

1^ο ΕΠΑΛ ΧΑΝΙΩΝ

Διατροφικά Challenges “Κρητική τортΥΓΕΙΑ”



Χανιά, 4^{ος} 2021

Μαθήτριες – Μαθητές:

Αγγελίδου Ζ. , Γεωργεδάκης Ι. ,
Γκογκολασβίλι Μ.- Π. , Δημητρουλάκη Κ.
,Ευθυμάκης Ν. , Λεδάκης Γ. , Λουγιάκης Ι.
Λουλουδόπουλος Κ. , Μαγκούτη Σ. ,
Μαλαξιανάκης Α. , Μαυρογένης Ι. ,
Μπερβανάκης Μ. , Μπομπαράσκου Μ. ,
Ξενιώτη Π. , Πριπάκη Μ.-Ι. , Σκέμπη Μ.

Υπεύθυνες καθηγήτριες :

Καλαϊτζάκη Ερασμία ΠΕ 88.02
Μαραγκουδάκη Μαρία ΠΕ 88.04
Τσουβαλάκη Μαρία ΠΕ 11

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος	Σελ. 2
Πώς δουλέψαμε	Σελ. 3
Η Κρητική Διατροφή	Σελ. 4
Η συνταγή	Σελ. 5
Τα υλικά	Σελ. 6
Η φωτογραφία	Σελ. 11
Βιβλιογραφία	Σελ. 12

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα εργασία εκπονήθηκε από τις μαθήτριες και τους μαθητές της Β΄ τάξης του τομέα Γεωπονίας Τροφίμων και Περιβάλλοντος, του 1^{ου} ΕΠΑΛ Χανίων, σε συνεργασία με καθηγήτριάς τους, στα πλαίσια του μαθητικού διαγωνισμού “ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ CHALLENGES” που οργανώθηκε από το Ινστιτούτο Διατροφικών Μελετών και Ερευνών.

Σκοπός της εργασίας είναι να υιοθετήσουν οι έφηβοι μαθητές πιο υγιεινές επιλογές τροφίμων, να ανακαλύψουν την κρητική διατροφή και μέσω της απλότητας και της ευρηματικότητας που τη διακρίνουν, να εντάξουν σε αυτήν νέα προϊόντα τα οποία καλλιεργούνται στον τόπο μας, αλλά και να ενσωματώσουν στη διατροφή τους υγιεινά τρόφιμα από την διατροφική κουλτούρα άλλων χωρών. Ακόμα, μέσω της εργασίας αυτής γνώρισαν τον τρόπο παραγωγής και μεταποίησης των πρώτων υλών που συνθέτουν τρόφιμα που φτάνουν στο τραπέζι μας.

Μέσω της διεπιστημονικότητας, της σύνδεση των επιστημονικών πεδίων των μαθημάτων: Τεχνολογία Τροφίμων, Περιβάλλον και Γεωργία, Φυτική Παραγωγή, Πληροφορική, Νέα Ελληνικά, οι μαθητές είχαν ενεργό ρόλο στην εκπαιδευτική διαδικασία. Ανέλαβαν πρωτοβουλίες, ανέπτυξαν την δημιουργικότητά και την κριτική τους σκέψη, συνεργάστηκαν σε ομάδες, υλοποιώντας έτσι τους στόχους της Επαγγελματικής Εκπαίδευσης.

Αξίζει να σημειώσουμε ότι η εργασία τούτη εκπονήθηκε κατά ένα μεγάλο μέρος της, σε συνθήκες αναστολής λειτουργίας των σχολείων – τηλεκπαίδευση. Αξιοποιήσαμε το μικρό χρονικό διάστημα, από 1 Φεβρουαρίου έως 3 Μαρτίου και από 12 έως 23 Απριλίου, κατά το οποίο λειτουργήσαμε δια ζώσης και έτσι μπορέσαμε να πειραματιστούμε πάνω στη συνταγή μας και να δημιουργήσουμε το τελικό έδεσμα.

ΠΩΣ ΔΟΥΛΕΨΑΜΕ

Τον Ιανουάριο και ενώ τα μαθήματά μας γίνονταν εξ αποστάσεως λόγω της πανδημίας, ενημερωθήκαμε από τις καθηγήτριές μας για το διαγωνισμό “Διατροφικά Challenges”.

Αφού αποφασίσαμε ότι θα λάβουμε μέρος, πιάσαμε δουλειά!

Τα ερωτήματα ήταν πολλά. Αλμυρό ή γλυκό, παραδοσιακό ή μοντέρνο, από την ελληνική ή από τη διεθνή κουζίνα? Θα χρειάζεται σκεύος και πιρουνάκι ή κουταλάκι μιας χρήσης για να φαγωθεί ή απλώς μπορεί να είναι τυλιγμένο σε χαρτί ή μεμβράνη περιτυλίγματος? Να είναι ένα γλυκό που να έχει σαντιγί, ή μια μπάρα δημητριακών, μια πίτσα, ή μήπως ένα σάντουιτς. Να έχει και αλλαντικά ή καλλίτερα όχι? Θα μπορούσε να είναι και φρουτοσαλάτα, ή κάτι που θα έχει μέλι .

Είχαμε πολλές ιδέες!

Ξεκινήσαμε λοιπόν να απορρίπτουμε κάποιες από αυτές. Συμφωνήσαμε, το σνάκ που θα φτιάξουμε να είναι υγιεινό και να μπορεί εύκολα να παρασκευαστεί από εμάς χωρίς τη βοήθεια των γονέων μας και χωρίς να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουμε για την παρασκευή του πολλά και εξειδικευμένα μαγειρικά σκεύη. Έτσι λοιπόν περιορίσαμε τις επιλογές μας. Αποφασίσαμε να φτιάξουμε ένα αλμυρό και ένα γλυκό σνάκ . Έπρεπε να διαλέξουμε μεταξύ μιας μπάρας δημητριακών και ενός σάντουιτς. Από την 1^η Φεβρουαρίου , τα μαθήματά μας γίνονταν και πάλι στο σχολείο. Προμηθευτήκαμε τα υλικά που χρειαζόμασταν και μπήκαμε στο εργαστήριο τεχνολογίας τροφίμων, του Τομέα Γεωπονίας Τροφίμων & Περιβάλλοντος του σχολείου, τηρώντας όλα τα μέτρα προφύλαξης κατά της covid -19. Φτιάξαμε πρώτα την μπάρα δημητριακών. Στο επόμενο εργαστηριακό μάθημα φτιάξαμε το σάντουιτς. .

Τελικά αποφασίσαμε να διαγωνιστούμε με το αλμυρό σνάκ. Κάτι που να ακολουθεί τα πρότυπα της παραδοσιακής διατροφής του τόπου μας, της κρητικής διατροφής. Ελαιόλαδο, λαχανικά, γαλακτοκομικά. Προσθέσαμε το αβοκάντο γιατί τα τελευταία 35 χρόνια η καλλιέργειά του εξελίσσεται δυναμικά στο νομό Χανίων. Χρησιμοποιήσαμε αραβική πίτα και όχι κάποιο είδος ψωμιού γιατί μας άρεσε η ιδέα να προσθέσουμε κάτι διαφορετικό στο σνάκ μας.

Όμως ακόμα και τότε δεν είχαμε καταλήξει στο τί ακριβώς θα περιέχει.. Πειραματιστήκαμε με την ποσότητα του αβοκάντο και του καρότου, με την προσθήκη μαγιονέζας και γιαουρτιού στο μίγμα του αβοκάντο, αναρωτηθήκαμε αν θα χρησιμοποιήσουμε φιλέτο γαλοπούλας ή όχι..

Όταν τελικά καταλήξαμε ,δώσαμε το τελικό σνάκ σε συμμαθητές και συμμαθήτριες μας από άλλα τμήματα του σχολείου να το δοκιμάσουν και να μας πουν τη γνώμη τους. Τα αποτελέσματα της γευστικής δοκιμής ήταν θετικά.

Το σνάκ μας ήταν έτοιμο! Για το όνομά του χρησιμοποιήσαμε ένα λογοπαίγνιο.

Το ονομάσαμε **«Κρητική τορτΥΓΕΙΑ»**

Χωριστήκαμε σε ομάδες και βρήκαμε πληροφορίες για όλα τα υλικά από τα οποία αποτελείται η «τορτΥΓΕΙΑ» μας. Τις πληροφορίες αυτές αναλύσαμε στα εξ’ αποστάσεως μαθήματα. Βέβαια μιλήσαμε για την κρητική διατροφή και μάθαμε πολλά πράγματα για τις διατροφικές συνήθειες των κρητικών, από τους γονείς, τους παππούδες μας αλλά και από τις καθηγήτριές μας. Επίσης μιλήσαμε για τα τροφοχιλιόμετρα, τη σπατάλη τροφίμων και πώς μπορούμε να την περιορίσουμε . Σκεφτήκαμε και καταγράψαμε τι τρώμε εμείς για κολατσιό καθημερινά και προτείναμε τρόπους για να βελτιώσουμε τις διατροφικές μας συνήθειες. Δυστυχώς δεν μπορέσαμε να μιλήσουμε με διατροφολόγο όπως θα θέλαμε και είχαμε προγραμματίσει.

Η Κρητική τορτΥΓΕΙΑ, μπορεί εύκολα να παρασκευαστεί από ένα έφηβο και να αποτελέσει το κολατσιό του στο σχολείο. Επίσης θα μπορούσε να πουληθεί και στο κυλικείο του σχολείου αλλά είναι και το σνάκ που μπορούν να πάρουν οι γονείς μας στη δουλειά τους.

Η ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Το νησί της Κρήτης είχε προσελκύσει το ενδιαφέρον την επιστημονικής κοινότητας ήδη από το 1948, τότε που ερευνητές από το Ίδρυμα Rockefeller των Ηνωμένων Πολιτειών, κλήθηκαν από την Ελληνική κυβέρνηση σε μια προσπάθεια να βελτιωθούν μεταπολεμικά οι «κακές» συνθήκες διαβίωσης στον πληθυσμό της Κρήτης. Στα πλαίσια αυτά πραγματοποιήθηκε λεπτομερής αξιολόγηση της δίαιτας των Κρητικών, η οποία προς έκπληξη των ερευνητών ήταν διατροφικά επαρκής, με ελάχιστες εξαιρέσεις, οι οποίες περιορίζονταν στις περιοχές με πολύ χαμηλό εισόδημα και με πολύ μικρή παραγωγή τροφίμων από τις ίδιες τις οικογένειες. Σε γενικές γραμμές οι ερευνητές συμπέραναν ότι «στο σύνολό τους, ο τρόπος διατροφής και οι διατροφικές συνήθειες ήταν υπερβολικά καλά προσαρμοσμένες στις φυσικές και οικονομικές πηγές της περιοχής, καθώς και στις ανάγκες των κατοίκων της».

Οι Κρητικοί τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, χοχλιούς, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά από τα βουνά του νησιού, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια. Το κυριότερο όμως διατροφικό στοιχείο είναι το ελαιόλαδο, το οποίο για τους Κρητικούς αποτελεί τη βασική πηγή λίπους.

Τα βασικά χαρακτηριστικά της κρητικής διατροφής

Η κρητική κουζίνα είναι τρόπος ζωής: απλή, λιτή, χωρίς περιττά καρυκεύματα και ενισχυτικά γεύσης. Είναι όμως παράλληλα ιδιαίτερα νόστιμη, με φυσικό, θα έλεγε κανείς, τρόπο. Μέσα από την απλότητα αναδύεται η ευρηματικότητα της οικοδέσποινας, που κρατά στα χέρια της την πείρα αιώνων, αλλά χωρίς να μένει προσηλωμένη στις αυστηρές δοσολογίες.

Εκείνο που μετρά στην κρητική παραδοσιακή κουζίνα είναι η φαντασία. Ο Κρητικός μπορεί να τρώει κάθε μέρα χόρτα ή όσπρια, αλλά σχεδόν ποτέ δεν τρώει το ίδιο φαγητό. Η κρητική νοικοκυρά εφευρίσκει διαρκώς νέους τρόπους για να αναδείξει τις αρετές των υλικών μέσα από διαφορετικούς, λιτούς και ευρηματικούς γευστικούς συνδυασμούς.

Κρητική διατροφή και οφέλη στη υγεία

Προστατεύει από πολλές και σοβαρές ασθένειες όπως τα καρδιαγγειακά (οξύ έμφραγμα του μυοκαρδίου, στεφανιαία νόσο, εγκεφαλικά επεισόδια) και τον καρκίνο αλλά και μπορεί και να βοηθήσει σε μεγάλο βαθμό και στην θεραπεία τους. Βοηθάει στον καλύτερο έλεγχο του Διαβήτη Τύπου 2 και καθυστερεί την έναρξη της φαρμακευτικής θεραπείας, ενώ στις νόσους Alzheimer και Parkinson μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης τους καθώς και τη θνησιμότητα. Συμβάλει στην επιβράδυνση της γήρανσης και στη μακροβιότητα



Η ΣΥΝΤΑΓΗ

Κρητική τортΥΓΕΙΑ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ (για 2 τортίγες)

1 ώριμο αβοκάντο (περίπου 200γραμ. μαζί με το κουκούτσι)

1 $\frac{1}{2}$ κ. σούπας βιολογικό ελαιόλαδο

λεμόνι , περίπου 1 $\frac{1}{2}$ κ. σούπας

ελάχιστο αλάτι

2 αραβικές πίτες (κάθε πίτα περίπου 65 γραμ. , διάμετρος περίπου 23 εκατ.)

2 φέτες γραβιέρα Κρήτης (κάθε φέτα περίπου 30 γραμ., 10x11 εκατ.)

2 κ. σούπας τριμμένο καρότο

6 τοματίνια βελανίδια, μετρίου μεγέθους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Αφαιρούμε το κουκούτσι από το αβοκάντο, αδειάζουμε την ψίχα σε βαθύ πιάτο, τη λιώνουμε ελαφρά με πιρούνι προσθέτοντας ταυτόχρονα το ελαιόλαδο, το λεμόνι και το αλάτι. Στο σημείο αυτό το μίγμα μπορεί να συντηρηθεί στο ψυγείο μέσα σε σκεπασμένο σκεύος για 2-3 ημέρες.
2. Πάνω σε μία αραβική πίτα απλώνουμε το μισό από το παραπάνω μίγμα , ξεκινώντας από την άκρη της και καλύπτοντας τα $\frac{3}{4}$ περίπου της επιφάνειάς της. Δεν απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια της πίτας, για να μπορεί να τυλιχτεί εύκολα.
3. Συνεχίζουμε προθέτοντας το μισό από το τριμμένο καρότο
4. Από πάνω προσθέτουμε τη μία φέτα γραβιέρα, κομμένη στη μέση κατά μήκος
5. Τέλος προσθέτουμε τα 3 τοματίνια κομμένα στη μέση κατά μήκος
6. Τυλίγουμε σφιχτά την πίτα

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Μπορούμε να τοποθετήσουμε την Κρητική τортΥΓΕΙΑ σε φαγητοδοχείο ή σε χάρτινη σακουλίτσα τροφίμων και να τη μεταφέρουμε στο σχολείο ή στη δουλειά μας. Δεν χρειάζεται ψυγείο εφόσον καταναλωθεί μέσα σε 4-5 ώρες από την παρασκευή της. Σε διαφορετική περίπτωση φυλάσσεται στο ψυγείο.

Προτείνεται το σνάκ να καταναλωθεί αυθημερόν.

ΤΑ ΥΛΙΚΑ

1. Αβοκάντο

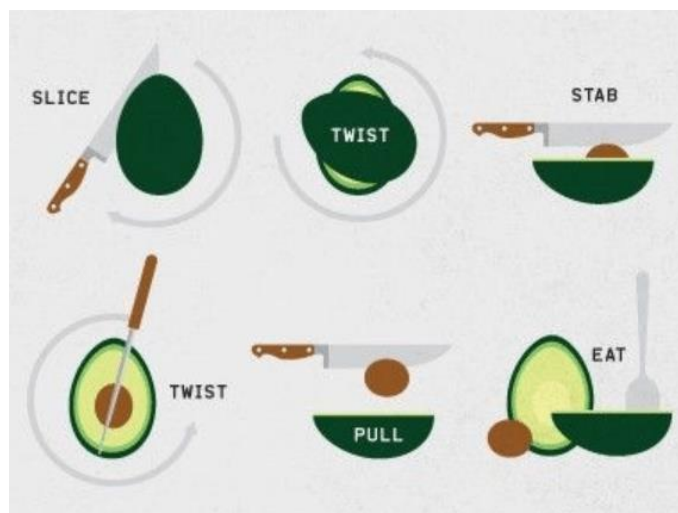
Το αβοκάντο είναι αειθαλές, ιθαγενές δέντρο γνωστό και με την ονομασία βουτυρόδεντρο. Ανακαλύφθηκε στις τροπικές περιοχές του Μεξικού και της Κεντρικής Αμερικής, όπου από τα αρχαία χρόνια το καλλιεργούσαν οι ιθαγενείς αφού ο καρπός του ήταν συστατικό της διατροφής τους. Η καλλιέργειά του αναπτύχθηκε τα τελευταία χρόνια στις μεσογειακές χώρες ενώ η συστηματική καλλιέργειά του ξεκίνησε μετά το 1950. Στην Ελλάδα οι πρώτοι σπόροι ήλθαν από τις ΗΠΑ το 1910. Καλλιεργείται σε περιοχές της Κρήτης σε εκτάσεις που συνεχώς αυξάνονται, αποτελώντας μια δυναμική καλλιέργεια για το νησί.

Πλούσιο, γευστικό και κρεμώδες, το αβοκάντο είναι ένα ξεχωριστό φρούτο με ποικιλία θρεπτικών συστατικών. Τα 3/4 του φρούτου είναι νερό και το υπόλοιπο λιπαρά οξέα, φυτικές ίνες και μικρές ποσότητες υδατανθράκων και πρωτεϊνών.

Μία μερίδα (περίπου μισό αβοκάντο ή 70 γραμμάρια) μας προσφέρει 134 θερμίδες, 3 γραμμάρια φυτικών ινών και 14 γραμμάρια λιπαρών, εκ των οποίων τα 8 γραμμάρια είναι τα «καλά», μονοακόρεστα και πολυακόρεστα (ωμέγα-3) λιπαρά. Ακόμη, το αβοκάντο περιέχει υψηλές ποσότητες των αντιοξειδωτικών βιταμινών C και E, βιταμινών του συμπλέγματος B (B1, B2 και B6), καλίου και μαγνησίου.

Αβοκάντο και υγεία

Συμβάλει στη υγεία της καρδιάς, ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό, μειώνει τα συμπτώματα της αρθρίτιδας, βοηθά στην απώλεια βάρους, συμβάλει στην υγεία του δέρματος, των μαλλιών & των ματιών.



Πώς να καθαρίσω ένα αβοκάντο

2. Βιολογικό Ελαιόλαδο

Ως βιολογικό ελαιόλαδο προσδιορίζεται το ελαιόλαδο βιολογικής καλλιέργειας ελιάς, το οποίο παράγεται σύμφωνα με τους κανονισμούς της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Αυτό σημαίνει αρχικά ότι οι ελιές έχουν καλλιεργηθεί χωρίς χημικά λιπάσματα, φυτοπροστατευτικά προϊόντα και ζιζανιοκτόνα εδάφους. Επιπλέον, όλη η βιολογική διαδικασία, από τη συγκομιδή μέχρι την εμφιάλωση πρέπει να συνάδει με τους κανονισμούς βιολογικής καλλιέργειας, οπότε το βιολογικό και το συμβατικό ελαιόλαδο παραλαμβάνονται σε διαφορετικούς χρόνους ώστε να μην έρχονται σε επαφή.

Η διατροφική αξία από 100 γραμμάρια ελαιόλαδο είναι ως εξής:

Θερμίδες: 884 , Πρωτεΐνες: 0 , Υδατάνθρακες: 0 , Φυτικές ίνες: 0 , Σάκχαρα: 0

Λίπη: 100 , Νάτριο: 2mg , Κάλιο: 1mg , Ασβέστιο: 1mg , Σίδηρος: 0,6mg

Ανάλυση λιπιδίων και βιταμινών:

Κορεσμένα λιπαρά: 14gr

Μονοακόρεστα λίπη: 73gr (τα περισσότερα εκ των οποίων ολεϊκά οξέα 18 ανθράκων).

Ωμέγα-6: 9.7gr , Ωμέγα-3: 0.7gr , Χοληστερόλη: 0

Βιταμίνη Ε: 72% της ΣΗΔ , Βιταμίνη Κ: 75% της ΣΗΔ

Πολλές επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει τώρα ότι το ελαιόλαδο είναι ένα πολύτιμο συστατικό και ισχυρό όπλο κατά των χρόνιων ασθενειών και συμβάλλει στην:

Μείωση της «κακής» χοληστερόλης (LDL) στο αίμα

Διατήρηση των επιπέδων της «καλής» χοληστερόλης (HDL) στο αίμα

Καλύτερη λειτουργία του εντέρου

Πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων και στην προστασία του οργανισμού από την καρδιακή νόσο λόγω των ισχυρών αντιοξειδωτικών που περιέχει

Επεξεργασία του έλκους στομάχου και δωδεκαδάκτυλου, αφού διευκολύνει την πέψη

Καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό

Ισορροπία της τιμής του σακχάρου και στον σωστό μεταβολισμό των διαβητικών

Πρόληψη του καρκίνου

Αναζωογόνηση του δέρματος.



3. Λεμόνι

Είναι ένας από τους μικρότερους καρπούς της οικογένειας των εσπεριδοειδών. Ο καρπός αυτός χρησιμοποιείται κυρίως για τον χυμό του, παρόλο που χρησιμοποιούνται επίσης το πιο σαρκώδες μέρος του καρπού και ο φλοιός του, ιδιαίτερα στη μαγειρική. Ο χυμός λεμονιού αποτελεί καλό υποκατάστατο του ξιδιού, ιδιαίτερα σε σαλάτες και γενικά για νοστιμιά

Το λεμόνι είναι πλούσιο σε αλκαλικά στοιχεία. Ο φρέσκος χυμός λεμονιού είναι σπουδαία πηγή βιταμίνης C. Παρ' όλ' αυτά, ένα μεγάλο μέρος αυτής της πολύτιμης βιταμίνης καταστρέφεται όταν ο χυμός μένει εκτεθειμένος στον αέρα για πολλή ώρα. Τα λεμόνια είναι πλούσια σε κάλιο, σε βιταμίνη B1 και μπορεί να θεωρηθούν καλή πηγή της βιταμίνης C.



4. Καρότο

Τα καρότα ανήκουν στα πιο θρεπτικά λαχανικά, καθώς περιέχουν πλήθος στοιχείων που ωφελούν την υγεία. Είναι μια εξαιρετική πηγή βιταμίνης A, αφού παρέχουν το 210% των αναγκών του μέσου ενήλικα για την ημέρα. Παρέχουν, επίσης, το 6% των ημερήσιων αναγκών σε βιταμίνη C, το 2% σε ασβέστιο και το 2% σε σίδηρο. Περιέχουν επίσης φυτικές ίνες, βιταμίνη K, κάλιο, φολικό οξύ, μαγγάνιο, φώσφορο, μαγνήσιο, βιταμίνη E και ψευδάργυρο.

Οφέλη στην υγεία

Επιταχύνουν την επούλωση πληγών, ωφελούν τα μάτια: είναι ίσως η γνωστότερη ωφέλειά τους, συμβάλουν στην υγεία της καρδιάς, βοηθούν στη απώλεια βάρους, προστατεύουν το σώμα μας από τις αρνητικές επιδράσεις των ελεύθερων ριζών και επιβραδύνουν τη γήρανση των κυττάρων.



5. Γραβιέρα Κρήτης

Φημισμένο προϊόν της Κρητικής γης που προέρχεται από ζώα που βόσκουν στις κακοτράχαλες μαδάρες, πλούσιες σε αρωματικά φυτά και χόρτα. Άλλωστε η πλούσια γεύση και τα σύνθετα αρώματα είναι τα βασικά χαρακτηριστικά της γραβιέρας. Ένα από τα τρία ειδή τυριών της Κρήτης που έχουν χαρακτηριστεί Π.Ο.Π. (Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης). Η γραβιέρα Κρήτης παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα κυρίως, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παρασκευή της και κατσικίσιο γάλα σε ποσοστό μέχρι 20%. Η γραβιέρα πρέπει να ωριμάσει τουλάχιστον για τρεις μήνες κάτω από ειδικές συνθήκες (θερμοκρασίας και υγρασίας). Σημαντικά για την ανάδειξη της γεύσης είναι ο χρόνος ωρίμανσης, η εποχή της συλλογής του γάλακτος και η περιοχή που τρέφονται τα ζώα. Παλαιότερα, χαρακτηριστικό γνώρισμα της γραβιέρας ήταν η τρύπες που είχε στο εσωτερικό αλλά τα τελευταία χρόνια με οδηγία της Ε.Ε το γάλα που τυροκομείται πρέπει να είναι παστεριωμένο. Η νοστιμιά επηρεάζεται από το βαθμό παστερίωσης του γάλακτος, εάν δηλαδή είναι πλήρως παστεριωμένο ή ελαφρά παστεριωμένο. Η γραβιέρα που πραγματικά απογειώνει τη γεύση και σε εκμαυλίζει είναι η γραβιέρα που έχει ωριμάσει σε σπηλιά, το λεγόμενο «τυρί της τρύπας».

Τη γραβιέρα μπορούμε να την απολαύσουμε και με διάφορους τρόπους όπως σαγανάκι, με μέλι, σε πατάτες τηγανητές, σε ριζότο, σε μουσακά, παστίτσιο, ομελέτα, σε πράσινη σαλάτα, σε σνακ, μπορούμε να φτιάξουμε καλαθάκια με γραβιέρα, νιφάδες, τσιπς και γενικότερα για τις ανάγκες παρασκευής μιας συνταγής, με κάποιο σκληρό τυρί, μια παλαιωμένη γραβιέρα μπορεί να αντικαταστήσει ένα τυρί εισαγωγής. Άλλωστε η γραβιέρα υπερέχει γευστικά καθώς προέρχεται από ντόπιο αιγοπρόβειο γάλα και όχι από αγελαδινό.

Διατροφική αξία γραβιέρας Κρήτης

Η γραβιέρα Κρήτης αποτελεί ένα από τα πιο πλούσια σε ασβέστιο τρόφιμα που μπορεί να καταναλώσει ο άνθρωπος. Η κατανάλωση ασβεστίου σε επαρκή ποσότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική για την υγεία μας. Τα 100γρ γραβιέρας αποδίδουν περίπου 470 θερμίδες, 32 γραμμάρια λίπους, 473mg νατρίου, 1092mg ασβεστίου, 24,69g πρωτεΐνες και 0g υδατάνθρακες. Τέλος η γραβιέρα αποτελεί άριστη πηγή φωσφόρου, μαγνησίου και σιδήρου.



6. Τοματάκι βελανίδι

Η τομάτα είναι ένας καρπός που προέρχεται από τη Νότια Αμερική. Παρόλο που βοτανικά είναι φρούτο, τρώγεται γενικά και παρασκευάζεται σαν λαχανικό. Οι ντομάτες αποτελούν την κύρια διαιτητική πηγή του αντιοξειδωτικού λυκοπενίου, το οποίο έχει συνδεθεί με πολλά οφέλη για την υγεία, συμπεριλαμβανομένου του μειωμένου κινδύνου καρδιακών παθήσεων και του καρκίνου. Αποτελεί επίσης μεγάλη πηγή βιταμίνης C, καλίου, φολικού οξέος και βιταμίνης K. Συνήθως όταν είναι ώριμες οι ντομάτες έχουν κόκκινο χρώμα, ενώ υπάρχει και μια ποικιλία χρωμάτων, συμπεριλαμβανομένων των κίτρινων, πορτοκαλί, πράσινων και μωβ.

Διατροφικά στοιχεία
Η περιεκτικότητα της σε νερό είναι περίπου 95%. Το άλλο 5% αποτελείται κυρίως από υδατάνθρακες και φυτικές ίνες. Παρακάτω αναφέρονται τα θρεπτικά συστατικά σε μια μικρή ωμή τομάτα (100 γραμμάρια): Θερμίδες: 18, Νερό: 95%., Πρωτεΐνη: 0,9 γραμμάρια., Υδατάνθρακες: 3,9 γραμ., Σάκχαρα: 2,6 γραμ., Φυτικές ίνες: 1,2 γραμ., Λίπος: 0,2 γραμ. Τα κόκκινα βελανίδια είναι συνήθως πιο γλυκά από τις υπόλοιπες ποικιλίες μικρόκαρπης τομάτας.



7. Αραβική πίτα

Η αραβική πίτα, είναι μαλακή, ελαφρώς ψημένη ζύμη από αλεύρι σιταριού. Η προέλευσή της ανιχνεύεται στη Δυτική Ασία, πιθανότατα στη Μεσοποταμία γύρω στο 2500 π. Χ.

Χρησιμοποιείται σε πολλές μεσογειακές, βαλκανικές και μεσογειακές κουζίνες. Στην κουζίνα της Αιγύπτου, της Ιορδανίας, του Ιράκ, του Λιβάνου, της Παλαιστίνης και της Συρίας, σχεδόν κάθε πικάντικο φαγητό μπορεί να καταναλωθεί με πίτα.

Οι περισσότερες πίτες ψήνονται σε υψηλές θερμοκρασίες (232-246 °C), οι οποίες μετατρέπουν το νερό στη ζύμη σε ατμό, κάνοντας έτσι την πίτα να φουσκώσει. Όταν αφαιρείται από τον φούρνο, τα στρώματα της ψημένης ζύμης παραμένουν χωρισμένα στο εσωτερικό της αποφλοιωμένης πίτας, πράγμα που επιτρέπει στο ψωμί να ανοίξει για να σχηματίσει ένα άνοιγμα.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

Από την τηλεκπαίδευση, τη οποία παρακολουθούμε σχεδόν ολόκληρη τη φετινή χρονιά και την απόστασή μας από το σχολικό περιβάλλον, εμπνευστήκαμε για να κάνουμε την φωτογράφιση της «κρητικής ΤορτΥΓΕΙΑΣ»



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. <https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/9466-10-logoi-gia-na-tros-avokanto>
2. https://healthia.gr/blog/137_elaiolado-diatrofiki-aksia-idiotites-kai-ofeli-gia-tin-ygeia.html
3. <https://enallaktikidراسi.com/2014/07/lemoni-kai-ygeia/>
4. <https://www.iatropedia.gr/diatrofi/karoto-apo-poia-eidi-karkinou-prostatevei-kai-psema-tin-orasi-oles-oi-idiotites-tou/57386/>
5. <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=4947&lang=el>
6. <https://www.dairy-services.com/>
7. <https://www.athenarecipes.com/index.php?pageaction=kat&modid=1&artid=1783>
8. <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%BF%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%B6>
9. <https://thehealthlab.gr/mageiriki/trofima/i-threptiki-axia-tis-ntomatas>