

"Για ένα κομμάτι πίτα...."

# Οι παραδοσιακές πίτες της Ελλάδας ως αντικείμενο γαστρονομικού τουρισμού

Γκίκα Ελένη, Καλλιντέρη Κυριακή, Παλησίδης  
Γεώργιος, Λουπασάκη Σοφία, **Μπόσκου Γεώργιος**

Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων  
Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο



Νοέμβριος 2016



# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

- Σε κάθε γωνιά της Ελλάδας υπάρχει μια παραδοσιακή πίτα η οποία διαφέρει από την κλασική τυρόπιτα ή σπανακοτυρόπιτα που σερβίρεται παντού.
- Οι διαφορές είναι στο είδος της γέμισης, το είδος του φύλλου, τον τρόπο παρασκευής ή απλώς μόνο στο όνομα ή το σχήμα.
- Η κάθε πίτα μπορεί να έχει τη δικιά της ονομασία σύμφωνα με την ντοπιολαλιά της περιοχής.

## "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

- Πολλές φορές παρασκευή της πίτας ήταν μια μέθοδος οικιακής οικονομίας για τη αξιοποίηση υλικών που δεν μπορούσαν να συντηρηθούν ή θεωρούνταν δευτερεύοντα.
- Η πίτα επίσης είχε τη δυνατότητα της φορητότητας, έτσι μπορούσε να αποτελέσει ένα γευστικό και θρεπτικό κολατσιό.
- Άλλες πάλι πίτες συνδέονται με έθιμα της λαϊκής παράδοσης.

## "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

- Κάθε παραδοσιακή πίτα είναι ένα προϊόν με τις δικές του ιδιαιτερότητες,
- γεγονός που την καθιστά ως ιδιαίτερο γαστρονομικό είδος.

# Τι ορίζεται ως πίτα .... ::::

Οτιδήποτε περιλαμβάνει:

- φύλλο ή στρώμα από ζυμάρι ή σκέτο αλεύρι ("πλακούντας" στα αρχαία)
- και ένα υλικό πλήρωσης, απλό ή σύνθετο

Μπορεί να είναι ανοικτή ή κλειστή, γλυκιά ή αλμυρή, ψητή ή τηγανιτή,

στρογγυλή, τρίγωνη, τετράγωνη, ημικυκλική κτλ.



# Πως ονομάζεται μια πίτα ... ::

- Έχει δεύτερο συνθετικό τη λέξη "πίτα" και "πρώτο" συνθετικό το υλικό πλήρωσης ή μια άλλη ιδιότητα
- Ξεκινάει από τη λέξη "Πίτα" και με μια κτητική αντωνυμία προσδιορίζει κάποιο υλικό, ή τόπο, ή παράδοση, ή πρόσωπο
- Η λέξη πίτα συνοδεύεται από ένα επίθετο
- Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τις λέξεις πιτάκι/ια, πιτούλα, πιτάρια, πιταρούδι
- Μπορεί να έχει μοναδικό όνομα (μπατζίνα, μπουγάτσα, καλτσούνι)
- Εξαιρέσεις (καρυδόπιτα, χυλόπιτα, βασιλόπιτα ...)

# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

Πηγές για την καταγραφή των συνταγών για τις πίτες (καθώς και άλλες ελληνικές συνταγές):

- Κλασικά βιβλία μαγειρικής από καταξιωμένους συγγραφείς
- Λέσχες μαγείρων και γαστρονομίας
- Εθνογραφικές οργανώσεις και μουσεία
- Ιστοσελίδες που εστιάζουν στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα (κατόπιν ελέγχου της αξιοπιστίας τους)

# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

- Η ερευνητική μας ομάδα έχει καταγράψει πάνω από 250 παραδοσιακές πίτες με πλήρη στοιχεία για τα υλικά και τον τρόπο παρασκευής.
- Τα δεδομένα έχουν αναλυθεί στατιστικά για το εντοπισμό συχνοτήτων ανά περιοχή ή ανά υλικό.

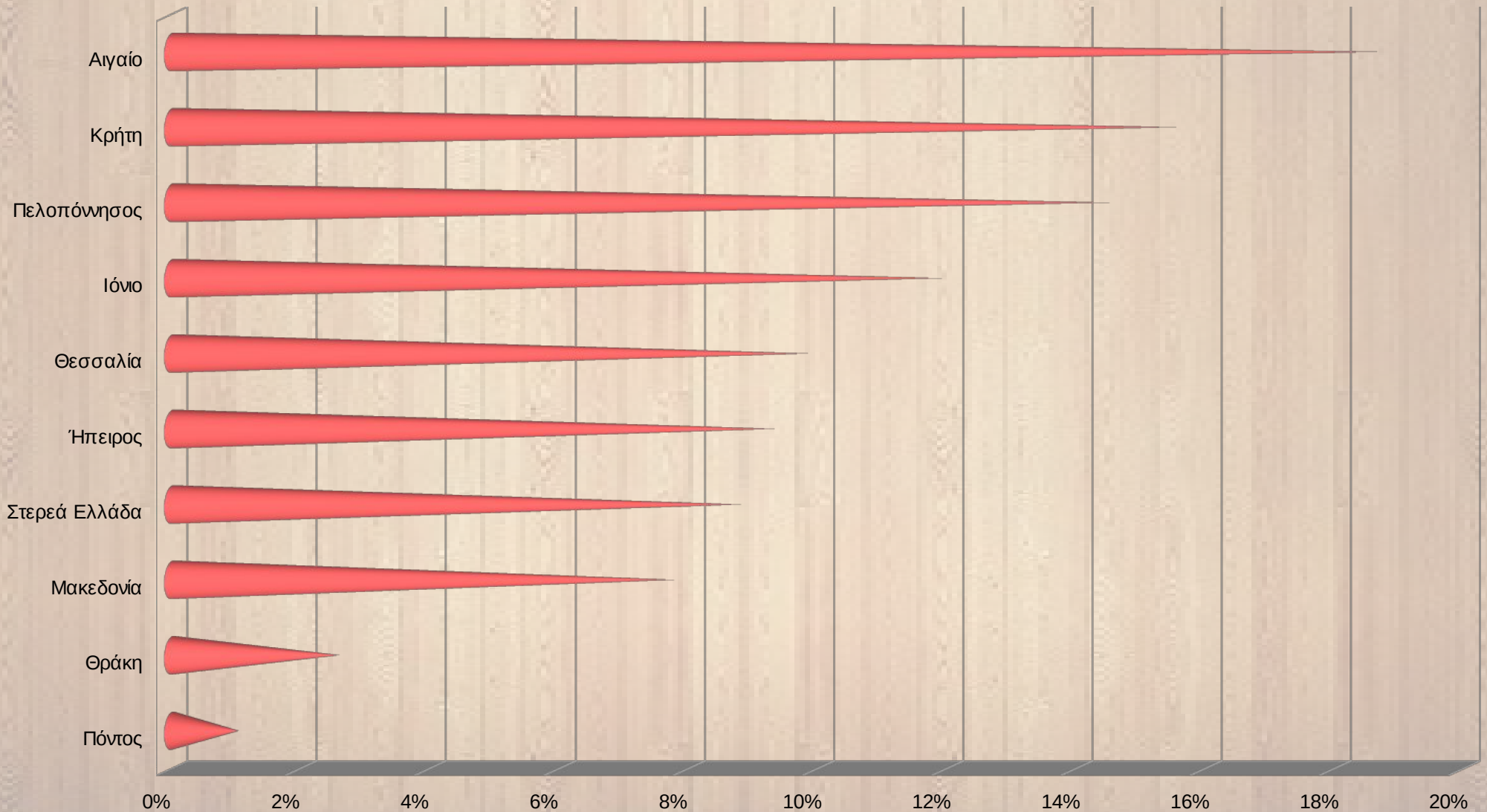


# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

- Στη συνέχεια έγινε συγκριτική αξιολόγηση ανάμεσα στις πίτες πάνω σε διατροφικά και γαστρονομικά κριτήρια.
- Σκοπός της μελέτης είναι η ανάδειξη της παραδοσιακής πίτα ως γαστρονομικού τομέα, για τους τουρίστες που θέλουν ταξιδεύουν, ανάμεσα σε άλλα, και για ένα κομμάτι πίτα.

# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

πίτες ανά περιοχή



# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

Οι πίτες έχουν και τις παραλλαγές τους ...

Περισσότερες παραλλαγές της συνταγής βρήκαμε σε:

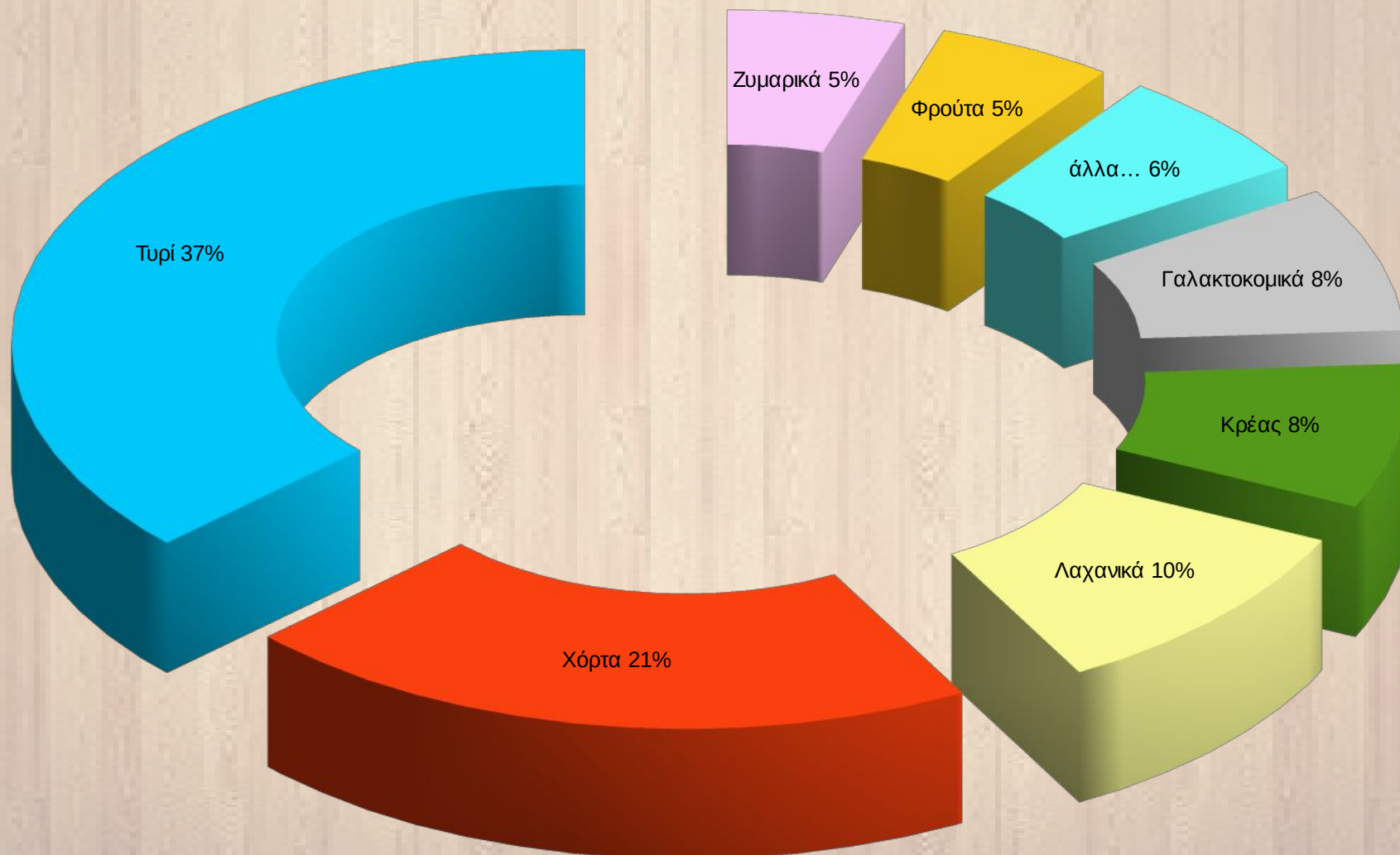
(με φθίνουσα σειρά)

- Κολοκυθόπιτα
- Χορτόπιτα
- Καλτσούνια
- Μυζηθρόπιτα
- Τυρόπιτα
- Γαλατόπιτα
- Σφακιανή πίτα

στις παραλλαγές της συνταγής θα πρέπει να προσθέσουμε και τις παραλλαγές σε ονόματα ...

# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

συχνότητα υλικών γέμισης



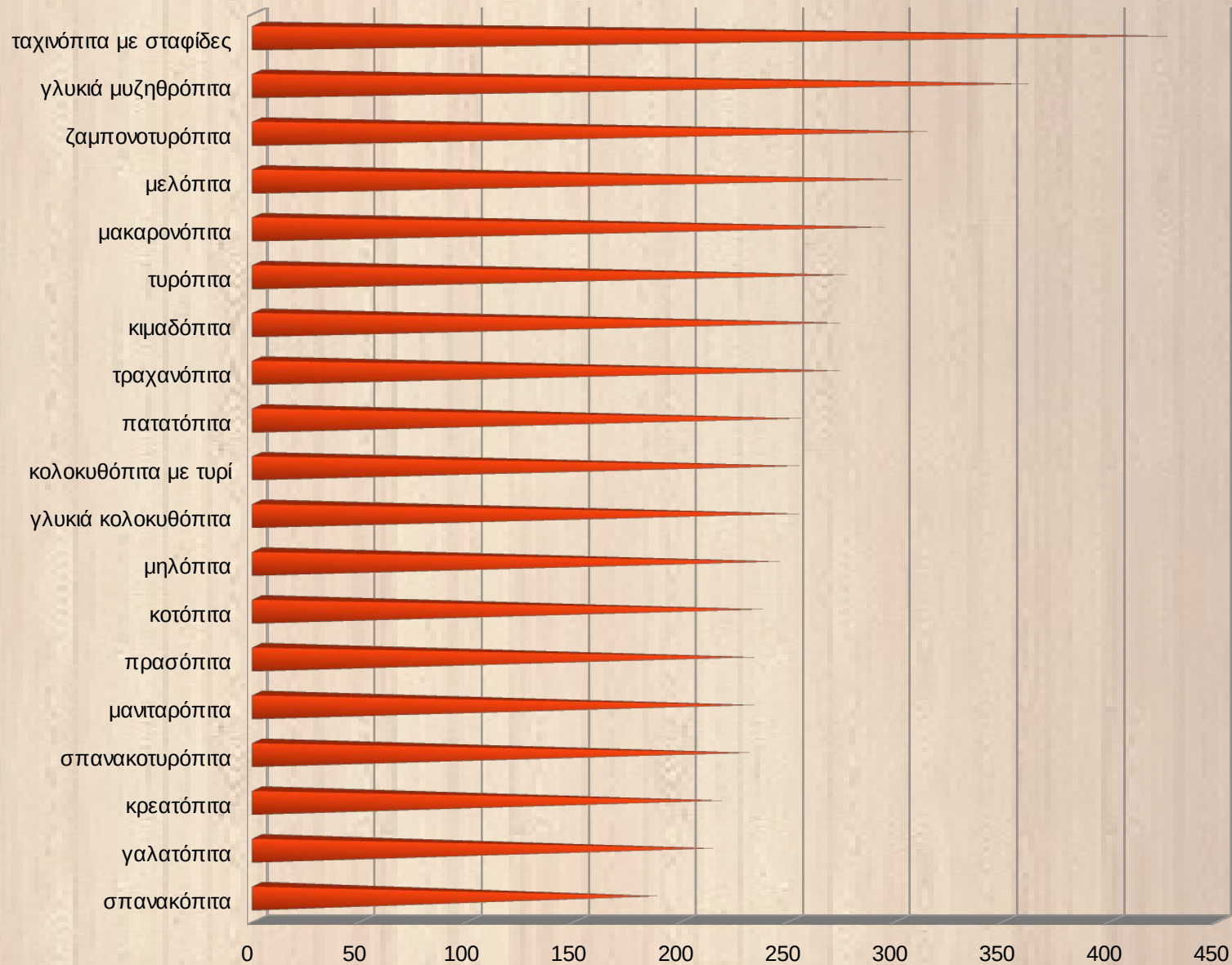


# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

Συστατικά της πίτας με υψηλές διατροφικές αξίες

- Χόρτα: πλούσια σε φυτικές ίνες και αντιοξειδωτικά, καθώς επίσης σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία (κυρίως σιδήρου)
- Παρθένο ελαιόλαδο: περιέχει μονοακόρεστα λιπαρά και είναι πηγή αντιοξειδωτικών
- Αυγά: πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία
- Φέτα και μυζήθρα: πηγές πρωτεϊνών, ασβεστίου και άλλων ιχνοστοιχείων, βιταμίνη Α και άλλες βιταμίνες
- Κρέας: (χοιρινό, πρόβειο ή κατσικίσιο, κοτόπουλο) πηγές πρωτεϊνών, βιταμινών της ομάδας Β, βιοδιαθέσιμος σίδηρος, ψευδάργυρος και μαγνήσιο

"Για  
ένα  
κομ-  
μάτι  
πίτα ..."



Kcal

Θερμίδες ανά μερίδα

# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."



# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

## Συμπερασματικά

- Οι πίτες της Ελλάδας αποτελούν ένα γαστρονομικό πλούτο
- Ταυτόχρονα και πολιτισμικό πλούτο γιατί σε κάθε μέρος τις φτιάχνουν διαφορετικά ή τις λένε διαφορετικά
- Επίσης έχουν σημαντική διατροφική αξία γιατί συνδυάζουν διαφορετικά υλικά και διαφορετικά θρεπτικά συστατικά
- Μπορούν να αποτελέσουν από ένα απλό κολατσιό έως ένα πλήρες γεύμα



# "Για ένα κομμάτι πίτα ..."

## Συμπερασματικά

- Αξίζει λοιπόν να ταξιδέψεις την Ελλάδα και γνωρίσεις τόπους, ανθρώπους και παραδόσεις ...
- ... για ένα κομμάτι πίτα