόκκινο χρώμα το κρέατος.

Τα λουκάνικα πιστεύεται ότι εφευρέθηκαν από τους Σουμέριους το 3000 π.Χ.. Το Κινέζικο λουκάνικο, το οποίο περιελάμβανε κρέας αρνιού και κασίκας, αναφέρεται για πρώτη φορά

το 589 π.Χ. Ο Όμηρος αναφέρει ένα είδος λουκάνικου στην Οδύσσεια (Ραψωδία 1η': Οδυσσέως και Ίρου πυγμή, στίχοι 188-119: «Αντίνοος δ' άρα οι μεγάλην παρά γαστέρα θήκεν εμπλήϊν κνίσης τε και αίματος»), ένα μεγάλο στομάχι κατσικιού παραγεμισμένο με λίπος και αίμα, το οποίο προσφέρει ο Αντίνοος στον Οδυσσέα συνοδεύοντας την πρόποση –καλωσόρισμα.

Οι αρχαίοι έλληνες ήταν μεγάλοι λάτρεις των εντοσθίων και είχαν αναπτύξει ιδιαίτερες τεχνικές γύρω από το γέμισμα των λουκάνικων, γεγονός που μαρτυρούν και τα δεκάδες αποσπάσματα από την αρχαιοελληνική γαστρονομική μας γραμματεία. Στους Δειπνοσοφιστές του Αθήναιου (48, Γ') αναφέρεται "Ραντίζω τα έντερα με κρασί και πασπαλίζω με αλάτι και σίφιλο. Κόβω το λουκάνικο και βάζω κοντά του κομμάτια από εντόσθια βουτηγμένα στο ξύδι».

Ο Αριστοφάνης, στην κωμωδία του «Ιππείς» διακωμωδεί τον βυρσοδέψη Κλέωνα, που διαδέχθηκε τον Περικλή και φαντάζεται για διάδοχό του έναν...αθηναίο, τον οποίο παρουσιάζει να πουλάει ζεστά λουκάνικα με την τάβηλα κρεμασμένη από το λαιμό.

Οι Ρωμαίοι πιστεύεται ότι διέδωσαν την τέχνη της λουκανοποιίας στην κεντρική και βόρεια Ευρώπη, επιχείρημα που ακούγεται λογικό αν κρίνουμε από τα διαφορετικές συνταγές που σώζονται: λουκάνικα από συκώτι, λουκάνικα με πλιγούρι και κρέας, λουκάνικα με πλιγούρι, πράσο και χοιρινό λίπος. Σύμφωνα με τις γαστρονομικές οδηγίες του Απίκιου: «Τρίβουμε στο γουδί πιπέρι, κύμινο, θρούμπα, απήγανο, μαϊντανό, διάφορα αρωματικά βότανα, καρπούς δάφνης. Τα αναμειγνύουμε με λεπτοκομμένο κρέας και δουλεύουμε ξανά το μίγμα. Στην συνέχεια προσθέτουμε άφθονο λίπος, άκοπο πιπέρι, κουκουναρόσπορους. Εισάγουμε το μίγμα σε μακρύ λεπτό έντερο. Έτσι το κρεμάμε στον καπνό».

Στην εποχή μας και στα πλαίσια της υγιεινής /μεσογειακής διατροφής, η κατανάλωση αθηναϊκών προτείνεται με μέτρο, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε αλάτι, λίπος και συντηρητικά.

Μέλι

Στην Αρχαία Ελλάδα, η μέλισσα και όλα τα προϊόντα που προέρχονται απ' αυτήν βρίσκονταν ψηλά στην εκτίμηση του λαού και των κυβερνώντων. Απόδειξη αποτελούν μυθολογικές αναφορές και αναπαραστάσεις σε αρχαία ελληνικά αγγεία. Σημαντική είναι η θέση που κατείχε το μέλι στη καθημερινή ζωή των ανθρώπων όχι μόνο ως τρόφιμο αλλά και ως θεραπευτικό μέσο. Ο Ιπποκράτης και όλοι οι γιατροί της αρχαιότητας το συνιστούσαν σαν φάρμακο σε πολλές περιπτώσεις ενώ θεωρούταν η μοναδική τροφή των θεών..

Σήμερα, το ελληνικό μέλι είναι παγκοσμίως ξακουστό για την εξαιρετική του ποιότητα, το μοναδικό του άρωμα και την πλούσια γεύση του. Η μεγάλη ποικιλομορφία του οφείλεται κυρίως στην πλούσια ελληνική χλωρίδα, που αποτελείται από πολυάριθμα άγρια φυτά και βότανα.

Τι περιέχει όμως ένα βαζάκι μέλι;

Το μέλι παρέχει στον οργανισμό μας ένα πλήθος θρεπτικών ουσιών. Είναι ένα μείγμα σακχάρων και άλλων συστατικών. Περιέχει υδατάνθρακες, κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη ενώ η περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες είναι μικρή και σε λίπος μηδαμινή.

Ακόμα περιέχει: Πληθώρα αμινοξέων, αντιοξειδωτικών ουσιών και μικρές, αλλά ποικίλες ποσότητες ιχνοστοιχείων και βιταμινών, όπως βιταμίνη C, βιταμίνη Β6, παντοθενικό οξύ, ασβέστιο, φώσφορο, νάτριο, κάλιο, σίδηρο, κλπ.

Το μέλι σαν τροφή του ανθρώπου είναι ένα από τα πολυτιμότερα, θρεπτικότερα και υγιει-

νότερα τρόφιμα. Έχει αντιοξειδωτική, χαλαρωτική και καταπραϋντική δράση. Δίνει ενέργεια στους μύς, διαύγεια στο μυαλό, αποηλυμαίνει και ρυθμίζει το πεπτικό σύστημα και συμβάλλει στην αφομοίωση του ασβεστίου. Καταστέλλει καταστάσεις κόπωσης και εξάντλησης και ισχυροποιεί τον οργανισμό απέναντι στις ασθένειες. Γιατρεύει ή ανακουφίζει τις εσωτερικές διαταραχές, την αϋπνία, τους πονόλαιμους, κ.α. Σε εξωτερική χρήση, θεραπεύει τα εγκαύματα, τις πληγές χάρη στις βακτηριοστατικές ιδιότητες. Το μέλι λοιπόν είναι πολύτιμος σύμμαχος του ανθρώπινου οργανισμού.....

Παστέλι

Το παστέλι είναι γλύκισμα από μέλι, σουσάμι ή ξηρούς καρπούς, τονωτικό και ευγονικό. Οι ρίζες του ξεκινούν από την Ιλιάδα του Ομήρου ενώ ο Ηρόδοτος είναι ο πρώτος ιστορικός, ο οποίος το αναφέρει.

Η μεγάλη διατροφική αξία του παστελιού οφείλεται στα δύο βασικά συστατικά του...το μέλι και του σουσάμι...

Το παστέλι βρίσκεται στον κατάλογο των προϊόντων με υψηλή διατροφική αξία και αξίζει να τονιστεί ότι σύμφωνα με τις έρευνες, το παστέλι υπερέχει σε ποσότητες ασβεστίου, μαγνησίου, σιδήρου, φωσφόρου και διαιτητικών ινών, συγκρινόμενο με διάφορα σνακ που κυκλοφορούν στην αγορά.

Το σουσάμι και τα προϊόντα του, όπως το παστέλι μειώνουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, βοηθούν στην αντιμετώπιση του διαβήτη, προστατεύουν από την αρτηριοσκλήρυνση και την υπέρταση, εμποδίζουν ή επιβραδύνουν χρόνιες ασθένειες, συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του ήπατος και διαθέτουν αντιγηραντικές και αντιυπερτασικές ιδιότητες.

Μαρμελάδες

Με τον όρο μαρμελάδα εννοούμε βρασμένο μίγμα πούλπας ή πολτού φρούτων (σε περιεκτικότητα 35% τουλάχιστον) και σακχάρων με κατάλληλη ημικτωματώδη μορφή. Οι μαρμελάδες αποτελούνται είτε από ένα μόνο είδος φρούτου ή από περισσότερα.

Σύμφωνα με Αγγλικό λεξικό της Οξφόρδης, η λέξη "μαρμελάδα" εμφανίστηκε στα αγγλικά το 1480, δανεισμένη από την γαλλική λέξη marmelade, η οποία με τη σειρά της προήλθε από τους Πορτογάλους marmelada.

Αυτό που κάνει τη μαρμελάδα να δένει, είναι ο συνδυασμός ημικτίνης και οξέος (που υπάρχουν στα φρούτα) και η ζάχαρη που προστίθεται. Σε πολλές περιπτώσεις, όμως, προστίθεται χυμός λεμονιού ή ημικτίνη εμπορίου.

Η ρίζα της λέξης, είναι το marmelo ή κυδώνι, παρασκεύασμα των Ρωμαίων από κυδώνια αργά μαγειρεμένα με μέλι που όταν κρύωνε έπηζε. Το παρασκεύασμα αυτό οι Ρωμαίοι το έμαθαν από τους Έλληνες, που το ονόμαζαν μελίμηλον (melimῆλον – από το μέλι και μήλο) και το όνομα μετετράπη σε «marmelo». Μια συνταγή μαγειρικής που καταγράφηκε από τον Ρωμαίο Απίκιο περιγράφει τη διατήρηση μίγματος από κυδώνια, βλαστούς και φύλλα σε ένα λουτρό μελιού.

Η βιομηχανική παραγωγή των προϊόντων αναφέρεται στη νομοθεσία σε: μαρμελάδα, μαρμε-

λάδα έξτρα, ζελέ, ζελέ έξτρα, μαρμελάδα, ζελέ εσπεριδοειδών και κρέμα κάστανου, προϊόντα που καθορίζονται βάσει της σύνθεσής τους.

Οι μη βιομηχανικές μαρμελάδες εντάσσονται στα παραδοσιακά προϊόντα, στηρίζονται σε παραδοσιακές συνταγές και περιλαμβάνουν μια πληθώρα φρούτων ή και λαχανικών με ζάχαρη και λεμόνι, χωρίς συντηρητικά ή πρόσθετα. Η γεύση και το άρωμά τους διαφέρει χαρακτηριστικά από αυτά των βιομηχανικών προϊόντων. Σήμερα πολλοί γυναικείοι συνεταιρισμοί παράγουν μεγάλη γκάμα εξαιρετικών παραδοσιακών μαρμελάδων και μπορεί να είναι προμηθευτές των ξενοδοχείων ή των ξενώνων. Ωστόσο, παραδοσιακές μαρμελάδες μπορεί να παρασκευάζονται και in-house, από τα ξενοδοχεία.

Ελαιόλαδο

Από την αρχαία Ελλάδα έως και σήμερα η ελιά είναι το ιερότερο δέντρο του τόπου μας και συνδέεται άμεσα με την κουλτούρα και τη διατροφή της χώρας μας. Η ελιά αποτελούσε ανέκαθεν σύμβολο ευημερίας, ειρήνης, γονιμότητας και ευφορίας. Η διατροφή, η θρησκεία και η τέχνη των αρχαίων Ελλήνων περιείχαν στοιχεία της ελιάς, το κλαδί της οποίας, χρησιμοποιούταν ως σύμβολο ειρήνης, σοφίας και νίκης. Ακόμα και οι νικητές των Ολυμπιακών Αγώνων έπαιρναν ως έπαθλο για τη νίκη τους ένα κλαδί αγριελιάς (κότινο). Ο Ιπποκράτης αναγνώρισε πρώτος τις ευεργετικές ιδιότητες του ελαιόλαδου και το συνιστούσε ως θεραπεία για να γιατρέψει έλκη, μυϊκούς πόνους και άλλες ασθένειες.

Το ελαιόλαδο εξάγεται από τους καρπούς του δένδρου *Olea europaea sativa*. Το γένος *Olea* χαρακτηρίζει την μακροζωία και την διατήρηση της παραγωγικότητας. Όπως όλα τα έλαια έτσι και το ελαιόλαδο περιέχει λιπαρά οξέα, τα οποία διακρίνονται σε τρία είδη: κεκορεσμένα, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Το ελαιόλαδο διαφοροποιείται γιατί περιέχει κυρίως μονοακόρεστα λιπαρά οξέα σε ποσοστό μέχρι και 83% και αυτό το χαρακτηρίζει ως το υγιεινότερο λάδι.

Το ελαιόλαδο βοηθά:

Στη μείωση της “κακής” χοληστερίνης (LDL) στο αίμα.

Στην διατήρηση της περιεκτικότητας του αίματος σε “καλή” χοληστερίνη (HDL).

Στην πρόληψη φραγής των αρτηριών και κατά συνέπεια στην πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων.

Στη θεραπεία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάχτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη.

Στη σωστή διατροφή των διαβητικών και κατά συνέπεια στην ισορροπία των τιμών του σακχάρου.

Στην πρόληψη του καρκίνου.

Η σωστή και ισορροπημένη διατροφή περιέχει απαραίτητος ελαιόλαδο στο καθημερινό της πρόγραμμα. Η Μεσογειακή διατροφή βασίζεται στο ελαιόλαδο ως πηγή λιπαρών οξέων. Το άρωμα και η γεύση που δίνει σε όλα τα φαγητά είναι μοναδική και ασύγκριτη. Ως εξαιρετικός αγωγός της θερμότητας μπορεί να εκτεθεί σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες (τηγάνισμα), χωρίς να υποστεί αλλοιώσεις και να προκαλέσει επιπτώσεις στον οργανισμό μας.

Το ελαιόλαδο χρησιμοποιείται εκτός από το μαγείρεμα και σαν συντηρητής τροφίμων (π.χ. τυριών, λαχανικών).

Στο ελληνικό πρωινό, το ελαιόλαδο μπορεί να χρησιμοποιείται συμπληρωματικά με ή και να υποκαθιστά το βούτυρο, σ' ένα μπολάκι με αρωματικά φυτά, για να προστίθεται στο ψωμί και να συνοδεύει τυριά, ελιές, διάφορα λαχανικά ή για dressing σε βραστά αυγά. Επίσης, μπορεί να χρησιμοποιείται ως το έλαιο για τα τηγαντά αυγά ή τις ομελέτες.

Αυγά

Τα αυγά αποτελούν τρόφιμο υψηλής βιολογικής αξίας, ιδιαίτερα για τα άτομα που βρίσκονται στην ανάπτυξή τους. Οι πρωτεΐνες τους περιέχουν όλα τα απαραίτητα για τον οργανισμό αμινοξέα, αλλήλα και ανόργανα συστατικά και βιταμίνες, ενώ τα λιπαρά τους συστατικά αντιπροσωπεύονται κυρίως από φωσφολιπίδια με υψηλή βιολογική αξία.

Οι αρχαίοι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά ως δυναμωτική τροφή. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών.

Ο Ηρακλείδης ο Ταραντίνος στο έργο του «Συμπόσιο», περιλαμβάνει τα αυγά ανάμεσα στις τροφές με αφροδισιακές ιδιότητες:

«Ο βοήβος, ο κοχλίας, το αυγό και τα όμοια θεωρούνται ως προμηθευτάί σπέρματος, όχι διότι τα φαγντά αυτά είναι θρεπτικώτατα, αλλήλα διότι τα πρώτα των στοιχείων έχουν το σχήμα κι αυτήν τη φυσική δύναμη του σπερματικού υγρού».

Λέγεται επίσης ότι πριν από τους Ολυμπιακούς Αγώνες δεν επέτρεπαν στους αθλητές να τρώνε αβγά γιατί αυτό θα έδινε μια επίπλαστη εικόνα για την πραγματική φυσική τους κατάσταση

Ο Απίκιος (ο συγγραφέας της αρχαίας Ρώμης) δίνει συνταγή για ένα είδος αυγόφετας ή γαλλικού τοστ ως εξής: “Κομματιάσεις καλό λευκό ψωμί, βγάζεις την κόρα, σε σχετικά μεγάλα κομμάτια που μουσκεύεις σε γάλα και χτυπημένα αυγά. Τηγανίζεις σε λάδι, βάζεις μέλι και σερβίρεις.”

Το αυγό βέβαια σε όλες σχεδόν τις αρχαίες κοσμογονίες συμβόλιζε την γέννηση του σύμπαντος και της ζωής. Χαρακτηριστικό παράδειγμα το σύμβολο των ορφικών Μυστηρίων που ήταν ένα φίδι τυλιγμένο γύρω από ένα “αυγό”, που συμβόλιζε τον κόσμο που περιβάλλεται από το Δημιουργικό πνεύμα. Πίστευαν πως το αυγό μπορούσε να μεταδώσει τη ζωική του δύναμη στους ανθρώπους, τα ζώα, τα φυτά. Στην ελληνική αρχαιότητα αποθέτανε αυγά στα χέρια ειδωλίων του Διονύσου ως σύμβολα αναγέννησης.

Στο επίπεδο της μύησης και της φιλοσοφίας, συμβόλιζε τον νεόφυτο που την στιγμή της μύησης έσπαγε το κέλυφος του αβγού και ένας καινούργιος πνευματικός άνθρωπος γεννιόταν.

Μερικοί υποθέτουν ότι τα κόκκινα αυγά του Πάσχα, διαδόθηκαν στην Ευρώπη, την Ασία και την Κίνα από ένα έθιμο των Καθάντων. Άλλοι θεωρούν αρχική κοιτίδα τους την Αίγυπτο.

Πίτες

Οι πίτες συνιστούν μια ελληνική παραδοσιακή συνταγή. Πολλοί αριθμοί είδη πίτας προτείνονται σε διάφορα μέρη της χώρας μας, με φύλλο που ανοίγουν οι νοικοκυρές ή έτοιμο, ψημένες

στον φούρνο ή στο τηγάνι. Η γέμιση της πίτας διαφέρει από περιοχή σε περιοχή ανάλογα με τα τοπικά υλικά και τις τοπικές συνήθειες, με πιο συνηθισμένες τις τυρόπιτες, τις κρεατόπιτες, τις σπανακόπιτες, τις λαχανόπιτες (με διάφορα λαχανικά συνδυασμένα πολλές φορές με τυριά ή και τραχανά) αλλιά και πίτες με πρώτη ύλη ζυμαρικά ή πατάτα.

Οι πίτες έχουν σημαντική θρεπτική αξία. Συνδυάζουν το τυρί, πλούσιο στο αμινοξύ λυσίνη με το αλεύρι, φτωχό σε λυσίνη, δημιουργώντας ένα άριστο συνδυασμό. Η θρεπτική τους αξία εμπλουτίζεται με την προσθήκη λαχανικών.

Οι σύγχρονες πίττες δεν είναι παρά παραλλαγές της αρχαιότατης πίτας, η οποία στην αρχική της μορφή ήταν απλή και ψηνόταν πάνω σε καυτές πέτρες ή μέσα σε ζεστή χόβολη.

Στην αρχαία Αθήνα, φημισμένες ήταν οι γλυκές και αλμυρές πίτες, το καύχημα της Αττικής, φτιαγμένες από μέλι, τυρί και λάδι, αλλιά και διάφορα «νωγαλιεύματα» (καρυκεύματα). Πολλές κλασικές πραγματείες είναι αφιερωμένες στο μυστικό της τέχνης τους. Ιδιαίτερα δημοφιλές ήταν επίσης ένα πιάτο που ονομαζόταν «μυθλιωτός» μια πίτα με τυρί ανακατεμένο με μέλι και σκόρδα. Ο «Έκχυτος», που αναφέρεται σ' ένα επίγραμμα της Παλατινής Ανθολογίας, ήταν ένα μείγμα από αλεύρι και ψημένο τυρί, που το έριχναν σε ειδικά καλούπια και τα γέμιζαν με κρασί μελωμένο.

Οι Βυζαντινοί ονόμαζαν τις διάφορες πίτες «πλιακούντες» - όπως οι αρχαίοι ή και «πίττες». Μία μορφή από αυτές τις περίφημες παραδοσιακές πίτες του Βυζαντίου λοιπόν είναι και η μπουγάτσα.

Ακόμη στην βυζαντινή Καλαβρία, Έλληνες και Ιταλοί παρασκεύαζαν μία πίτα αλμυρή και «ανοικτή». Βασικά υλικά ήταν το τυρί, το κρεμμύδι, οι ελιές και πιο σπάνια διάφορα αλλαντικά. Το φαγητό αυτό ήταν ο πρόδρομος της δημοφιλέστατης σημερινής πίτσας (!) (pizza, κατά παραφθορά της λέξης πίττα)!

Φρούτα και λαχανικά

Τα φρούτα και λαχανικά αποτελούν μια βασική ομάδα τροφίμων στα πλαίσια της Μεσογειακής διατροφής, η οποία χαρακτηρίζεται από χαμηλή κατανάλωση λίπους και ιδιαίτερα κορεσμένων λιπαρών οξέων, και αντίθετα από υψηλή κατανάλωση υδατανθράκων, που βρίσκονται κυρίως στα σιτηρά και τα προϊόντα τους (δημητριακά, ψωμί, ρύζι και μακαρόνια), στα φρούτα, στα λαχανικά, στο γάλα και τα γαλακτοκομικά. Η μεσογειακή διατροφή είναι επίσης πλούσια σε βιταμίνες, ενώ η κύρια μορφή λίπους που χρησιμοποιείται είναι το ελαιόλαδο. Πολλυτείες έρευνες έχουν αποδείξει ότι η Μεσογειακή Διατροφή θεωρείται ως ο πλέον υγιεινός τρόπος διατροφής αφού προστατεύει από καρδιακές προσβολές, καρκίνο (π.χ. παχέος εντέρου), παχυσαρκία, κ.ά.

Η ομάδα των φρούτων και των λαχανικών αποτελεί καλή πηγή αντιοξειδωτικών και άλλων βιταμινών (βιταμίνες Α, C, βιταμίνες συμπλέγματος Β, κ.λπ.), ανόργανων στοιχείων, άλλων αντιοξειδωτικών ουσιών και φυτικών ινών. Η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών δρα προστατευτικά όσον αφορά στον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων και διαφόρων μορφών καρκίνου.

Λαχανικά

Τα λαχανικά στην αρχαία Ελλάδα και συγκεκριμένα στην αρχαία Αθήνα, ήταν σε σπουδαία ζήτηση, κι όχι μόνο για τους οπαδούς του Πυθαγόρα, που τα προτιμούσαν, μια κι απέφευγαν

να τρώνε όσα έχουν ζωή. Ο Πλάτων, στην ιδιωτική του ζωή ακολουθούσε επίσης την «πυθαγόρειο δίαιτα».

Φυσικά τα λαχανικά και τα φρούτα εκείνης της εποχής δεν ήταν ίδια με τα σημερινά αφού δεν υπήρχαν ντομάτες, πατάτες, πιπεριές, καλαμπόκι, Πολλά σπίτια όμως, κυρίως στα περικόρα φρόντιζαν να έχουν χωράφια, κήπους, στους οποίους καλλιεργούσαν αγγούρια, αγκινάρες, αρακά, κολοκύθες, κρεμμύδια και σκόρδα, μαρούλια και λάχανα, παντζάρια κ.ά. Τα μανιτάρια, τα μάραθα, τα σπαράγγια και διάφορα άλλα χορταρικά, τ' αναζητούσαν στις ακροποταμιές, στα χωράφια και στις άκρες των δρόμων. Φαγώσιμες ήταν ακόμη και οι τρυφερές τσουκνίδες.

Από τα καρκεύματα και τα μπαχαρικά χρησιμοποιούσαν άνηθο, βασιλικό, δυόσμο, σέλινο, θυμάρι, κάρδαμο, κόλιανδρο, κάππαρη, κουκουνάρι. Γενικά τα χορταρικά τα σερβίριαν με μια σάλτσα φτιαγμένη από λαδόξυδο και διάφορα καρκεύματα. Οπωσδήποτε η απουσία της ντομάτας στερούσε πολλά από την Αθηναία νοικοκυρά.

Στο Βυζάντιο, τα λαχανικά τρώγονταν από τους φτωχούς και τους μοναχούς ιδιαίτερα στις περιόδους νηστείας. Αναφέρονται η "μοιλόχη", που μαγειρευόταν ως σούπα, και η [[τσουκνίδα η "κνίδη", που είχε και θεραπευτικές ιδιότητες. Από τον Γρηγόριο τον Θεολόγο αναφέρονται τα "Χρυσολάχανα" και το σπανάκι. Τα αγριόχορτα ονομαζόταν "βράκανα" και θεωρούνταν πολύ καλή τροφή. Το θρεπτικότερο λαχανικό ήταν τα σπαράγγια, τα οποία τρώγονταν ψητά με λάδι και αλάτι.

Φρούτα

Η αγάπη των αρχαίων για τα φρούτα θεωρείται φυσικά αναμφισβήτητη, αφού ήταν απαραίτητα για τη διατροφή τους. Για να υπάρχουν όμως τα φρούτα απαραίτητο ήταν το γλυκό μεσογειακό κλίμα που ευνοούσε την ανάπτυξη όλων σχεδόν των δέντρων. Στα φρούτα κυριαρχούσαν το αχλάδι, το μήλο, το δαμάσκηνο, το κεράσι, το κούμαρο, το κυδώνι, και βέβαια το σταφύλι και το σύκο.

Στους ξηρούς καρπούς συγκαταλέγονταν, μεταξύ άλλων, τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα κάστανα, οι σταφίδες και τα ξερά σύκα

Ορισμένα σημερινά φρούτα, όμως, όπως είναι τα πορτοκάλια, τα βερίκοκα, τα μανταρίνια, τα ροδάκινα, τα τζάνερα και άλλα ήταν άγνωστα στο διαιτολόγιο των αρχαίων.

Η Δαμασκός της Συρίας, αναφέρουν κάποιοι πως ονομάστηκε έτσι από τα καλά δαμάσκηνα που έβγαιναν στα μέρη της. Οι Ρόδιοι και οι Σικελιοί έλεγαν τα δαμάσκηνα «βράβυλα», άλλοι τα έλεγαν «κοκκύμπλα», ενώ ένας ποιητής-συγγραφέας ο Θεόφραστος ο Συρακόσιος μιλάει για «δαμάσκηνα και σποδιάς», ένα είδος από άγρια δαμάσκηνα.

Τα μήλα ήταν επίσης γνωστά στους αρχαίους, όχι όμως με την πλούσια ποικιλία που παρουσιάζονται σήμερα. Τα γλυκά μήλα τα έλεγαν «Ορβικλάτα» και τα πιο ζουμερά «σπτανία» ή «πλητανία». Περίφημα ήταν τα μήλα της Κορίνθου, που παλαιότερα λέγονταν και Εφύρη ή Εφύρα.

Τα κυδώνια τα έλεγαν «στρουθία» και «κοδύματα». Τα ροδάκινα που ήταν γνωστά στους Πέρσες ονομαζόνταν «κοκκύμπλα», με το ίδιο όμως όνομα αναφέρονται και τα δαμάσκηνα.

Το πιο αγαπημένο φρούτο των αρχαίων ήταν όμως τα σύκα, από τα οποία έχουν πάρει το όνομα τους αρκετά χωριά. Τα σύκα υπήρχαν σε αφθονία και σε μεγάλη ποικιλία, ιδιαίτερα

στην Αττική, από όπου απαγορεύονταν οι εξαγωγές. Ο Φιλήμων, στις «Αττικές λέξεις», αναφέρεται στα βασιλικά σύκα. Τα πιο γνωστά ήταν; τα χελιδώνια σύκα, οι αγριοσυκιές γενικά, οι λευκοαγριοσυκιές, οι φιβαλιέους και οι οπωροβασιλίδας. Γνωστά επίσης ήταν τα ασπρόσυκα τα οποία τα έλεγαν «ήλευκερινεά» και μερικά που είχαν ξινή γεύση «οξάλια». Φημισμένα ήταν και τα ροδίτικα σύκα, που ο Σαμιώτης κωμωδιογράφος Λυγκεύς τα συγκρίνει, στις «Επιστολές» του, με τα σύκα της Αττικής. Αλλά και τα σύκα της Πάρου τα σύγκριναν με άλλα αγριόσυκα για να φανεί η νοστιμάδα τους. Στην Αχαΐα ήταν συκιές που ωρίμαζαν το χειμώνα και οι καρποί τους λέγονταν «κοδώνια σύκα». Μερικές συκιές καρποφορούσαν δύο φορές το χρόνο, και λέγονταν «δίφορες». Μερικοί μάλιστα συζητούσαν και για τρίφορη συκιά (φρούτα τρεις φορές το χρόνο) που έβγαινε όμως μόνο στη νήσο Κέα.

Δημητριακά

Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν ένα πρωτόγονο είδος ζυμαρικού σαν τηγανητό κουρκούτι, το λεγόμενο “παγάνον”. Ακόμη και η λέξη “μακαρόνι” ίσως είναι ελληνικής προέλευσης, από τα μακάρια, ένα παρασκεύασμα που καταναλωνόταν στις κηδείες.

Στην παραδοσιακή διατροφή των Ελλήνων τα ζυμαρικά αποτελούσαν ένα σπουδαίο κεφάλαιο. Στην αρχαία Ελλάδα η «τράκτα» ήταν μικρά μπαλιάκια αποξηραμένης ζύμης με αλεύρι και τυρί ή λάδι. Στο πρωινό θα μπορούσαν να ενταχθούν τα παραδοσιακά ντόπια ζυμαρικά (τραχανάς, kous-kous, πληγούρι) ιδιαίτερα τους χειμερινούς μήνες αντί για τα cornflakes ή Quaker.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι παρασκευής αλλά και μαγειρέματος χαρακτηριστικοί του κάθε τόπου.

Τα ζυμαρικά είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, σίδηρο (βοηθά στην παραγωγή αιμοσφαιρίνης), σελήνιο (ισχυρότατο αντιοξειδωτικό), ασβέστιο (ενδυνάμωση οστών), φώσφορο, πρωτεΐνες και βιταμίνες του συμπλέγματος Β (Ριβοφλαβίνη, φολικό οξύ κ.α.). Λόγω της υψηλής διατροφικής τους αξίας περιλαμβάνονται στη βάση της πυραμίδας της μεσογειακής διατροφής.

Αρωματικά φυτά

Από την αρχαιότητα ως σήμερα έχουν αναπτυχθεί γύρω από τα αρωματικά φυτά πολλοί μύθοι, θρύλλοι, παραδόσεις και ιατρικές εφαρμογές. Αναφορές στις φαρμακευτικές ιδιότητες των φυτών βρίσκονται στα γραπτά του Ιπποκράτη, του Γαληνού και του Διοσκουρίδη. Ο άνθρωπος γνώριζε, από την αρχή του πολιτισμού, για την επίδραση των αρωμάτων στο σώμα, στο μυαλό και στα συναισθήματα. Τα λουλουδιά χρησιμοποιούνταν για να προσελκύσουν αγάπη, φαγητό και προστασία και προσφέρονταν στους θεούς και στις θεές σαν θυσία, και η χρήση αρωματικών θυμιαμάτων έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα

Τα βότανα είναι πραγματικός θησαυρός για τον οργανισμό μας... Παρουσιάζουν πλήθος ευεργετικών ιδιοτήτων που οφείλονται σε συστατικά τους όπως οι πολυφαινόλες που παρουσιάζουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση. Νοσήματα που προλαμβάνουν ή γιατρεύουν διάφορα αφεψήματα βοτάνων είναι οξειδωτικό στρες, καρδιαγγειακά, μικροβιακές λοιμώξεις, παχυσαρκία, αϋπνία κ.α.

Τα αρωματικά φυτά όπως φασκόμηλο, δίκταμο, τσάι του βουνού ή χαμομήλι μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αφεψήματα στο ελληνικό πρωινό.



ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΥΛΙΚΩΝ

Βασικό στοιχείο της επιλογής των υλικών που συνθέτουν το ελληνικό πρωινό, είναι να συνθέτουν σε ένα σημαντικό ποσοστό (όχι μικρότερο του 50%), την παραγωγική και πολιτισμική ταυτότητα των περιοχών- προορισμών, δημιουργώντας αφενός διαφοροποίηση των προορισμών και αφετέρου προστιθέμενη αξία στις περιοχές. Η τοπική – περιφερειακή- εθνική- μεσογειακή ταυτότητα και προέλευση των υλικών αποτελούν το κεντρικό στοιχείο και στίγμα του “Ελληνικού Πρωινού”.

Τα προϊόντα που συνθέτουν το “Ελληνικό Πρωινό” προτείνεται να επιλέγονται ανάμεσα στα ιδιαίτερα Ελληνικά προϊόντα:

- Προϊόντα Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ) και Προϊόντα Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ), κατοχυρωμένα από την ΕΕ. Τέτοια προϊόντα κατάλληλα για πρωινό έχουν κατοχυρωθεί από την Ελλάδα στις κατηγορίες: αρτοσκευάσματα, τυριά –γαλακτοκομικά, μέλι, ελιές –ελιάδιλα, φρούτα –καρποί.
- Παραδοσιακά προϊόντα: πολυάριθμα παραδοσιακά προϊόντα και παρασκευάσματα έχουν καταγραφεί και αναγνωρίζονται για τον ιδιαίτερο χαρακτήρα τους και την ποιότητά τους, σε εθνικό, περιφερειακό και τοπικό επίπεδο, ανεξάρτητα από το ό,τι η χώρα μας δεν έχει προχωρήσει σε κατοχύρωση τους.
- Βιολογικά προϊόντα: παρουσιάζουμε κατωτέρω επιλογές από παραδοσιακά προϊόντα κατάλληλα για το ελληνικό πρωινό σε εθνικό και περιφερειακό επίπεδο, με βάση:
 - τους καταλόγους των κατοχυρωμένων προϊόντων ΠΟΠ και ΠΓΕ,
 - τη μελέτη που υλοποιήθηκε από την Agropole ΕΠΕ για λογαριασμό του ΟΠΕΓΕΠ –AGROCERT (2004), για τα εν δυνάμει παραδοσιακά προϊόντα (ΕΠΠΕ) που αξιολογήθηκαν, αλλά και
 - σχετική καταγραφή του Ελληνικού Οργανισμού Εξωτερικού Εμπορίου.

Σε εθνικό επίπεδο

- Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κουλούρια: σταφιδόψωμα, τυρόψωμα, κουλούρια, ελιόψωμα, παξιμάδια επτάζυμα
- Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: ανθότυρο, μανούρι, κεφαλοτύρι, φέτα, γιαούρτι παραδοσιακό, ξινόγαλα και βούτυρο ελληνικό –κατά προτίμηση τοπικό αν υπάρχει
- Αυγά –σαγανάκια /ομελέτες: αυγά με ντομάτα, αυγά καγιανά με αλλαντικά, ομελέτες με αγκινάρες ή λαχανικά ή τσιγαρίδες
- Πίτες: τυρόπιτες, γαλατόπιτες, γιαουρτόπιτες, κολοκυθόπιτες, χορτόπιτες, πρασόπιτες, σπανακόπιτες, τσουκνιδόπιτες, κ.ά
- Τοπικά γλυκά: γλυκά κουταλιού, αμυγδαλωτά, χαλβάς, λουκουμάδες, ρυζόγαλο με μαστίχα, τηγανίτες, τσουρέκια, μουσταλευριά, λουκούμια, παστέλια
- Ζεστές παραδοσιακές σούπες: γλυκός τραχανάς με γάλα, ξινός με παξιμάδια και ντομάτα
- Ροφήματα από βότανα: τσάι του βουνού, φασκόμηλο, χαμομήλι

Περιφέρεια Ανατολικής Μακεδονίας - Θράκης

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Κεφαλοτύρι, Τελεμές, Αρμόγαλο Θράκης, Ξινόγαλο Θράκης

Αλλαντικά, κρεατικά: Παστραμάς Θράκης, Καβουρμάς

Ελιές: Θρούμπα Θάσου –ΠΟΠ

Τοπικές πίτες

Τοπικά γλυκά: Ακανές, Σουσαμόπιτα,

Ροφήματα από βότανα: Μελισσοβότανο Ροδόπης, Μέντα Ροδόπης

Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας

Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κουλούρια: Κουλούρι Θεσσαλονίκης

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Μανούρι –ΠΟΠ, Μπάτζος –ΠΟΠ, Κασέρι –ΠΟΠ

Αλλαντικά, κρεατικά: Καβουρμάς

Ελιές: Θρούμπα Θάσου –ΠΟΠ, Πράσινες Χαλκιδικής –σε δημοσίευση για ΠΟΠ

Τοπικές πίτες

Τοπικά γλυκά: Χαλβάς, Χαλβάς πολίτικος, Τρίγωνα Πανοράματος, Μπουγάτσα Θεσσαλονίκης

Φρέσκα φρούτα: Μήλα Ροδοχωρίου, Κεράσια Ροδοχωρίου (ΠΟΠ), Ροδάκινα Νάουσας (ΠΟΠ), Φουντούκια Πιερίας

Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Ανεβατό –ΠΟΠ, Κασέρι –ΠΟΠ, Μανούρι –ΠΟΠ, Μπάτζος –ΠΟΠ, Κεφαλοτύρι, Ούρδα Βοΐου

Τοπικές πίτες

Τοπικά γλυκά: Μπουγάτσα Καστοριάς

Φρέσκα φρούτα: Μήλα και φράουλα Φλώρινας

Περιφέρεια Ηπείρου

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Κεφαλογραβιέρα –ΠΟΠ, Γαλοτύρι –ΠΟΠ, Μετσοβόνη –ΠΟΠ, Φέτα –ΠΟΠ, Γιδοτύρι, Γκίζα Ιωαννίνων, Γραβιέρα Μετσόβου

Αλλαντικά, κρεατικά: Λουκάνικα Ηπείρου

Ελιές: Χονδροελιά Παραμυθιάς –ΠΟΠ

Τοπικές πίτες

Τοπικά γλυκά: Καρυδόπιτα Ιωαννίνων

Φρέσκα φρούτα: Πορτοκάλια Άρτας –ΠΟΠ

Περιφέρεια Θεσσαλίας

Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κουλούρια: Λιόψωμο Πηλίου, Μουστοκούλουρα Βόλου

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Κεφαλοτύρι, Γαλοτύρι –ΠΟΠ, Κασέρι –ΠΟΠ, Μανούρι –ΠΟΠ, Μπάτζος Β΄στίνας Πηλίου –ΠΟΠ, Στριγγιλιάτο Πηλίου, Φέτα Ελάτης-Αθμυρού

Αθληντικά, κρεατικά: Λουκάνικα Τρικάλων

Ελιές: Κονσερβοελιά Πηλίου –ΠΟΠ, Κονσερβοελιά Πτελεού,

Πίττες: Τυρόπιττα Καρδίτσας, Μπακαλιαρόπιττα Πηλίου

Τοπικά γλυκά: Χαλβάς Βόλου,

Φρέσκα φρούτα: Αμύγδαλο Λάρισας, Αχλάδια Λάρισας, Δαμάσκηνα Σκοπέλου, Καρύδια Πηλίου, Κάστανα Πηλίου, Φιρίκια Πηλίου, Μήλα Ζαγοράς -ΠΟΠ

Περιφέρεια Ιονίων Νήσων

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Φέτα Κεφαλονιάς, Κεφαλοτύρι Κεφαλονιάς

Αθληντικά, κρεατικά: Νούμπουλο Κέρκυρας

Πίττες: Μπακαλιαρόπιττα Κεφαλονιάς

Τοπικά γλυκά: Φρουί γλασέ Κέρκυρας, Κουμ-Κουάτ Κέρκυρας –ΠΟΠ, Σταφίδα Ζακύνθου, Κουλούρια Ζαχαρένια, Κεφαλονιάς, Μάντολες -Μαντολιάτο Κεφαλονιάς

Περιφέρειες Δυτικής & Στερεάς Ελλάδας

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Γαλοτύρι- ΠΟΠ, Γραβιέρα Αγράφων –ΠΟΠ, Κατίκι Δομοκού –ΠΟΠ, Κεφαλογραβιέρα_ΠΟΠ, Φέτα –ΠΟΠ, Φορμαέλα Αράχωβας Παρνασσού –ΠΟΠ, Κεφαλοτύρι –ΠΟΠ, Πρέντζα Αιτωλικού

Αθληντικά, κρεατικά, ψαρικά: Αυγοτάραχο Μεσολογγίου

Ελιές: Κονσερβοελιές Αγρινίου, Άμφισσας –ΠΟΠ, Αταλάντης –ΠΟΠ, Στυλίδας –ΠΟΠ, Θερμοπυλών

Τοπικές πίτες: τηγανόψωμο

Τοπικά γλυκά: Κορινθιακή Σταφίδα –ΠΟΠ, Κουραμπιέδες Λαμίας

Φρέσκα φρούτα: Ακτινίδιο Σπερχειού –ΠΟΠ, Ξερά σύκα Κύμης –ΠΟΠ, Κελυφωτό φυσίκι Φθιώτιδας -ΠΟΠ

Ζεστή παραδοσιακή σούπα: Ξινός τραχανάς

Ροφήματα από βότανα: Τσάι του βουνού Όρθρυος

Περιφέρεια Αττικής

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Κεφαλοτύρι –ΠΟΠ

Τοπικές πίτες

Τοπικά γλυκά: Γλυκά Σπετσών, Σβίγγοι Σπετσών, Φοινίκια

Φρέσκα φρούτα: Φυσίκι Μεγάρων –ΠΟΠ, Φυσίκι Αιγίνης –ΠΟΠ, Σύκα Βραυρώνας –ΠΓΕ, Κελυφωτό Φυσίκι Μαρκοπούλου

Περιφέρεια Πελοποννήσου

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Κεφαλοτύρι –ΠΟΠ

Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κουλούρια: Πατατόψωμο Αρκαδίας

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Φέτα –ΠΟΠ, Σφέλα Μεσσηνίας –ΠΟΠ, Κολάστρα Μαλέβου, Μυζήθρα Μαλέβου, Γιαούρτι Λακωνίας

Αλλαντικά, κρεατικά, ψαρικά: Λουκάνικα Μάνης, Παστό χοιρινό Αρκαδίας, Σαλάμι Μάνης, Σύγλινα Μάνης

Μέλι: Μέλι Ελάτης Μαινάβου Βανίλια-ΠΟΠ

Ελιές: Ελιές Καλαμών -ΠΟΠ

Πίτες: Μακαρονόπιτες Αχαΐας

Τοπικά γλυκά: Γλυκό κουταλιού ροδοζάχαρη Αχαΐας, Σουτζούκι Πατρών

Πορτοκάλια Λακωνίας, Μήλα ντελίσιους πιλαφά Τριπόλεως –ΠΟΠ, Κορινθιακή σταφίδα

Ζεστή παραδοσιακή σούπα: Ξυνός τραχανάς

Περιφέρεια Βορείου Αιγαίου

Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κουλούρια: Πάξα Χίου (είδος ντάκου)

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Φέτα –ΠΟΠ, Καλαθάκι Λήμνου –ΠΟΠ, Λαδοτύρι Μυτιλήνης –ΠΟΠ, Κασκαβάλι Λήμνου, Κεφάλι Χίου, Κεφαλοτύρι

Ελιές: Θρούμπα Χίου -ΠΟΠ

Τοπικές πίτες

Τοπικά γλυκά: Γλυκό τριαντάφυλλο Ικαρίας

Φρέσκα φρούτα: Καϊσί (είδος βερίκοκου) Ικαρίας

Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου

Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κουλούρια: Απαλό ψωμί (τυρόψωμο με κρόκο) Ανάφης, Ζαφοριαστό Σαντορίνης, Κιτρόψωμο Νάξου, Κουλούρι, Λαγάνα, Ντάκος Κάσου, Χάσικο Κάσου,

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Γραβιέρα Νάξου –ΠΟΠ, Κοπανιστή –ΠΟΠ, Σαν Μιχάλη –ΠΟΠ, Αγιουργιανό τυρί –Σύρος, Ανθότυρο Ανάφης, Βραστό τυρί Ανάφης, Ανθότυρος γενικά, Αρσενικό Νάξου και Σικίνου, Αφρομυζήθρα Νάξου, Καλαθάκι Κιμώλου, Κεφαλοτύρι, Κυθνιακό τυρί, Μαλάκα Θήρας –Ξυνομυζήθρα, Μανούρα Σίφνου, Μανούσος Άνδρου Μεριαρenio Καρπάθου, Χλωροτύρι Άνδρου, Κρασοτύρι

Αθλητικά, κρεατικά, ψαρικά: Λιόκαυτο Κυκλάδων, Λούζα Κυκλάδων, Λουκάνικα Άνδρου, Ζηλαδιά Ανάφης & Φολεγάνδρου,

Πίτες: Πιτταράκια Μηλείκα, Κατιμέρια Κω, Πίττα κολλοκύθας Νάξου, Λαδένια Κιμώλου –Μήλου, Σφουγγάτο Κύθνου

Τοπικά γλυκά: Αμυγδαλωτά Άνδρου & Σίφνου, Καητσούνια Πάτμου, καρυδωτά Τήνου, Μελιτίνια Κυκλάδων, Χαλβαδόπιτες αμυγδάλου Σύρου, καρπουζόπιττα Μήλου -Φολεγάνδρου

Φρέσκα φρούτα: Μήλα Αμοργού, Βανίλιες Σίφνου

Περιφέρεια Κρήτης

Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κουλούρια: Κρητικό Παξιμάδι –Επτάζυμο - ΠΟΠ

Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα: Γραβιέρα Κρήτης –ΠΟΠ, Ξυνομυζήθρα Κρήτης –ΠΟΠ, Μανούρι, Ανεμικό τυρί Ανωγείων, Κεφαλοτύρι, Τυρί Ομαλού, Στακοβούτυρο, Τουλουμοτύρι, Τυροζούλι Ανωγείων, Πιχτόγαλο Χανίων,

Αθλητικά, κρεατικά, ψαρικά: Απάκια, Σουτζούκι Κρήτης,

Μέλι: Μέλι Κρήτης

Ελιές: Θρούμπα Αμπαδιάς Ρεθύμνης -ΠΟΠ

Τοπικές πίτες

Τοπικά γλυκά: Καητσούνια Κρήτης, Λουκουμάδες Χανίων, Ξεροτήγανα Κρήτης, Σφακιανή πίτα

Φρέσκα φρούτα: Πορτοκάλια Μάλεμε, Κάστανα Κρήτης, Μπανάνες Κρήτης Σταφίδα Σουητανίνα

Ροφήματα από βότανα: Δίκταμο

Ειδική μνεία για τα παραδοσιακά προϊόντα

Νομοθετικό πλαίσιο κενά- και ενδεικτικά παραδείγματα άηλων ευρωπαϊκών χωρών

Τα παραδοσιακά προϊόντα εντάσσονται στις εξής ευρείες ενότητες:

1. Παραδοσιακά προϊόντα κατοχυρωμένα ως ΠΟΠ (Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης) ή ΠΓΕ (Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης), σύμφωνα με τον ΚΑΝ. (ΕΚ) αριθ. 510/2006 τα προϊόντα που περιλαμβάνονται στον Εθνικό Κατάλογο των κατοχυρωμένων προϊόντων και είναι κατάλληλα για το “Ελληνικό Πρωινό”.
2. Παραδοσιακά Ιδιότυπα Προϊόντα (ΕΠΠΕ, σύμφωνα με τον ΚΑΝ (ΕΚ) αριθ. 2082/92), ΕΠΙΠ (Εγγυημένα Παραδοσιακά Ιδιότυπα Προϊόντα, σύμφωνα με τον νέο ΚΑΝ (ΕΚ) αριθ. 509/2006, που αντικατέστησε τον 2082/92).

Στην Ελλάδα δεν έχει υιοθετηθεί η σχετική νομοθεσία μέχρι τώρα, αλλά έχει υλοποιηθεί μελέτη από την Agropole για τον ΟΠΕΓΕΠ/ AGROCERT για τα “εν δυνάμει εγγυημένα παραδοσιακά προϊόντα ΕΠΠΕ” (2004).

Ενδεικτικά προϊόντα περιλαμβάνουν: τραχανά, τυρόπιτα, χορτόπιτα, χυλοπίτες, μπουγάτσα, παστέλι, χωριάτικο λουκάνικο, αμυγδαλωτά, γαλακτομπούρεκο και διάφορα γλυκά ταψιού, κα.

3. Παραδοσιακά, σπιτικά, χειροποίητα, χωριάτικα προϊόντα, κυρίως τοπικής εμβέλειας, τα οποία είναι ιδιαίτερα σημαντικά αλλά δεν έχουν πιστοποιηθεί ή ενταχθεί σε κάποιο “Εθνικό Κατάλογο Παραδοσιακών Προϊόντων”. Τα προϊόντα αυτά αποτελούν τη μεγαλύτερη πλειοψηφία των “Παραδοσιακών” προϊόντων της ελληνικής γης και της ελληνική χειροτεχνίας- ιδιαίτερο στοιχείο της γαστρονομικής και πολιτισμικής μας ταυτότητας.

Στο πεδίο αυτό υπάρχει μεγάλη υστέρηση στην Ελλάδα, αλλά και μια σημαντική ανερχόμενη αγορά, καθώς και παραγωγοί που παράγουν με συνέπεια παραδοσιακά προϊόντα ποιότητας.

Στην περίπτωση αυτή η δημιουργία ΤΣΠ, και η επαγγελματική συνεργασία ξενοδόχων και παραγωγών, διασφαλίζει κατά κάποιον τρόπο τις προδιαγραφές ποιότητας και την προέλευση των προϊόντων.

Μέσα από τέτοια σχήματα μπορούν να αναπτυχθούν και συστήματα εθελοντικής πιστοποίησης σύμφωνα με την πρόσφατη “Ανακοίνωση της Επιτροπής – Κατευθυντήριες γραμμές βέλτιστης πρακτικής της Ε.Ε. για τα συστήματα εθελοντικής πιστοποίησης γεωργικών προϊόντων και τροφίμων”¹, τα οποία αναφέρονται και ως “συστήματα αυτοχαρακτηρισμού”, δηλαδή συστήματα που λειτουργούν με συγκεκριμένες προδιαγραφές, με σήμα ή λογότυπο, χωρίς να παρεμβαίνει κάποιος μηχανισμός πιστοποίησης.

Αξίζει να αναφερθεί πάντως, πως σε άλλες Ευρωπαϊκές χώρες έχει γίνει ιδιαίτερα σημαντική δουλειά στο πεδίο των “Εθνικών” Παραδοσιακών προϊόντων.

Η Ιταλία παράλληλα με την αναγνώριση και την καταγραφή βάσει των κανονισμών της Ευρωπαϊκής Ένωσης κάποιων προϊόντων της (ΠΟΠ, ΠΓΕ, ΕΠΠΕ) θέλησε να κατηγοριοποιήσει και να αναγνωρίσει αρκετά προϊόντα με την ονομασία “παραδοσιακά φαγητά και αγροτικά προϊόντα” σύμφωνα με δικό της κανονισμό μέσα σε εθνικά όρια εφαρμογής. Ο κανονισμός αυτός περιλαμβάνει τα παραδοσιακά εκείνα προϊόντα που “οι μέθοδοι επεξεργασίας, συντήρησης και παλαίωσης έχουν κα-

¹ 2010/C 341/04, 16/12/2010

θιερωθεί μέσα στο χρόνο λόγω παράδοσης πάνω από 25 χρόνια και εφαρμόζονται μέσα στα όρια της περιοχής προέλευσης". Τα προϊόντα αυτά καταχωρούνται σε μια εθνική λίστα "παραδοσιακών προϊόντων" και κοινοποιούνται μέσω του Υπουργείου Γεωργίας.

Η εθνική λίστα παραδοσιακών προϊόντων δημιουργήθηκε για να περιλάβει ορισμένες εξαιρέσεις σχετικά με την υγιεινή των προϊόντων.

Η αναγνώριση των παραδοσιακών αυτών προϊόντων σε εθνικό επίπεδο που προωθεί τη διάδοση παραγωγής των τυπικών ιταλικών προϊόντων με υψηλή ποιότητα έχει ως σκοπό την αύξηση της ανταγωνιστικότητας σε εθνικό επίπεδο παραγωγής. Να σημειωθεί ότι ο εθνικός κατάλογος περιλαμβάνει περί τα 3.500 παραδοσιακά προϊόντα.

Η Βρετανία, μέσω του Υπουργείου Γεωργίας, Αλιείας και Τροφίμων ίδρυσε το 1983 το "Food from Britain" με την πρόθεση να μπορέσει να διαμορφώσει την εικόνα των βρετανικών τροφίμων στο εξωτερικό, με απώτερο σκοπό την αύξηση των εξαγωγών και την προσέλκυση του τουριστικού ενδιαφέροντος του εξωτερικού για τα εγχώρια προϊόντα τους. Μια από τις βασικές δραστηριότητες του FFB ήταν ο τομέας των παραδοσιακών "speciality" προϊόντων, η οποία περιλαμβάνει το συντονισμό και την χρηματοδότηση ενός εθνικού δικτύου το οποίο θα αποτελείτο από ομάδες γεωγραφικής υπόστασης με παραδοσιακό και τοπικό χαρακτήρα. Υπάρχουν στο σύνολο 9 τέτοιες ομάδες στην Αγγλία που αντιπροσωπεύουν τις γεωγραφικές περιοχές της Ουαλίας, της Σκωτίας και Νότιας Αγγλίας

Εκτός από το Food from Britain η κυβέρνηση θεώρησε αναγκαίο και την ίδρυση μιας τρίτης επιτροπής με την ονομασία Countryside Agency η οποία διαφέρει από τη FFB στο επίπεδο της ανάπτυξης του φυσικού περιβάλλοντος της περιοχής μέσω της παραγωγής παραδοσιακών και τοπικών προϊόντων το οποίο περιλαμβάνει την σωστότερη διαχείριση των φυσικών πόρων, την προστασία της άγριας βλάστησης και ζωής και την ανάδειξη την ίδιας της περιοχής μέσω των προϊόντων.

Στη Γαλλία, η AFNOR (Γαλλικός Οργανισμός Τυποποίησης) έχει ξεκινήσει την εκπόνηση προτύπων προϊόντος για τρόφιμα. Η σχετική νομοθεσία που αναφέρεται στην πιστοποίηση συμμόρφωσης των αγροτικών προϊόντων και τροφίμων επιτρέπει τη χρησιμοποίηση προτύπων αλλά και τις προδιαγραφές κανονιστικού τύπου.

Επιπλέον στη Γαλλία ισχύουν οι "αγροτικές ετικέτες" (label agricole). Οι αγροτικές ετικέτες είναι συλλογικά σήματα τα οποία αποδεικνύουν ότι ένα τρόφιμο ή ένα αγροτικό προϊόν που δεν είναι τρόφιμο ή δεν έχει υποστεί επεξεργασία, έχει ένα σύνολο ειδικών χαρακτηριστικών σ' ένα επίπεδο ποιότητας ανώτερο (qualite superieure) που το ξεχωρίζει από όμοια προϊόντα. Μπορεί οι ετικέτες αυτές να ισχύουν σε εθνικό ή σε τοπικό επίπεδο. Χορηγούνται από οργανισμό πιστοποίησης στον οποίο συμμετέχουν οι ενδιαφερόμενοι. Υπάρχουν αυτή τη στιγμή περίπου 260 "ετικέτες" εκ των οποίων οι 40 έχουν τοπικό χαρακτήρα.

Οι δραστηριότητες των οργανισμών αυτών ελέγχονται από το Υπουργείο Γεωργίας και Αλιείας.

Στη Γαλλία, ιδιαίτερα σημαντικά σήματα υψηλής ποιότητας είναι και οι "κόκκινες ετικέτες" (label rouge), για μια σειρά προϊόντα (ζαμπόν, λουκάνικα, σαλάμι, τυριά, κλπ.).

Στην Ισπανία, υπάρχουν πρότυπα ποιότητας για ορισμένα προϊόντα τα οποία είναι υποχρεωτικά και εκπονούνται από την CIOA (Διυπουργική επιτροπή για τη Διαχείριση των τροφίμων).

Οργάνωση του Ελληνικού Πρωινού

Όπως είναι γνωστό, η διαδικασία σερβιρίσματος του πρωινού στα ξενοδοχεία διακρίνεται σε δύο βασικούς τρόπους:

- Πρωινό σε μπουφέ
- Πρωινό σερβιριζόμενο

Υπάρχουν επίσης περιπτώσεις που οι δύο παραπάνω τρόποι σερβιρίσματος συνδυάζονται ως εξής: υπάρχει ένας βασικός μπουφές με έτοιμα –κρύα παρασκευάσματα που συμπληρώνεται από σερβιριζόμενες κατηγορίες συστατικών, όπως τα ροφήματα, το τυρί -κρεατικά, τα αυγά –παρασκευάσματά τους ή/και άλλες τοπικές σπεσιαλιτέ.

Στο σερβιριζόμενο πρωινό μπορεί να υπάρχουν 2 βασικοί τρόποι λειτουργίας:

- Table d’hote («με ήδη επιλεγμένα εδέσματα») και καθορισμένη τιμή πρωινού
- A la carte («με τον κατάλογο») Με μεγάλη ποικιλία συστατικών και δικαίωμα επιλογής στον πελάτη όσον αφορά την ποσότητα και με τελική τιμή το σύνολο των τιμών του κάθε επιλεγμένου εδέσματος

Το προτεινόμενο ελληνικό πρωινό, μπορεί να εφαρμοστεί σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις της διαδικασίας σερβιρίσματος ως εξής:

- Πρωινό σε μπουφέ: τα ιδιαίτερα συστατικά του ελληνικού πρωινού (από 6 τουλάχιστον –όπως προτείνεται κατηγορίες, τις ακόλουθες: ψωμί –αρτοποιημένα, τυρί –γαλακτοκομικά, αλλαντικά –παρασκευάσματα κρέατος, μαρμελάδες -μέλι, παραδοσιακές πίτες, παραδοσιακά δημητριακά, τοπικά γλυκά, τοπικές σπεσιαλιτέ –σούπες, λαχανικά και φρούτα) μπορούν να αποτελέσουν διακριτό τμήμα του προσφερόμενου μπουφέ. Η διάκριση αυτή μπορεί να γίνει με βάση την ξεχωριστή τοποθέτηση των υλικών στον μπουφέ ή με ειδική σήμανση των συστατικών.

Η ένταξη του ελληνικού πρωινού σε μπουφέ εκτιμάται ότι είναι πλέον ρεαλιστική –από άποψη κοστολόγησης- για τα μεγάλα ξενοδοχεία υψηλών κατηγοριών.

- Πρωινό σερβιριζόμενο: τα συστατικά του ελληνικού πρωινού μπορούν να αποτελούν ένα διακριτό τμήμα του προτεινόμενου καταλόγου, στα πλαίσια του σερβιριζόμενου πρωινού, είτε στην μορφή table d’hote ή στην μορφή a la carte.

Η ένταξη του ελληνικού πρωινού σε έναν κατάλογο table d’hote είναι πλέον ρεαλιστική προκειμένου για τον έλεγχο των σερβιριζόμενων ειδών και ποσοτήτων, άρα και του κόστους για τις μικρές μονάδες χαμηλών κατηγοριών.

Η επιλογή του ελληνικού πρωινού σε έναν κατάλογο a la carte εκτιμάται ότι μπορεί να αποτελέσει καλή λύση για μεσαίου μεγέθους και κατηγορίας ξενοδοχεία, όπου το ενδεχόμενο αυξημένο κόστος ενός πλούσιου ελληνικού πρωινού θα αποτελέσει επιλογή του πελάτη.

Σε όλες τις προαναφερόμενες περιπτώσεις ιδιαίτερα σημαντικός για την προώθηση του ελληνικού πρωινού είναι ο ρόλος του προσωπικού που εργάζεται στους χώρους πρωινού. Το προσωπικό θα πρέπει να είναι ενημερωμένο για τα είδη και την ποιότητα των τοπικών –παραδοσιακών προϊόντων, ώστε να τα αναδεικνύει κατά την επαφή του με τους πελάτες. Για τον σκοπό αυτό θα πρέπει να σχεδιαστούν σεμινάρια κατάρτισης προσωπικού, ανά περιοχή.

Προτεινόμενα είδη ελληνικού πρωινού και ωράριο

Γρήγορο πρωινό (το πρωινό του επιχειρηματία)

Στα ξενοδοχεία των αστικών κέντρων, υπάρχει συνήθως ένα ωράριο 3-4 ωρών στα οποία προσφέρεται το πρωινό, το οποίο απευθύνεται κυρίως σε επιχειρηματίες.

Τυπικές ώρες πρωινού: Από 07.00 ή 8.00 το πρωί έως τις 11.00 -12.00 το πρωί. Είναι δυνατόν να προσφερθεί πρωινό στο δωμάτιο ή έκτακτο πρωινό πριν από το κανονικό ωράριο εξυπηρέτησης του πρωινού, αρκεί να δηλωθούν στο προσωπικό του ξενοδοχείου από την προηγούμενη ημέρα.

Παρατεταμένο πρωινό (το πρωινό των διακοπών)

Στα ξενοδοχεία των τουριστικών προορισμών ή των παραθεριστικών κέντρων, το πρωινό σερβίρεται από τις 8:00 έως τις 12:00, είτε στο εστιατόριο είτε στο δωμάτιο. Για τους πελάτες που πρέπει να προλάβουν πρωινές πτήσεις ή πρωινές εξορμήσεις -εκδρομές, αλλά και για εκείνους που θέλουν να ξεκουραστούν περισσότερο, συχνά προσφέρεται η δυνατότητα να απολαύσουν το πρωινό τους είτε πολύ πρωί είτε αργότερα μέσα στην ημέρα (πρωινό χωρίς δεσμευτικό ωράριο!). Στην περίπτωση αυτή συχνά προτείνεται το σερβίρισμα στο δωμάτιο ή τη βεράντα του.

Σχέση κόστους -οφέλους ελληνικού πρωινού

Αξίζει εδώ να αναφερθεί ότι η ποικιλία και καλή ποιότητα του πρωινού, που αποτελεί προϋπόθεση για το ελληνικό πρωινό, χρησιμοποιείται συχνά από τους επιχειρηματίες ξενοδόχους ως εργαλείο προώθησης της επιχείρησής τους και για την εξασφάλιση σταθερών και απαιτητικών πελατών. Στο πλαίσιο αυτό, συχνά το προσφερόμενο πρωινό δεν κοστολογείται αυστηρά και η σχέση κόστους –οφέλους αξιολογείται στο συνολικό πλαίσιο της μονάδας.

Ενδεικτικά μπορούν να αναφερθούν ορισμένα ποιοτικά στοιχεία όπως:

- Η βελτίωση του "image" της επιχείρησης
- Η δημιουργία φήμης γύρω από την επιχείρηση (media, internet, κα)
- Η ικανοποίηση των πελατών,

τα οποία αναμένεται να συμβάλουν στην αύξηση του κύκλου εργασιών και της κερδοφορίας των επιχειρήσεων που υιοθετούν το "Ελληνικό Πρωινό".

Τοπικά Σύμφωνα Ποιότητας

Τα Τοπικά Σύμφωνα Ποιότητας (ΤΣΠ) αποτελούν πρωτοβουλίες συνεργασίας επιχειρηματιών διαφόρων κλάδων που συνεργάζονται με στόχο την προβολή των περιοχών/ προορισμών και την ανάδειξη του ποιοτικού τουρισμού και της ταυτότητας των περιοχών με αποτέλεσμα την προστιθέμενη αξία του τουριστικού προϊόντος.

Κατά περίπτωση στα ΤΣΠ μετέχει η τοπική αυτοδιοίκηση, πολιτιστικοί και περιβαλλοντικοί φορείς, ΜΚΟ κ.α, ανάλογα με το προφίλ της κάθε περιοχής.

Τα ΤΣΠ ξεκίνησαν αρχικά ως πρωτοβουλίες σε προορισμούς που αναπτύχθηκε ο αγροτουρισμός και οι εναλλακτικές μορφές τουρισμού, δηλαδή κυρίως σε περιοχές ορεινές και μειονεκτικές, όπου δεν

είχε αναπτυχθεί ο μαζικός τουρισμός, και αναπτύχθηκαν ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του LEADER II και LEADER+.

Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και της Ευρώπης τα ΤΣΠ περιλαμβάνουν τη συνεργασία των επιχειρηματιών του τουρισμού (ξενοδοχεία, εστιατόρια, τουριστικοί πράκτορες, tour operators, κα) με επιχειρηματίες άλλων κλάδων, κυρίως με παραγωγούς τοπικών προϊόντων για την ανάδειξη του γαστρονομικού τουρισμού και της ταυτότητας των προορισμών, με βιοτεχνίες χειροτεχνίας, την προώθηση της τοπικής τέχνης/ χειροτεχνίας (κεραμικά, αγγειοπλαστική, ξυλογλυπτική, κα), πολιτιστικούς συλλόγους και φορείς, για την ανάδειξη του πολιτιστικού τουρισμού, εταιρείες που ασχολούνται με διάφορα αθλήματα ή extreme sports για την ανάπτυξη του αθλητικού ορειβατικού, ποδηλατικού, κλπ τουρισμού, και πολλά άλλα.

Μια άλλη ενδιαφέρουσα προσέγγιση αποτελεί η δημιουργία ΤΣΠ τα οποία εκτός από τις βασικές προδιαγραφές που αναφέρθηκαν, αναπτύσσονται γύρω από ένα χαρακτηριστικό προϊόν των περιοχών/ προορισμών.

Ενδεικτικά αναφέρονται παραδείγματα γύρω από το κρασί σε πολλές περιοχές της Ευρώπης και στην Ελλάδα (Δρόμοι κρασιού στην περιοχή Beaujolais της Γαλλίας, Δρόμοι κρασιού της Μακεδονίας, κα) γύρω από την ελιά και το ελαιόλαδο (ΤΣΠ για την ελιά και το ελαιόλαδο στην Πελοπόννησο), το τυρί (Δρόμος τυριού στην Αυστρία), το γρανίτη (στη Ν. Γαλλία), και πολλά άλλα.

Υπό αυτό το πρίσμα, σε πολλές περιοχές της Ελλάδας θα μπορούσαν να δημιουργηθούν ΤΣΠ που θα αναπτυχθούν γύρω από το “Ελληνικό Πρωινό”, και της γαστρονομικής ταυτότητας των περιοχών ευρύτερα.



 ΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ

Με βάση τα όσα αναφέρθηκαν προκύπτουν τα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Η πρωτοβουλία του ΞΕΕ για τη “Διαμόρφωση και ανάδειξη του ελληνικού πρωινού”, αποτελεί μια ιδιαίτερα καινοτόμο δράση, σε εθνικό, αλλά και σε διεθνές επίπεδο.
- Για την πλήρη ανάπτυξη του “ελληνικού πρωινού”, και την υιοθέτησή του, πέρα από τις κατευθύνσεις που δίνονται στην παρούσα μελέτη, θα απαιτηθεί μια επιπλέον εξειδίκευση σε περιφερειακό επίπεδο, ώστε να ανταποκρίνεται στην τοπική ταυτότητα κάθε περιοχής.
- Η δημιουργία Τοπικών Συμφώνων Ποιότητας (ΤΣΠ) με ειδικό σήμα για το “Ελληνικό Πρωινό” το οποίο θα διασφαλίζει τις προδιαγραφές ποιότητας, θα επιτρέψει την υιοθέτησή του από σημαντικό αριθμό ξενοδόχων μελών του ΞΕΕ, οι οποίοι θα μπορούν να το χρησιμοποιήσουν ως εργαλείο πρόωθησης και marketing για αύξηση της πελατείας τους και της ανταγωνιστικότητάς τους.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΜΕΛΕΤΗΣ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ “ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ”

1η ΕΝΟΤΗΤΑ Διερεύνηση υπάρχουσας κατάστασης

- 1.1. Το πρωινό στην Ελλάδα σήμερα
- 1.2. Ανάλυση διεθνών εδραιωμένων προτάσεων πρωινού
 - Το πρωινό Continental
 - Το Αγγλικό πρωινό -The Classic Full English Breakfast
 - Το Αμερικάνικο πρωινό
 - Το Ιαπωνικό πρωινό
- 1.3. Καταναλωτικές συνήθειες στις χώρες προέλευσης
 - Πρωινό στην Γερμανία, την Ολλανδία, την Ελβετία, την Αυστρία και τις Σκανδιναβικές χώρες
 - Πρωινό στις διάφορες περιοχές του Ηνωμένου Βασιλείου
 - Πρωινό στη Γαλλία, την Ιταλία, το Βέλγιο και το Λουξεμβούργο
 - Ηνωμένες Πολιτείες και Καναδάς
 - Ρωσία
 - Το πρωινό των Κινέζων
 - Αυστραλία και Νέα Ζηλανδία
- 1.4. Διερεύνηση ανάλογων προτάσεων σε ανταγωνιστικούς μεσογειακούς προορισμούς
 - Πρωινό στην Τουρκία
 - Πρωινό στην Κύπρο
- 1.5. Τάσεις καταναλωτικής συμπεριφοράς στη διατροφή και η σύνδεση με το ελληνικό πρωινό
 - Εισαγωγή
 - Μεσογειακή διατροφή
 - Δημιουργική κουζίνα (Nouvelle cuisine)
 - Μοριακή Κουζίνα
 - Το κίνημα του Slow Food
 - Σύγχρονες τάσεις κατανάλωσης παραδοσιακών & βιολογικών προϊόντων
 - Βιολογικά προϊόντα
 - Παραδοσιακά προϊόντα

2η ΕΝΟΤΗΤΑ Παρουσίαση Best Practices

- 2.1. Εισαγωγή
- 2.2. Παραδείγματα Best Practices
- 2.3. Τα Τοπικά Σύμφωνα Ποιότητας (ΤΣΠ)
 - Εισαγωγή
 - Διάρθρωση & Ανάπτυξη ΤΣΠ γύρω από το “Ελληνικό Πρωινό”
 - Παραδείγματα ΤΣΠ στην Ελλάδα
 - Αρχές και λειτουργία των Τοπικών Συμφώνων Ποιότητας (ΤΣΠ)

3η ΕΝΟΤΗΤΑ Σχεδιασμός και οργάνωση Ελληνικού Πρωινού

- 3.1. Βασικές προδιαγραφές και κριτήρια επιλογής των συστατικών του ελληνικού πρωινού
 Βασικές προδιαγραφές και κριτήρια επιλογής των συστατικών του ελληνικού πρωινού – Ορισμένα ερωτήματα
 Απαντήσεις
 Τα κύρια υλικά και οι πρώτες ύλες
 Επιλογή και Προέλευση υλικών
 Διαφοροποίηση- Εμπλουτισμός του ελληνικού πρωινού με τοπικά προϊόντα – Σύνδεση με τη Μεσογειακή Διατροφή
- 3.2 Ανάπτυξη – Διαμόρφωση ταυτότητας
 Η μεσογειακή ταυτότητα των υλικών και του πρωινού: χαρακτηριστικά- ιδιότητες- πολιτισμικά στοιχεία
 Δημιουργία βιωματικής εμπειρίας
- 3.3 Σχεδιασμός Ελληνικού Πρωινού: Τοπικά προϊόντα και συνταγές
 Ψωμί, αρτοσκευάσματα, κουλούρια
 Τυριά, άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα
 Αλλαντικά, κρεατικά
 Μέλι, ταχίνι και παστέλι
 Μαρμελάδες τοπικές παραδοσιακές
 Ελιές και ελαιόλαδο
 Αυγά και παρασκευάσματα
 Πίτες
 Τοπικά γλυκά
 Φρέσκα φρούτα και φρουτοσαλάτες ή λαχανικά εποχής
 Ζεστές παραδοσιακές σούπες
 Δημητριακά (στάρι, πλιγούρι, kous-kous, τραχανάς, κ.α)
 Ροφήματα από βότανα και αρωματικά φυτά
- 3.4 Διαδικασία και σερβίρισμα του πρωινού
- 3.5 Ελληνικό Πρωινό στα ξενοδοχεία πόλης
- 3.6 Προτεινόμενα είδη ελληνικού πρωινού και ωράριο
 Γρήγορο πρωινό (το πρωινό του επιχειρηματία)
 Παρατεταμένο πρωινό (το πρωινό των διακοπών)
- 3.7 Σχέση κόστους -οφέλους ελληνικού πρωινού

4η ΕΝΟΤΗΤΑ Προβολή – Προώθηση

- 4.1. Προδιαγραφές για εκδηλώσεις προβολής
 Διοργάνωση Ημερίδων Παρουσίασης
 Αντιπροσωπευτικές συμμετοχές σε διεθνείς εκθέσεις
 Συμμετοχή -συμπληρωματικές εκδηλώσεις σε ελληνικές Περιφερειακές Εκθέσεις - Φεστιβάλ.
- 4.2. Προδιαγραφές για σεμινάρια και εκπαιδευτικό υλικό

Γενικές κατευθύνσεις

Αρχιτεκτονική των σεμιναρίων

Περιεχόμενο σεμιναρίων

4.3. Προδιαγραφές δίγλωσσας έκδοσης (ελληνικά/ αγγλικά)

4.4. Προδιαγραφές για λοιπό υλικό προώθησης

Σχεδιασμός – παραγωγή υλικού επικοινωνίας και διαφήμισης

Δημιουργία μέσω προβολής μέσω διαδικτύου για το Ελληνικό Πρωινό

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΑ	Ερωτηματολόγιο προς τα μέλη του ΞΕΕ
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΒ	Επεξεργασία ερωτηματολογίων
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙ	Παραδοσιακά προϊόντα κατάλληλα για πρωινό
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙ	Τοπικές συνταγές πρωινού από όλη την Ελλάδα
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙΑ	Προϊόντα και συνταγές πρωινού στις Κυκλάδες
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙΒ	Κρητικό Πρωινό –Περιγραφή Προϊόντων
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙΓ	Κρητικό Πρωινό –Εδέσματα
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙΙΙΔ	Πρωινό Τρικάλων –Περιγραφή Προϊόντων/Εδεσμάτων
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΙV	Παραδείγματα κάρτας ελληνικού πρωινού



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ MANUAL ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΞΕΝΟΔΟΧΟΥΣ

ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

ΒΑΣΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

Ορισμένα ερωτήματα.....

.....Αναζητούν απαντήσεις

ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΥΛΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ

ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΑΙ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΥΛΙΚΩΝ

Διαφοροποίηση – εμπλουτισμός του Ελληνικού Πρωινού με τοπικά προϊόντα – Σύνδεση με τη Μεσογειακή Διατροφή

Δημιουργία βιωματικής εμπειρίας

Τάσεις καταναλωτικής συμπεριφοράς στη διατροφή και η σύνδεση με το ελληνικό πρωινό

Τοπικά Σύμφωνα Ποιότητας

Σχεδιασμός και Οργάνωση του Ελληνικού Πρωινού

Ελληνικό Πρωινό στα ξενοδοχεία πόλης

Προτεινόμενα είδη ελληνικού πρωινού και ωράριο

Σχέση κόστους -οφέλους ελληνικού πρωινού

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ

ΔΗΛΩΣΗ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟΥ: «Πολιτική για την ποιότητα του Πρωινού»

ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΗΣ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΤΟΥ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟΥ για την εφαρμογή Πολιτικής Ποιότητας του Πρωινού

ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΪΟΝΤΑ -ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ

Πρώτες ύλες πρωινού και προϊόντα ελληνικού πρωινού

Σερβίρισμα πρώτων υλών στο ελληνικό πρωινό

Ψωμί / αρτοσκευάσματα

Κουλουράκια, κέικ, γλυκά

Τυριά

Αθλητικά (ζαμπόν, σαλάμι, τοπικές σπεσιαλιτέ)

Λουκάνικα και διάφορα τοπικά αθλητικά που απαιτούν μαγείρεμα πριν την κατανάλωση

Μέλι ταχίνι παστέλι

Μαρμελάδες τοπικές παραδοσιακές

Ελιές ελαιόλαδο

Αυγά και παρασκευάσματα (Ομελέτα, Στραπατσάδα κ.ά)

Πίτες

Τοπικά γλυκά

Φρέσκα φρούτα- φρουτοσαλάτες και λαχανικά εποχής

Παραδοσιακές σούπες

Δημητριακά (σιτάρι, kous-kous, τραχανάς)

Καφές

Χυμοί - τσάι – αρωματικά αφεψήματα

ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟΙ ΠΡΟΜΗΘΕΥΤΕΣ**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΠΡΩΙΝΟΥ – ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ****ΘΕΜΑΤΑ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

ΤΗΡΗΣΗ ΚΑΝΟΝΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΥΣ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΥΣ ΚΑΝ (ΕΚ)
Νο 852/2004 ΚΑΙ Νο 853/2004 (ΓΕΝΙΚΑ)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ ΤΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ (ΚΟΥΖΙΝΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟ)

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ (WC)

ΥΓΙΕΙΝΗ

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ

ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗ ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ - ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΧΩΡΩΝ

Ο ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ (MENU)

ΠΡΟΒΟΛΗ / ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ (ΓΕΝΙΚΑ)

ΠΕΛΑΤΕΣ**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ: ΚΑΡΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΠΡΩΙΝΟΥ**



ελληνικό πρωινό

www.greekbreakfast.gr



ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ-ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ-ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ-
ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΕΠΕ
Φωκίωνος 12, 105 63, ΑΘΗΝΑ
Τηλ.: 210-3219209, fax: 210-3213844,
email: agropole@ath.forthnet.gr
Web: www.agropole.gr



ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΕΛΛΑΔΟΣ
HELLENIC CHAMBER OF HOTELS

Σταδίου 24, 105 64 ΑΘΗΝΑ
Τηλ: 213 2169900, Fax: 210 3225449
www.grhotels.gr