



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 πιθανών λανθασμένων αντιλήψεων που επικρατούν σε σχέση με τις διάφορες κουλτούρες.

**«Μια Βαλίτσα Γεύσεις» : Καθημερινά στις 15:00 Οι γεύσεις που σε ταξιδεύουν**

Τα αρώματα και τα μπαχάρια μπορούν να σου ξυπνήσουν αναμνήσεις. Οι συνταγές και τα πιάτα μπορούν να σε ταξιδέψουν σε άλλους πολιτισμούς. Ο κόσμος γύρω από ένα τραπέζι, ενώνεται. Και εμείς σε ταξιδεύουμε σε ολόκληρη τη γη, ανακαλύπτουμε πολιτισμούς, προτείνουμε πρωτότυπες συνταγές ακόμη και για τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους και μαθαίνουμε ιστορίες ανθρώπων.

Η εκπομπή «Μια Βαλίτσα Γεύσεις» επιστρέφει ανανεωμένη για να μοιραστεί μαζί σας κουλτούρες και γεύσεις από διάφορα μέρη του πλανήτη. Η ηθοποιός Χριστίνα Κυριάκου, ο διακεκριμένος chef Γιώργος Τσούλης και αγαπημένοι επώνυμοι της κυπριακής showbiz είναι έτοιμοι να αλλάξουν τα μεσημέρια σας και να σας ταξιδέψουν μαζί τους σε μαγευτικούς προορισμούς και νόστιμες γεύσεις!

Η εκπομπή «Μια Βαλίτσα Γεύσεις» συγχρηματοδοτείται από το ταμείο ασύλου, μετανάστευσης και ένταξης, και την Κυπριακή Δημοκρατία.

Την Δευτέρα 21 Μαΐου στις 15.00 το απόγευμα ετοιμαστείτε για την πιο ταξιδιάρικη και γευστική εκπομπή της Κυπριακή τηλεόρασης.

Εξάλλου η ζωή είναι πιο νόστιμη, με λίγο αλάτι και ... αγάπη!



Αλληλεγγύη  
Πρόσδος  
Ευημερία



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

## Φαγητό και Κουλτούρα και Επικοινωνία

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ πως τα φαγητά και οι διατροφικές σας συνήθειες μπορούν να σας πουν από που προέρχεστε; Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί άνθρωποι από διάφορα μέρη του κόσμου τρώνε διαφορετικά είδη τροφίμων; Αναρωτηθήκατε ποτέ πως το φαγητό θα μπορούσε να θεωρηθεί ως ένα μέσο επικοινωνίας με ανθρώπους από διαφορετικό πολιτιστικό υπόβαθρο;

Υπάρχει μια άμεση σχέση μεταξύ φαγητού και πολιτισμού. Τα τρόφιμα αποτελούν σημαντικό στοιχείο που συνέτειναν στη διαμόρφωση των διαφόρων πολιτισμών. Μέσα από την ιστορία των παραδοσιακών πιάτων, εντοπίζονται συνήθειες και έθιμα του κάθε πολιτισμού. Η μαγειρική και η τοπική Κουζίνα του κάθε πολιτισμού διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο πώς οι κοινότητες και τα μέλη τους καθορίζουν τον εαυτό τους. Η μαγειρική και το φαγητό λειτουργεί ως σύνδεσμός ενός ατόμου σε σχέση με την προέλευση, τις οικογένειες, τις κοινότητες και τα έθιμά μας. Θα μπορούσε να αναφερθεί πως οι πρώτες ύλες, τα τρόφιμα και οι τεχνικές προετοιμασίας καθορίζουν τη πολιτισμική και ατομική ταυτότητα ενός ανθρώπου. Ένα γεύμα πλέον είναι αρκετό να εξιστορήσει την ιστορία και τις συνήθειες ενός πολιτισμού. Το εμπόριο, επιπλέον, συνέτεινε σε σημαντικό βαθμό στη σύγχρονη μαγειρική εξέλιξη και έχουν επηρεάσει αλλά και δημιουργήσει τις παραδοσιακές κουζίνες. Η μεταφορά συνταγών από γενεά σε γενεά έδωσε τη δυνατότητα στα φαγητά να αποκτήσουν τη δική τους υπόσταση και να εξελιχθούν σε ένα πολιτιστικό προϊόν επηρεασμένο από το κλίμα, τη γεωγραφία, την αναζήτηση της ευχαρίστησης και αργότερα την επιθυμία για υγεία. Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων στις διάφορες κοινωνίες όπως και κάποιες πρώτες ύλες προσδίδουν τη θρησκευτικής και πολιτικής ταυτότητας καθώς και τον δείκτη της κοινωνικής θέσης.

Πέρα από τα πιο πάνω οι μεταναστευτικές ροές ανθρώπων είτε λόγω επιλογής είτε λόγω εξωτερικών πιέσεων, είχαν ως αποτέλεσμα την ανταλλαγή εμπειριών σε σχέση με μαγειρική και το φαγητό. Επομένως η μετανάστευση αποτέλεσε μια από τις κυριότερες αιτίες αναβάθμισης



Αλληλεγγύη  
Πρόοδος  
Ευημερία



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

και εμπλουτισμού της μαγειρικής ανά το παγκόσμιο. Για τους μετανάστες, το φαγητό και οι διατροφικές συνήθειες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στη διατήρηση των συγγενικών, κοινωνικών και πολιτιστικών δεσμών της χώρας καταγωγής τους. Μέσω της μαγειρικής, δίνεται η ευκαιρία στους μετανάστες να οικοδομήσουν νέες σχέσεις και να ενταθούν στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο. Κατά συνέπεια το φαγητό λειτουργεί ως ένα μέσο επικοινωνίας και ανταλλαγής εμπειριών με ομοεθνείς, γηγενείς και άλλες εθνοτικές ομάδες στη χώρα φιλοξενίας.

Κατά συνέπεια ψυχαγωγικές δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φαγητό θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν περαιτέρω ως ένας αποδοτικός μηχανισμός επικοινωνίας και διαδραστικότητας ανάμεσα στις ευάλωτες μεταναστευτικές ομάδες του πληθυσμού και του ντόπιου συνόλου μιας κοινωνίας.

Επομένως, με ποιο τρόπο θα μπορούσε το φαγητό να προσαρμοστεί σε ένα πλαίσιο επικοινωνίας; Το φαγητό ξεπερνάει μια απλή πράξη του κορεσμού της πείνας και της θρέψης του σώματος κάποιου. Το φαγητό αποτελεί ένα πλούσιο πολιτισμικό μυθιστόρημα που διηγείται διάφορες ιστορίες για κάθε άνθρωπο μοναδική και διαφορετική. Για παράδειγμα η προετοιμασία, οι παρασκευές και οι συνήθειες που συνοδεύουν ένα γεύμα μπορούν να αποτελέσουν θέμα προς συζήτηση και εντοπισμού κοινών πρακτικών.

Ακόμη και εμείς οι ίδιοι όταν ταξιδεύουμε σε ένα νέο μέρος εκτός των ορίων της χώρας μας, το πρώτο πράγμα που θα αναζητήσουμε είναι να δοκιμάσουμε τη τοπική κουζίνα και να συγκρίνουμε να συνομιλούμε με τους ντόπιους με άλλα λόγια προσπαθούμε να επικοινωνήσουμε. Το φαγητό αποτελεί τη καλύτερη πηγή πληροφοριών για ένα πολιτισμό εφόσον αρκετές φορές αντικατοπτρίζει την ποικιλομορφία μιας κουλτούρας. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως κάποιες έρευνες έχουν υποδείξει ότι το φαγητό λειτουργεί συμβολικά ως μέσο επικοινωνίας μέσω του οποίου μπορεί κανείς να δημιουργήσει, να διαχειριστεί και να μοιραστεί με άλλους σημαντικές πληροφορίες. Το φαγητό, επιπλέον, είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους κατανόησης των πολιτισμών, των συνηθειών, των τελετουργιών και των παραδόσεων.



Αλληλεγγύη  
Πρόοδος  
Ευημερία



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

Επομένως το φαγητό θα μπορούσε να προωθηθεί ως μια μορφή επικοινωνίας λόγω της άμεσης σύνδεσής του με τον πολιτισμό και τα τελετουργικά που συνδέονται με αυτό. Το φαγητό αποτελεί επίκεντρο κάθε σημαντικού γεγονότος στη ζωή μας όπως γενέθλια, αργίες, γάμοι ή οποιαδήποτε άλλη γιορτή. Μέσω της αξιοποίησης ως ένα επικοινωνιακό μέσο άνθρωποι από διαφορετικές κουλτούρες θα έχουν τη δυνατότητα να γνωριστούν καλύτερα και να δημιουργήσουν θετικές εμπειρίες.



Αλληλεγγύη  
Πρόοδος  
Ευημερία



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