



Η εκπομπή μαγειρικής «ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ» η οποία συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία, που στόχο έχει να μας ταξιδέψει στον κόσμο μέσω της γαστρονομίας. Ξεναγοί μας και αυτή τη σεζόν ο γνωστός σεφ Γιώργος Τσούλης και η επιτυχημένη ηθοποιός Χριστίνα Κυριάκου. Γνωρίστε την γαστρονομική κουλτούρα τόσο των ανθρώπων από τις τρίτες χώρες, όσο και της Κύπρου και τις επιρροές που έχει δεχθεί η γαστρονομία της από τη διαδραστική αλληλεπίδραση των πολιτισμών, με «ΜΙΑ ΒΑΛΙΤΣΑ ΓΕΥΣΕΙΣ». Η γαστρονομία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι ενός πολιτισμού, και μέσα από την παρουσίαση συνταγών, το κυπριακό κοινό έχει την ευκαιρία να γνωρίσει τον τρόπο παρασκευής διαφόρων εδεσμάτων ή/και ροφημάτων, μαθαίνοντας παράλληλα για τις γαστρονομικές συνήθειες και παραδόσεις γύρω από αυτές. Ειδικότερα, η εκπομπή αναδεικνύει την συνύπαρξη των διαφορετικών πολιτισμών μέσα από την μαγειρική. Το ευρύτερο κοινό (ανεξαρτήτως πολιτισμικού και πολιτιστικού υπόβαθρου) αποκτά γνώσεις σχετικές με την παρασκευή εδεσμάτων. Ενώ, παράλληλα προωθεί τη μείωση πιθανόν λανθασμένων αντιλήψεων που επικρατούν σε σχέση με τις διάφορες κουλτούρες.

Φαγητό και Κουλτούρα: Δρόμοι Παράλληλοι

Δρ. Δέσποινα Κοχλιού
Λέκτορας Κοινωνικής Εργασίας
Πανεπιστήμιο Λευκωσίας
cochliou.d@unic.ac.cy

Είναι κοινώς παραδεκτό πως άνθρωποι από διαφορετικό πολιτισμικό υπόβαθρο τρώνε διαφορετικά τρόφιμα. Η διατροφή σε κάθε λαό αναπτύσσεται από τη συνέργεια διαφόρων παραγόντων, όπως το φυσικό περιβάλλον, η κουλτούρα και ο πολιτισμός αλλά και τα ήθη και έθιμα. Οι άνθρωποι συνδέονται με την πολιτιστική ή εθνική τους ομάδα μέσω παρόμοιων τρόπων διατροφής. Για παράδειγμα οι μετανάστες χρησιμοποιούν τρόφιμα από την πατρίδα τους ως μέσο διατήρησης της πολιτιστικής τους ταυτότητας. Τα συστατικά, οι μέθοδοι παρασκευής, οι τεχνικές συντήρησης και τα είδη των τροφίμων που καταναλώνονται σε διαφορετικά γεύματα ποικίλλουν μεταξύ των πολιτισμών. Οι περιοχές στις οποίες ζουν οικογένειες ανθρώπων και οι πρόγονοί τους - επηρεάζουν τις προτιμήσεις των τροφίμων και τις αντιπάθειες τους. Αυτές οι προτιμήσεις για τα τρόφιμα έχουν ως αποτέλεσμα τρόπους επιλογής τροφίμων σε μια πολιτιστική ή εθνική ομάδα.

Τα ίδια τα είδη διατροφής έχουν νόημα που συνδέεται με αυτά. Σε πολλές δυτικές χώρες ένα κουτί σοκολάτας θεωρείται ως το κατάλληλο δώρο σε μια κοινωνική επίσκεψη. Ο αποδέκτης του δώρου θα αντιδρούσε διαφορετικά σε ένα δώρο από λάχανο ή καρότα παρά σε σοκολάτα. Σε άλλες χώρες οι σοκολάτες μπορεί να είναι λιγότερο κατάλληλο δώρο. Τα έθνη ή οι χώρες συνδέονται συχνά με ορισμένα τρόφιμα. Για παράδειγμα, πολλοί άνθρωποι συνδέουν την Ιταλία με την πίτσα και τα ζυμαρικά. Ωστόσο, οι Ιταλοί τρώνε πολλά άλλα τρόφιμα και οι τύποι πιάτων ζυμαρικών ποικίλλουν σε όλη την Ιταλία. Οι μέθοδοι παρασκευής και τα είδη των τροφίμων ποικίλλουν ανάλογα με τις περιφέρειες ενός έθνους. Ορισμένες οικογένειες στις Ηνωμένες Πολιτείες προτιμούν να τρώνε «κρέας και πατάτες» αλλά «κρέας και πατάτες» δεν τρώγονται σε τακτική βάση ούτε καν τις προτιμούν πολλοί στις Ηνωμένες Πολιτείες και δεν χαρακτηρίζονται ως εθνική κουζίνα. Το Grits, ένα χονδρό αλεσμένο καλαμπόκι που βράζει, τρώγεται από οικογένειες στις νότιες Ηνωμένες Πολιτείες. Ένα πακέτο grits είναι διαθέσιμο μόνο στα μεγαλύτερα σούπερ μάρκετ στις μεσοδυτικές πολιτείες των ΗΠΑ και θα ήταν δύσκολο να βρεθεί σε μεγάλα σούπερ μάρκετ πριν από είκοσι χρόνια.

Οι τοπικές διατροφικές συνήθειες υπάρχουν, αλλά αλλάζουν και με την πάροδο του χρόνου. Καθώς οι άνθρωποι μεταναστεύουν, οι πρακτικές και οι προτιμήσεις των τροφίμων εισάγονται



Αλληλεγγύη
Πρόοδος
Ευημερία



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ



ΤΑΜΕΙΑ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία

και εξάγονται. Οι οικογένειες κινούνται σε άλλες τοποθεσίες, φέρνοντας τις προτιμήσεις τους για φαγητό μαζί τους. Μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις παλιές συνταγές τους με νέα συστατικά ή να πειραματιστούν με νέες συνταγές, ενσωματώνοντας συστατικά που ταιριάζουν με τα δικά τους γούστα. Επιπλέον, τα ίδια τα τρόφιμα εισάγονται από άλλες χώρες. Περίπου το 80% των απαιτήσεων τροφίμων της Σαμόα εισάγονται από τις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Νέα Ζηλανδία ή την Αυστραλία. Επειδή οι άνθρωποι και τα τρόφιμα είναι κινητά, οι προσπάθειες χαρακτηρισμού μιας χώρας ή ανθρώπων από αυτό που τρώνε συχνά είναι ανακριβείς ή τείνουν να στοχοποιούν τους ανθρώπους σε στερεότυπες ομάδες.

Παρ' όλα αυτά, αυτό που θεωρείται βρώσιμο ή ακόμα και μια λιχουδιά σε ορισμένα μέρη του κόσμου μπορεί να θεωρηθεί μη βρώσιμο σε άλλα μέρη. Αν και τα τρόφιμα επιλέγονται συχνά με κάποια προσοχή στη σωματική ανάγκη, οι αξίες ή οι πεποιθήσεις που αποδίδει μια κοινωνία σε πιθανά είδη διατροφής ορίζουν τι θα φάει η οικογένεια μέσα σε μια πολιτιστική ομάδα. Για παράδειγμα, τόσο οι φυτικές όσο και οι ζωικές πηγές μπορούν να συμβάλουν στην ικανοποίηση των διατροφικών απαιτήσεων για πρωτεΐνες. η σόγια, το βόειο κρέας, το κρέας αλόγου και το κρέας σκύλου είναι όλες επαρκείς πηγές πρωτεϊνών. Ωστόσο, λόγω του συμβολισμού που συνδέεται με αυτές τις πρωτεϊνικές πηγές, δεν είναι εξίσου διαθέσιμες σε όλες τις κοινωνίες. Επιπλέον, ακόμα και όταν τα τρόφιμα που θεωρούνται ανεπιθύμητα είναι διαθέσιμα, δεν είναι πιθανό να καταναλωθούν από άτομα που έχουν μια ισχυρή συναισθηματική αντίδραση κατά του δυνητικού φαγητού.

Ορισμένες πεποιθήσεις και πρακτικές τροφίμων οφείλονται σε θρησκευτικές πεποιθήσεις. Σε όλο τον κόσμο, οι μουσουλμάνοι κατά τη διάρκεια του Ραμαζανιού, που πιστεύεται ότι είναι ο μήνας κατά τον οποίο το Κοράνι, το ισλαμικό ιερό βιβλίο, δόθηκε από τον Θεό στον Προφήτη Μωάμεθ δεν τρώνε κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά μόνο πριν την αυγή και μετά το ηλιοβασίλεμα. Οι Ορθόδοξοι Εβραίοι και ορισμένοι συντηρητικοί Εβραίοι ακολουθούν διαιτητικούς νόμους, δημοφιλώς αναφερόμενους ως διατροφή kosher, που συζητούνται στην εβραϊκή γραφή. Οι διαιτολογικοί νόμοι, που περιγράφουν τη χρήση και την προετοιμασία των ζωοτροφών, ακολουθούνται για λόγους πνευματικής υγείας. Πολλοί οπαδοί του Βουδισμού, του Ινδουισμού και του Ζαϊνισμού είναι χορτοφάγοι, εν μέρει, λόγω μιας θεωρίας μη τραυματισμού ή μη βίας. Η αποχή από την κατανάλωση κρέατος σε αυτές τις παραδόσεις πηγάζει από την επιθυμία να αποφευχθεί η βλάβη άλλων ζωντανών πλασμάτων. Παρά τις συνταγές θρησκευτικών τροφών, οι διατροφικές πρακτικές ποικίλλουν πολύ ακόμη και μεταξύ εκείνων που ασκούν την ίδια πίστη. Τέτοιες διακυμάνσεις μπορεί να οφείλονται σε κλάδους ή ονομασίες θρησκευτικών ομάδων, σε εθνικές παραλλαγές και στο βαθμό θρησκευτικής προσκόλλησης ατόμων ή οικογενειών.



Αλληλεγγύη
Πρόδοξ
Ευημερία



Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία

Εκτός από τις επιπτώσεις στις επιλογές τροφίμων, ο πολιτισμός παίζει επίσης ρόλο στην εθιμοτυπία που σχετίζεται με τα τρόφιμα. Οι άνθρωποι στις δυτικές κοινωνίες μπορούν να αναφερθούν στην εθιμοτυπία που σχετίζεται με τα τρόφιμα ως επιτραπέζιοι τρόποι, μια φράση που απεικονίζει την πολιτιστική προσδοκία να τρώνε φαγητό ή γεύματα σε ένα τραπέζι. Μερικοί άνθρωποι τρώνε με πιρούνια και κουτάλια. περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν δάχτυλα ή ξυλάκια. Ωστόσο, η επιλογή των σκευών είναι πολύ πιο περίπλοκη από την επιλογή των chopsticks, των δακτύλων ή των επιτραπέζιων σκευών. Μεταξύ ορισμένων ομάδων που τρώνε κυρίως τα τρόφιμα με τα δάχτυλά τους, οι φίλαθλοι χρησιμοποιούν μόνο το δεξί χέρι για φαγητό. Μερικοί άνθρωποι χρησιμοποιούν μόνο τρία δάχτυλα του δεξιού χεριού. Μεταξύ άλλων ομάδων, η χρήση και των δύο χεριών είναι αποδεκτή. Σε ορισμένες χώρες, το γλείψιμο των δακτύλων είναι ευγενικό. σε άλλους, το γλείψιμο των δακτύλων θεωρείται ακατάλληλο (και γίνεται μόνο όταν κάποιος σκέφτεται ότι κανένας άλλος δεν παρακολουθεί). Οι κανόνες σχετικά με την ευγενική κατανάλωση τροφής μπορεί να αυξάνονται σε επίσημες θρησκευτικές ή κοινωνικές εκδηλώσεις. Σε ορισμένα επίσημα δείπνα, ένα άτομο αναμένεται να επιλέξει το "σωστό" πιρούνι ανάμεσα σε δύο ή τρεις επιλογές για να ταιριάζει με το φαγητό που τρώγεται σε ένα συγκεκριμένο σημείο του γεύματος.

Ακόμη και ο ρόλος της συνομιλίας κατά τη διάρκεια του γεύματος ποικίλλει από τόπο σε τόπο. Πολλές οικογένειες πιστεύουν ότι ο χρόνος γεύματος είναι μια καλή στιγμή για να συζητήσουμε τις ζωές της οικογένειας και των φίλων. Μεταξύ άλλων οικογενειών, η συνομιλία κατά τη διάρκεια ενός γεύματος είναι αποδεκτή, αλλά τα θέματα της συνομιλίας είναι περιορισμένα. Σε ορισμένες χώρες της Νοτιοανατολικής Ασίας θεωρείται ευγενικό να περιορίσουμε τη συνομιλία κατά τη διάρκεια ενός γεύματος.

Τα τρόφιμα διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη ζωή των οικογενειών στους περισσότερους πολιτισμούς. Ωστόσο, ο βαθμός σπουδαιότητας ποικίλλει από τον πολιτισμό στον πολιτισμό. Για παράδειγμα, στην Αμερικανική Σαμόα, οι περισσότερες οικογενειακές δραστηριότητες και τελετές επικεντρώνονται στο φαγητό. Μια οικογένεια υποδοχής επιδεικνύει την ευημερία της ή την κοινωνική της τάξη παρέχοντας μεγάλες ποσότητες τροφίμων. Μεταξύ των άλλων οικογενειών σε άλλες τοποθεσίες, οι δραστηριότητες και οι εορτασμοί περιλαμβάνουν φαγητό, αλλά το φαγητό δεν είναι απαραίτητα το κέντρο της εκδήλωσης.

Οι παραδόσεις στη διατροφή ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό σε ολόκληρο τον κόσμο. Ακόμα και ανάμεσα στους ανθρώπους που μοιράζονται το ίδιο πολιτισμικό υπόβαθρο και μερικές από τις ίδιες διατροφικές συνήθειες, τα τρόφιμα δεν είναι ταυτόσημα. Επιπλέον, οι οικογένειες διαφέρουν από τη δική τους καθημερινή ρουτίνα π.χ. όταν είναι σε διακοπές, όταν ταξιδεύουν



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Αλληλεγγύη
Πρόοδος
ΕυημερίαΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝΤΑΜΕΙΟ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΥΠΟΘΕΣΕΩΝΤο έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης
και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία

ή όταν φιλοξενούν επισκέπτες. Οι άνδρες τρώνε διαφορετικά από τις γυναίκες. Οι άνθρωποι διαφορετικών ηλικιακών ομάδων τρώνε διαφορετικά. Ωστόσο, στα περισσότερα μέρη του κόσμου, τα τρόφιμα συνδέονται με τη φιλοξενία και την έκφραση της φιλίας. Ως εκ τούτου, η ευαισθησία στους κανόνες και τα έθιμα των τροφίμων είναι σημαντική για την οικοδόμηση και ενίσχυση των διαπολιτισμικών σχέσεων.



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ

Αλληλεγγύη
Πρόοδος
ΕυημερίαΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝΤΑΜΕΙΟ
ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ

Το έργο συγχρηματοδοτείται από το Ταμείο Ασύλου, Μετανάστευσης και Ένταξης και την Κυπριακή Δημοκρατία