



«ΓΛΥΚΟΠΕΙΡΑΣΜΟΙ»
3^ο ΓΕΛ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
Β3 2013-2014



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα γλυκά αποτελούν μία από τις αγαπημένες γευστικές προτιμήσεις, από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας! Σκοπός του τεύχους αυτού είναι να γνωρίσουμε λίγο καλύτερα τους αγαπημένους μας «πειρασμούς», εξετάζοντας εάν δικαιολογημένα θεωρούνται από τους περισσότερους ως... “απαγορευμένα” τρόφιμα!

Ακριβώς επειδή τα γλυκά βρίσκονται στη διατροφή των λαών της Μεσογείου εδώ και χιλιετίες, θα μάθουμε ποια είναι η θέση και ο ρόλος τους μέσα στη Μεσογειακή Διατροφή. Παράλληλα, θα μελετήσουμε σε ποια συχνότητα και σε τι ποσότητα μπορούμε να τα καταναλώνουμε στην καθημερινότητά μας, ώστε να τα απολαμβάνουμε, χωρίς να επιβαρύνουμε την υγεία μας. Στη συνέχεια, μέσα από την αναδρομή στην ιστορία και την εξέλιξη των γλυκών στον χρόνο, θα συναντήσουμε τα πρώτα γλυκά, τα κυριότερα είδη τους, αλλά και τις πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή τους. Ταυτόχρονα, με την περιήγηση στην ιστορία των πρώτων υλών της ζαχαροπλαστικής, θα εξετάσουμε πώς αυτές επηρεάζουν τα οργανοληπτικά (γεύση, υφή, άρωμα) αλλά και τα διατροφικά χαρακτηριστικά τους! Θα ανακαλύψουμε τη θρεπτική αξία των γλυκών. Αλήθεια, τα γλυκά μας προσφέρουν θρεπτικά συστατικά και ποια είναι αυτά; Πώς έχει συνδεθεί η κατανάλωσή τους με το σωματικό βάρος και την υγεία μας; Τέλος, έχοντας βάλει τα γλυκά “στο μικροσκόπιο” θα μάθουμε νεότερα δεδομένα γύρω από αυτά, όπως είναι η παρασκευή γλυκών με ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες! Κάνοντας μια λεπτομερή εξέταση στα συστατικά και τις ετικέτες των γλυκών θα «ξανασυστηθούμε» με τα πρόσθετα τροφίμων και την ασπαρτάμη, μαθαίνοντας περισσότερες πληροφορίες για την ασφάλειά τους και τη σχέση τους με την υγεία. Κι έπειτα, θα απαντήσουμε στην ερώτηση «Μα γιατί θέλω να καταναλώνω γλυκά ακόμη κι αν δεν πεινώ;» εξηγώντας πώς η τροφή συνδέεται με τα συναισθήματά μας! Τελικά το φαγητό μπορεί να μας ικανοποιήσει συναισθηματικά και εάν όχι πώς μπορούμε να το ελέγξουμε;

Τέλος, μιας και η άσκηση αποτελεί το μεγαλύτερο σύμμαχο στη διατήρηση του ισοζυγίου ενέργειας και τον έλεγχο βάρους, θα εξετάσουμε ποιες είναι οι πηγές ενέργειας που χρησιμοποιεί ο οργανισμός μας κατά την άθληση και τελικά με ποια αθλήματα μπορούμε να «κάψουμε» το περιττό λίπος!

Καλή “γλυκιά” ανάγνωση λοιπόν

Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η προτίμησή μας στη γλυκιά γεύση είναι έμφυτη και εμφανίζεται ήδη από τα πρώτα χρόνια της ζωής μας. Ωστόσο, τα γλυκά, συνήθως, εντάσσονται στη λίστα των... απαγορευμένων τροφίμων και μας φέρνουν συχνά αντιμέτωπους με διλήμματα.

Τα γλυκά αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της διατροφής των λαών της Μεσογείου εδώ και χιλιετίες, με αποτέλεσμα να περιλαμβάνονται στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, αλλά στην υψηλότερη θέση. Αυτό, πρακτικά σημαίνει ότι πρέπει να καταναλώνονται λιγότερο συχνά ή/και σε

μικρότερη ποσότητα κι αυτό γιατί έχει φανεί ότι η υπερκατανάλωσή τους μπορεί να συμβάλλει στην αύξηση του σωματικού βάρους, ενώ ορισμένα από αυτά έχουν συστατικά όπως τα κορεσμένα λιπαρά που μπορεί να επιδράσουν αρνητικά στην υγεία. Η αλήθεια είναι ότι τα περισσότερα γλυκά είναι, κατά κύριο λόγο, πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως το αλεύρι και τα απλά σάκχαρα που περιέχουν και λιπαρά, ενώ κάποια από αυτά αποτελούν «κρυφές» πηγές νατρίου. Συνήθως, είναι ενεργειακά πυκνά, που σημαίνει ότι ακόμα και μία μικρή ποσότητα μπορεί να αποδώσει στον οργανισμό μας αρκετές θερμίδες, δηλαδή «ενέργεια» που αν δεν φροντίσουμε να «κάψουμε» π.χ. μέσω σωματικής δραστηριότητας θα αποθηκευθεί στο σώμα μας με τη μορφή... λίπους! Ένας από τους λόγους, λοιπόν, για τους οποίους πρέπει να είμαστε προσεκτικοί είναι η θερμιδική τους αξία. Ωστόσο, η θρεπτική και η θερμιδική αξία των γλυκών και επομένως ο τρόπος με τον οποίο μπορούν να ενταχθούν στη διατροφή μας, επηρεάζονται από τις πρώτες ύλες που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή τους. Γλυκά, για παράδειγμα, που παρασκευάζονται από φρούτα και λιπαρές ύλες, πλούσιες σε ακόρεστα λιπαρά, όπως το ελαιόλαδο και η μαργαρίνη, μας εξασφαλίζουν πολύτιμα θρεπτικά συστατικά. Αντίστοιχα, χρησιμοποιώντας πρώτες ύλες με μικρότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά ή ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες αντί απλών σακχάρων καταφέρνουμε να μειώσουμε τις θερμίδες ενός γλυκού.

Σήμερα, οι σύγχρονες συστάσεις της Μεσογειακής Πυραμίδας, συστήνουν την κατανάλωση γλυκών σε μικρές ποσότητες, σε συχνότητα που να μην ξεπερνάει τις 2 μερίδες την εβδομάδα, ενθαρρύνοντας την κατανάλωσή τους κατά προτίμηση σε ειδικές περιστάσεις. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στον τρόπο που καταφέρνουμε να εξισορροπήσουμε τις θερμίδες που προσλαμβάνουμε καθημερινά, τόσο κάνοντας έξυπνες επιλογές στο τι θα φάμε όσο και μέσω της αύξησης της σωματικής δραστηριότητας.

Η ιστορία των γλυκών

Μπορεί, σήμερα, τα γλυκά να συνδέονται με τις θερμίδες και με την "ένοχη" ευχαρίστηση. Μια ματιά στην ιστορία τους, ωστόσο, μας αποδεικνύει πως υπήρξαν και μπορούν να αποτελέσουν μια θρεπτική επιλογή που παράλληλα «μας γλυκαίνει» όμορφες στιγμές! Η κατηγορία των γλυκών αποτελείται από μια μεγάλη ποικιλία τροφίμων, που προσφέρονται ως επιδόρπιο ή κέρασμα. Κοινό χαρακτηριστικό τους είναι η παρασκευή τους από κάποια γλυκαντική ουσία όπως το μέλι, τα φρούτα και η ζάχαρη. Η πορεία των γλυκών είναι συνυφασμένη με την ιστορία τόσο της ζαχαροπλαστικής όσο και των πρώτων υλών τους. Τα πρώτα γλυκά φαίνεται να εμφανίζονται περίπου το 3.000 – 2.000 π.Χ. όπου ως κύρια γλυκαντική ουσία χρησιμοποιούνταν το μέλι, το πρώτο γλυκαντικό. Τα πρώτα γλυκά φαίνεται να δημιουργήθηκαν από την ανάγκη του ανθρώπου να βρει έναν τρόπο να συντηρήσει τρόφιμα όπως τα φρούτα.

Αναλυτικότερα, τα πρώτα σημάδια της παρασκευής γλυκών εντοπίζονται περίπου το 2.000 π.Χ. όπου οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ικανοποιούσαν την ανάγκη τους για γλυκιά γεύση συνδυάζοντας μέλι, φρούτα και ξηρούς καρπούς. Παράλληλα, όπως φαίνεται από διάφορες αναφορές, η δημιουργία των γλυκών εκείνη την εποχή εξυπηρετούσε όχι μόνο την ικανοποίηση της γλυκιάς γεύσης αλλά και σκοπούς συντήρησης των φρούτων και των καρπών.

Στην αρχαία Ελλάδα, το μέλι αποτελούσε τη βασική γλυκαντική ύλη και συνάμα του αποδίδονταν σημαντικές ιδιότητες, όπως φαίνεται και από τη μυθολογία. Το μέλι συνεχίζει να παίζει εξέχοντα ρόλο στην παρασκευή γλυκισμάτων και στη Ρωμαϊκή εποχή, ενώ τόσο οι Αρχαίοι Έλληνες όσο και οι Ρωμαίοι φαίνεται να έκλειναν τα τραπέζια τους με φρούτα, ξηρούς καρπούς και γλυκίσματα, που εκείνη την εποχή φαίνεται να αποτελούσαν συνδυασμούς μελιού με φρούτα, ξηρούς καρπούς, ζύμες, γάλα ή και τυρί ή ακόμη και με φύλλα λουλουδιών, όπως το τριαντάφυλλο. Την εποχή αυτή παρασκευάζονται οι πρώτες μαρμελάδες και διάφορες μορφές γλυκών κουταλιού, καραμελωμένοι ξηροί καρποί και ψωμιά – ζύμες ή κέικ με μέλι και φρούτα. Παράλληλα, εκτός από μέλι, τη θέση γλυκαντικών ουσιών κατείχε και ο πολτός πολύ γλυκών και ώριμων φρούτων όπως τα σύκα και οι χουρμάδες. Στο Βυζάντιο, τα γλυκίσματα συνεχίζουν να παρασκευάζονται με πρώτη γλυκαντική ύλη το μέλι, τους ξηρούς καρπούς και τα φρούτα. Οι ξηροί καρποί που χρησιμοποιούνται συχνά είναι τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια και τα κάστανα, ενώ από τα φρούτα πιο διαδεδομένα στη χρήση τους ήταν τα μήλα, τα αχλάδια, τα σύκα, τα μούσμουλα, τα κυδώνια, τα πεπόνια και τα σταφύλια. Τα επιδόρπια την εποχή αυτή είναι γνωστά ως επίδειπνα ή δούλκια ενώ τα πιο γνωστά από αυτά ήταν το παστέλι (σησαμούς), η μουστόπιτα, το κυδωνόπαστο (κυδωνάτον), το καρυδάτο, γλυκά του κουταλιού καθώς και τηγανιτά γλυκά όπως το λάγανον ή το λαλλάγγι. Παράλληλα, παρασκευάζονται και γλυκά με φύλλα ζύμης, μέλι και ξηρούς καρπούς (καρύδια, αμύγδαλα) γνωστά ως κομποπλακούς. Η ιστορία των γλυκισμάτων ξεκινά να αποκτά ιδιαίτερο ενδιαφέρον με την ανάπτυξη του εμπορίου του κακάο και της

ζάχαρης στην Ευρώπη, οπότε και αρχίζει να αναπτύσσεται ραγδαία και η τέχνη της ζαχαροπλαστικής. Η ζαχαροπλαστική αποτελεί την τέχνη που βασίζεται στη δημιουργία γλυκισμάτων με βάση τη ζάχαρη, ενώ ο όρος confectionery, όπως χαρακτηρίζεται η ζαχαροπλαστική στα αγγλικά, έχει τις ρίζες της στον όρο confectio (n-) που σημαίνει αναμινύω. Τον 18ο αιώνα η ζαχαροπλαστική εξελίσσεται σε τέχνη, και οι ζαχαροπλάστες θεωρούνται ανάμεσα στους πιο εκλεκτούς επαγγελματίες στο χώρο της παρασκευής τροφίμων, με μεγάλη κοινωνική και οικονομική ανταμοιβή. Προσλαμβάνονται για την επάνδρωση του προσωπικού της κουζίνας αριστοκρατών ή δημιουργούν τα δικά τους ζαχαροπλαστεία, όπου παρασκευάζονται και πωλούνται γλυκίσματα, μπισκότα και παγωτά, ως προϊόντα πολυτελείας. Έκτοτε η ζαχαροπλαστική αναπτύσσεται παράλληλα με την ανακάλυψη και χρήση νέων πρώτων υλών και σκευών που επιτρέπουν την ανάδειξη και εξέλιξη τόσο των τεχνικών παρασκευής όσο και των γεύσεων.

Ανάλογα με τις βασικές πρώτες ύλες και τις τεχνικές παρασκευής τα γλυκά μπορούν να χωριστούν σε μεγάλες κατηγορίες.

Ζύμες

Παντεσπάνι

Τα παντεσπάνια αποτελούν μια μεγάλη κατηγορία γλυκισμάτων. Παρασκευάζονται κυρίως από αβγά, ζάχαρη, αλεύρι, βούτυρο ή κάποια άλλη λιπαρή ύλη, αλάτι και κορν φλάουρ, ενώ μπορούν να προστεθούν και άλλα υλικά για να δοθεί γεύση, όπως ξύσμα πορτοκαλιού, βανίλια κ.ά. Η λέξη παντεσπάνι προέρχεται από τη φράση «Pane di Spagna» που ερμηνεύεται ως ψωμί της Ισπανίας. Τα παντεσπάνια χρησιμοποιούνται κυρίως για να δώσουν σταθερότητα στον τρόπο που δομούνται τα γλυκά και για να προσθέσουν γεύση και άρωμα. Ανάλογα με τον τύπο τους τα συναντάμε με διαφορετικά ονόματα όπως Ζανουάζ, μπισκουί, σαβουαγιάρ.

Κέικ

Ένα από τα διαδεδομένα γλυκίσματα σε όλον τον κόσμο με ρίζες από την Αγγλία. Αν και το συναντάμε σε πολλές διαφορετικές μορφές και γεύσεις, η βάση των κέικ είναι η ίδια. Παρασκευάζονται από αβγά, ζάχαρη (λευκή ή μαύρη), αλεύρι, λιπαρές ύλες όπως το ελαιόλαδο, η μαργαρίνη ή το βούτυρο, γάλα και διογκωτικά συστατικά όπως το μπέικιν πάουντερ, ενώ σε αυτά μπορούν να προστεθούν φρούτα, κακάο, σοκολάτα κ.ά. Διαδεδομένα επίσης είναι τα κέικ με αποξηραμένα φρούτα ή σταφίδες, μήλα, μπανάνα, ενώ μπορούν να προστεθούν και διάφορα καρυκεύματα όπως κανέλα, μοσχοκάρυδο, γαρύφαλλο κ.ά. Συχνά, ιδιαίτερη γεύση και υφή στα κέικ δίνουν και οι ξηροί καρποί όπως τα καρύδια, τα αμύγδαλα, τα φουντούκια και η ινδική καρύδα. Τα μάφινς αποτελούν μια παραλλαγή των κέικ.

Πάστα φλώρα

Η πάστα φλώρα είναι ένα γλυκό που βασίζεται στη χρήση της μαρμελάδας και μιας χαρακτηριστικής ζύμης. Η ζύμη της πάστα φλώρα κατάγεται από την Ιταλία και είναι ιδιαίτερα διάσημη σε ολόκληρο τον κόσμο. Βασικό συστατικό

της είναι πρωτίστως το βούτυρο και έπεται η ζάχαρη και το αλάτι. Η αναλογία των δύο βασικών της συστατικών καθορίζει τόσο τη γεύση όσο και την τραγανότητα της ζύμης.

Κουλούρια και βουτήματα

Σήμερα κουλουράκια και βουτήματα συναντάμε σε ποικιλία γεύσεων, μορφών και σχεδίων. Βασικά υλικά τους είναι το βούτυρο, η ζάχαρη, τα αβγά, το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ. Ορισμένες φορές μπορεί να χρησιμοποιηθεί γάλα ή χυμός φρούτων, ενώ μπορούμε να συναντήσουμε πολλές παραλλαγές με την προσθήκη ξηρών καρπών, φρούτων, καρυκευμάτων, βοτάνων κ.ά.

Σου

Τα σου και συγκεκριμένα η ζύμη των σου (Pâte à Choux) χρησιμοποιείται για την παρασκευή μιας σειράς γλυκισμάτων όπως τα εκλαίρ, το προφιτερόλ, τα σου με καραμέλα, τα τρουφάκια, αλλά και για την παρασκευή διαφόρων μορφών τούρτας. Συνήθως συνδυάζεται με κρέμα πατισερί κρύα ή ζεστή. Τα βασικά συστατικά τους είναι τα αβγά, το νερό, το αλεύρι, το βούτυρο ή μαλακή μαργαρίνη, το αλάτι και η ζάχαρη.

Λουκουμάδες

Οι λουκουμάδες αποτελούν ένα γλυκό γνωστό στην ελληνική παράδοση που βασίζεται στο βαθύ τηγάνισμα της ζύμης ενώ σερβίρονται ζεστοί.

Παρασκευάζονται από νερό, αλεύρι, ζάχαρη, μαγιά, αλάτι, σερβίρονται με μέλι και κανέλα.

Κρουασάν

Η ζύμη τους παρασκευάζεται ως επί το πλείστον από αλεύρι, βούτυρο, κρύο νερό, νωπή μαγιά, ζάχαρη και αλάτι, ενώ η παρασκευή τους απαιτεί ιδιαίτερη τεχνική

Κρέμες

Κρεμ μπρουλέ

Κρέμα γαλλικής προέλευσης, με χαρακτηριστική κρεμώδη υφή και κρούστα με ιδιαίτερη και ξεχωριστή γεύση. Παρασκευάζεται από κρέμα γάλακτος, γάλα, ζάχαρη, αβγό και ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της είναι η παρασκευή της με την τεχνική του μπεν μαρί.

Πουτίγκα

Μια κρέμα με αγγλική προέλευση στην οποία χρησιμοποιούνται ως βάση το γάλα, η ζάχαρη και τα αβγά.

Πανακότα

Μια κρέμα ιταλικής προέλευσης με μοναδική κρεμώδη υφή και ιδιαίτερη σάλτσα κατά το σερβίρισμά της. Παρασκευάζεται από γάλα, ζάχαρη, ζελατίνη και κρέμα γάλακτος.

Ρυζόγαλο

Μια ελληνική κρέμα, με «σπιτική» παράδοση που για πολλά χρόνια πωλούνταν στα γαλακτοπωλεία, τους προγόνους των ζαχαροπλαστέων στην Ελλάδα.

Παρασκευάζεται από ρύζι

Μαρέγκες

Οι μαρέγκες βασίζονται σε δύο απλά υλικά (τα ασπράδια αβγών και τη ζάχαρη). Είναι αποτέλεσμα της «τέχνης» του χτυπήματος των ασπραδιών, που αποτελεί και τη βασική τεχνική παρασκευής τους.

Κρέμα καραμελέ

Η κρέμα καραμελέ παρασκευάζεται από γάλα, ζάχαρη, αβγά και έχει το ιδιαίτερο γνώρισμα πως ψήνεται σε μπεν μαρί. Συνήθως τη συναντάμε με γεύση βανίλια και καραμέλα.

Φοντάν

Το φοντάν αποτελεί πάστα ψητής ζάχαρης, δουλεμένη με το χέρι, μέχρι να σχηματιστεί μια λευκή ζύμη ζάχαρης. Χρησιμοποιείται ευρέως στη ζαχαροπλαστική με την προσθήκη χρωμάτων και αρωμάτων για να διακοσμήσει γλυκά όπως μπισκότα, τούρτες, κέικ κ.ο.κ. Βασικά συστατικά είναι το νερό και η ζάχαρη.

Ζελέ

Ένα δροσερό γλυκό με φρουτένια γεύση το οποίο παρασκευάζεται από φύλλα ζελατίνης, ζάχαρη και χυμό φρούτων. Πολλές φορές το συναντάμε με κομμάτια φρούτων ή ως μέρος γλυκών όπως τάρτες.

Παγωτά και γρανίτες

Το παγωτό είναι το γλύκισμα που παρασκευάζεται από κρέμα, γάλα, ζάχαρη και πάγο. Αντίστοιχα, η παρασκευή της γρανίτας βασίζεται στο χυμό φρούτων, τη ζάχαρη, το νερό και τον πάγο. Η προέλευση των παγωτών και αντίστοιχα της γρανίτας φαίνεται να έχει τις ρίζες της πολλές χιλιάδες χρόνια πριν. Παρόλα αυτά είναι δύσκολο να εντοπισθεί η έναρξη του παγωτού στην ιστορία, όπως και το άτομο που το ανακάλυψε, αφού υπάρχουν αναφορές για παγωμένα γλυκίσματα από διαφορετικές τοποθεσίες παγκοσμίως μέσα στο χρόνο.

Φαίνεται πως ο Μέγας Αλέξανδρος απολάμβανε χιόνι και πάγο αρωματισμένα με μέλι και νέκταρ, ενώ κατά τη Ρωμαϊκή εποχή υπάρχουν αναφορές πως ο Nero Claudios Καίσαρας (54-86 μ.Χ.) έστελνε δρομείς στα βουνά για να συλλέξουν χιόνι, το οποίο στη συνέχεια το αρωμάτιζε με φρούτα και χυμούς. Χιλιάδες χρόνια αργότερα, ο Μάρκο Πόλο φαίνεται να έφερε στην Ιταλία από την Άπω Ανατολή μια συνταγή που σήμερα μοιάζει πολύ στο sherbet.

ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΤΩΝ ΓΛΥΚΩΝ

Ρίχνοντας μια λεπτομερή ματιά στην ιστορία των γλυκισμάτων και της ζαχαροπλαστικής, παρατηρούμε πως τα βασικά υλικά που συναντούμε στην παρασκευή των γλυκών και την ανάπτυξη της ζαχαροπλαστικής τέχνης είναι: τα άλευρα και το σιμιγδάλι, η ζάχαρη και άλλες γλυκαντικές ύλες όπως το μέλι, λιπαρές ύλες, το γάλα και η κρέμα γάλακτος, τα αβγά, το κακάο και η σοκολάτα, η μαγιά και άλλα υλικά που δίνουν ιδιαίτερη υφή και όγκο, όπως το μπέικιν πάουντερ, η σόδα, η αμμωνία, η ζελατίνη κ.ά. Επίσης, υλικά που δίνουν χρώμα, αλλά και ξηρούς καρπούς, καρυκεύματα και μπαχαρικά, φρούτα για άρωμα και γεύση. Κάθε υλικό, από διατροφικής άποψης, χαρίζει στο γλυκό σημαντικά θρεπτικά συστατικά, ενώ οι βασικές πρώτες ύλες αποτελούν και τη βάση των θερμίδων τους. Στη ζαχαροπλαστική, ωστόσο, το κάθε ένα υλικό – συστατικό της συνταγής αποδίδει ιδιαίτερα γνωρίσματα στο κάθε γλυκό, που επηρεάζουν την υφή, τη γεύση, τη σταθερότητα και... την επιτυχία του. Στην ενότητα αυτή θα γνωρίσουμε τις βασικές πρώτες ύλες των γλυκών.

Αλεύρι

Το αλεύρι αποτελεί ένα από τα βασικά υλικά της ζαχαροπλαστικής. Τα αλεύρια που χρησιμοποιούνται προέρχονται από την άλεση σπόρων δημητριακών, ενώ οι διαφορετικοί τύποι αλεύρων προέρχονται από τη διαφορετική διαδικασία άλεσης. Διαφορετικών ειδών γλυκά και ζύμες παρασκευάζονται από διαφορετικά είδη αλεύρων π.χ. τα δυνατά άλευρα χρησιμοποιούνται για την παρασκευή κρουασάν, τα μέτρια για κέικ και τα αδύνατα για την παρασκευή βουτημάτων. Τα άλευρα προέρχονται κυρίως από τα εξής δημητριακά: Σιτηρά, Σίκαλη, Κριθάρι, Βρώμη. Καλαμπόκι, Σόγια. Τα άλευρα καθορίζουν την ελαστικότητα των ζυμών. Παράλληλα, το άμυλο που περιέχουν είναι υπεύθυνο για το "δέσιμο" του γλυκού, δηλαδή την καλή ανάμειξη των υλικών της συνταγής. Πολλές φορές, μπορεί να χρησιμοποιηθεί το άμυλο αυτούσιο ή και το σιμιγδάλι, το οποίο προκύπτει από την άλεση του σιταριού χωρίς το περικόρπιό του. Τα άλευρα, το άμυλο και το σιμιγδάλι διατροφικά προσδίδουν μεγάλο μέρος των υδατανθράκων καθώς και μέρος των βιταμινών και των πρωτεϊνών μιας συνταγής.

Λιπαρές ύλες

Οι κυριότερες λιπαρές ύλες που συναντούμε στη ζαχαροπλαστική τέχνη είναι ζωικά λιπαρά, όπως το βούτυρο και η κρέμα γάλακτος και φυτικά έλαια και λιπαρά όπως το ελαιόλαδο, τα σπορέλαια και οι μαλακές μαργαρίνες. Το βούτυρο συνήθως προέρχεται από αγελαδινό γάλα, ενώ συχνά μπορεί να

συναντήσουμε το κατσικίσιο ή το πρόβειο αλατισμένο ή ανάλατο. Η περιεκτικότητά του σε υγρασία φαίνεται να είναι καθοριστικής σημασίας. Το ελαιόλαδο παίζει, επίσης, πρωταγωνιστικό ρόλο στις ζύμες. Ανάμεσα στα φυτικά έλαια που χρησιμοποιούνται είναι και το ηλιέλαιο, το σουσαμέλαιο, το σογιέλαιο κ.ά. Το είδος της λιπαρής ύλης που χρησιμοποιείται σε κάθε γλυκό εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως η θερμοκρασία του περιβάλλοντος της συνταγής και η ποιότητα του γλυκού. Οι λιπαρές ύλες καθορίζουν την υφή των γλυκών π.χ. το κατά πόσο θρυμματίζεται η ζύμη, τη γεύση και το άρωμά του. Διατροφικά τα λιπαρά προσδίδουν θερμίδες στο γλυκό, ενώ καθορίζουν και την ποιότητα των λιπαρών που θα προσλάβουμε, ενώ διατηρούν λιποδιαλυτά συστατικά των γλυκών όπως οι λιποδιαλυτές βιταμίνες

Βούτυρο

Το πρώτο βούτυρο φαίνεται να παρασκευάστηκε από γάλα προβάτου ή κασίκας, καθώς το μοσχάρι εξημερώθηκε περίπου 1.000 χρόνια αργότερα. Η συντήρηση του βουτύρου στις περιοχές της Μεσογείου εμφάνιζε δυσκολίες, γεγονός το οποίο πιθανόν να δικαιολογεί και την πεποίθηση που υπήρχε στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρωμαϊκή εποχή ότι ταιριάζει καλύτερα στους “Βαρβάρους”. Στο Μεσαίωνα, τα πιο ψυχρά κλίματα της βόρειας Ευρώπης επέτρεψαν την αποθήκευση του βουτύρου για περισσότερο καιρό. Η Σκανδιναβία είχε τη μεγαλύτερη παράδοση στην εξαγωγή βουτύρου, η οποία χρονολογείται τουλάχιστον στον 12ο αιώνα. Μετά την πτώση της Ρώμης και στα μέσα του Μεσαίωνα, το βούτυρο ήταν ένα κοινό τρόφιμο στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης και η κατανάλωσή του γινόταν κυρίως από χωρικούς. Σιγά-σιγά έγινε πιο αποδεκτό από τις ανώτερες τάξεις. Το ψωμί με βούτυρο έγινε κοινό τρόφιμο στη μεσαία τάξη, ενώ οι Άγγλοι απέκτησαν φήμη για τη χρήση λιωμένου βουτύρου ως σάλτσα για το κρέας και τα λαχανικά.

Αλάτι

Το αλάτι το οποίο είναι διαδεδομένο στην παρασκευή ζυμών αποτελεί ένα νόστιμο και «κρυφό» διατροφικά συστατικό των γλυκών. Συνεισφέρει στη γεύση και την εξισορρόπησή τους. Δίνει ιδιαίτερο χρώμα στις ζύμες και την κρούστα κατά το ψήσιμο, δρα ως συντηρητικό, κάνει τη διαφορά στη διαδικασία της ζύμωσης όπου συνυπάρχει μαγιά και επηρεάζει την ελαστικότητα της ζύμης. Διατροφικά το αλάτι προσδίδει στα γλυκά αυξημένες ποσότητες νατρίου, το οποίο παίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Ζάχαρη και άλλες γλυκαντικές ύλες

Η ζάχαρη μαζί με τις λιπαρές ύλες και τα άλευρα αποτελεί ένα από τα βασικά υλικά της ζαχαροπλαστικής, δίνοντας ευχάριστη γεύση αλλά και χρώμα στα γλυκά. Κατά την παρασκευή των γλυκών χρησιμοποιείται η κρυσταλλική ζάχαρη, η ζάχαρη άχνη, υγρή ζάχαρη, καστανή ζάχαρη καθώς και άλλα πιο εξειδικευμένα είδη. Άλλες γλυκαντικές ύλες είναι τα διάφορα είδη μελιού, η γλυκόζη, η λακτόζη, η μαλτόζη αλλά και οι ολιγοθερμιδικές γλυκαντικές ύλες. Η ζάχαρη και οι υπόλοιπες γλυκαντικές ύλες πέραν των ολιγοθερμιδικών υλών δίνουν απλούς υδατάνθρακες στα γλυκά και κατ' επέκταση θερμίδες.

Αβγά

Τα αβγά αποτελούν ένα εξίσου σημαντικό υλικό στην παρασκευή γλυκών παίζοντας ρόλο στο χρώμα, τη γεύση αλλά και την υφή τους καθώς και στο «δέσιμο» των υλικών τους, αφού κάθε ένα από τα μέρη τους (ασπράδι - κρόκος) δίνουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά στα γλυκά. Διατροφικά τα αβγά προσδίδουν λιπαρά και κυρίως χοληστερόλη (στην περίπτωση του κρόκου) στα γλυκά αλλά και πρωτεΐνες ζωικής προέλευσης (ασπράδι).

Γάλα

Το γάλα αποτελεί ένα εξίσου σημαντικό συστατικό της ζαχαροπλαστικής δίνοντας πρωτεΐνες, λακτόζη – υδατάνθρακες και λιπαρά στα γλυκά και επηρεάζοντας τη γεύση και την υφή τους. Χρησιμοποιείται σε διάφορες μορφές όπως νωπό/ φρέσκο, μακράς διάρκειας, εβαπορέ, ζαχαρούχο, σε σκόνη, ενώ η γεύση του επηρεάζεται και από το είδος του ζώου από όπου προέρχεται π.χ. αγελαδινό γάλα, γάλα προβάτου, κατσικίσιο γάλα ή και γάλα άλλων ζώων (π.χ. βουβαλιού)

ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Τα γλυκά που μπορεί να συναντήσει κανείς σε ένα ελληνικό σπίτι είναι πολλά και χαρακτηρίζονται από μεγάλη ποικιλία! Σε γενικές γραμμές χωρίζονται σε κατηγορίες, όπως τα γλυκά του κουταλιού, γλυκά με ζύμες, κρέμες, τηγανιτά γλυκά, κουλουράκια και μπισκότα, κ.ά. Στην ενότητα αυτή θα τα γνωρίσουμε λίγο καλύτερα!

Γλυκά κουταλιού



Μια από τις παλαιότερες συνήθειες για το καλωσόρισμα των επισκεπτών σ' ένα σπίτι είναι το κέρασμα με ένα παραδοσιακό γλυκό κουταλιού και ένα ποτήρι δροσερό νερό, η οποία συνεχίζεται ακόμη και σήμερα σε αρκετά νοικοκυριά.

Τα γλυκά του κουταλιού αποτελούν μία από τις πιο μακρόχρονες

παραδόσεις της χώρας μας και θεωρούνται ένας τρόπος συντήρησης εποχιακών φρούτων, λαχανικών ακόμη και λουλουδιών! Ονομάζονται έτσι επειδή συνηθίζεται να σερβίρονται σε μικρά πιάτα και να τρώγονται με μικρό κουτάλι. Για την παρασκευή τους απαιτείται δεξιοότητα και προσοχή στις λεπτομέρειες. Κάθε φρούτο συμπεριφέρεται διαφορετικά όταν θερμαίνεται και βυθίζεται σε σιρόπι, ενώ η παρασκευή κάποιων γλυκών του κουταλιού μπορεί να είναι χρονοβόρα και πιο δύσκολη από κάποια άλλα. Το πλεονέκτημα των γλυκών του κουταλιού είναι η υψηλή περιεκτικότητά τους σε σιρόπι ζάχαρης, η οποία και επιτρέπει τη διατήρησή τους με ασφάλεια κατά τη διάρκεια όλου του χρόνου! Μερικά από τα πιο διαδεδομένα γλυκά του κουταλιού ανάλογα με την εποχή του χρόνου όπου παράγονται οι πρώτες ύλες των καρπών, είναι:

- Άνοιξη
- Καρυδάκι, Φιστίκι (παραδοσιακό γλυκό κουταλιού Αίγινας), Σύκο.
- Καλοκαίρι
- Τριαντάφυλλο, Καρπούζι, Βύσσινο, Κεράσι, Βερίκοκο, Τοματάκι, Σταφύλι,
- Μελιτζανάκι, Σύκο
- Φθινόπωρο
- Κυδώνι, Φιρίκι.
- Χειμώνας
- Νερατζάκι, Πορτοκάλι, Περγαμόντο.

Γλυκά ταψιού



Τα γλυκά ταψιού ή διαφορετικά σιροπιαστά, αποτελούν μια κατηγορία γλυκών με μεγάλη διαχρονικότητα στην ελληνική ζαχαροπλαστική τέχνη και ρίζες στις Χώρες της Ανατολικής Μεσογείου. Το χαρακτηριστικό των

γλυκών ταψιού είναι ότι πρώτα ψήνονται και έπειτα σιροπιάζονται, ενώ το μυστικό τους «κρύβεται» στο συνδυασμό των πρώτων υλών (ξηροί καρποί και φρούτα, χειροποίητο φύλλο, ιδιαίτερα είδη βουτύρου, μπαχαρικά και μέλι). Τα πιο γνωστά γλυκά ταψιού είναι: Μπακλαβάς, Γαλακτομπούρεκο, Κανταΐφι, Ρεβανί ή ραβανί, Καρυδόπιτα

Κουλουράκια



Στην ελληνική παράδοση υπάρχουν πολλά είδη κουλουριών και μπισκότων. Ανάμεσα σ' αυτά συναντάμε τα εξής:

Βουτήματα: Ονομάζονται έτσι επειδή, συνήθως, προσφέρονται μαζί με τον καφέ ή το τσάι και δεν έχουν πολύ γλυκιά γεύση.

Κουλουράκια:

Συνήθως φτιάχνονται με βάση το βούτυρο σε διάφορα σχέδια και σχήματα. Μπορεί να περιέχουν από χυμό πορτοκαλιού μέχρι κονιάκ ή ούζο και μπαχαρικά, όπως κύμινο ή κανέλα, συστατικά που τους δίνουν χαρακτηριστικό άρωμα και γεύση.

Μελομακάρονα:

Ένα από τα κλασικά ελληνικά εορταστικά γλυκά, που παρασκευάζονται την εποχή των Χριστουγέννων. Μετά το ψήσιμο, βυθίζονται σε σιρόπι.

Κουραμπιέδες:

Ένα ακόμα παραδοσιακό γλυκό, που συναντάμε στα ελληνικά τραπέζια, κυρίως, την εποχή των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς.

Κρέμες



Υπάρχουν αρκετά γνωστά επιδόρπια με τη μορφή κρέμας. Οι κυριότεροι εκπρόσωποι της κατηγορίας αυτής είναι το ρυζόγαλο και η μουσταλευριά.

Γλυκίσματα



Παστέλι:

Τα παλαιότερα χρόνια, η Ελλάδα παρήγαγε τόνους σησαμιού και το παστέλι φτιαχνόταν σε όλη τη χώρα. Τη σημερινή εποχή, η παράδοση παραμένει και το παστέλι αποτελεί μία “κλασική” αξία. Φτιάχνεται κυρίως από σηςάμι (κάποιες φορές κι από άλλους ξηρούς καρπούς) και μέλι.

•Σουτζούκ Λουκούμ:

Το συναντάμε, κυρίως, στη Β.

Ελλάδα. Παρασκευάζεται, ανακατεύοντας καρύδια με μουσταλευριά ή αναμιγνύοντας καρύδια με καλαμποκάλευρο. Μοιάζει με λουκάνικο, καθώς έχουν περίπου το ίδιο σχήμα.

•Αμυγδαλωτά:

Υπάρχουν διαφορετικές διαθέσιμες συνταγές αμυγδαλωτών, ανάλογα με την περιοχή. Συνήθως, φτιάχνονται από αμυγδαλόπαστα και πλάθονται σε διαφορετικά σχήματα (για παράδειγμα μπαλίτσες). Κάποιες φορές ψήνονται και τις περισσότερες φορές πασπαλίζονται με ζάχαρη άχνη.

•Βανίλια ή μαστίχα:

Ζαχαρόπαστα με γεύση βανίλιας ή μαστίχας. Βυθίζεται με τη βοήθεια κουταλιού σε ποτήρι με παγωμένο νερό και προσφέρεται με αυτό τον τρόπο.

Τηγανιτά γλυκά



Τα τηγανιτά γλυκά συνήθως αναφέρονται σε ένα είδος ζύμης, είτε γεμιστό με κάποιο άλλο υλικό, είτε έχοντας τη μορφή τηγανίτας. Τα πιο γνωστά γλυκά της κατηγορίας αυτής είναι:

- **Δίπλες:**

Ζύμη τηγανισμένη και πασπαλισμένη με μέλι και καρύδια.

- **Λουκουμάδες:**

Έχουν στρογγυλό σχήμα και συνήθως σερβίρονται με μέλι και κανέλα.

- **Χαλβάς**

Συναντάται από τα Βαλκάνια μέχρι την Ινδία, αλλά δεν έχει ακόμα επιβεβαιωθεί από ποια χώρα ξεκίνησε. Στην Ελλάδα, η κατανάλωση χαλβά συνδέεται με την περίοδο της Σαρακοστής, ωστόσο καταναλώνεται καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου. Στη χώρα μας τον συναντάμε σε 3 είδη:

- **Χαλβάς Φαρσάλων:** Φτιάχνεται από ρυζάλευρο ή καλαμποκάλευρο και έχει λιπαρή υφή. Επικαλύπτεται με τραγανή καμένη ζάχαρη.
- **Χαλβάς της Ρίνας:** Φτιάχνεται στην κατσαρόλα και έχει βασικό συστατικό το σιμιγδάλι.
- **Μακεδονικός χαλβάς:** Παρασκευάζεται με ταχίνι. Η γεύση του ταιριάζει με χυμό λεμονιού και ρετσίνα.

Η ΔΙΑΤΡΟΔΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΓΛΥΚΩΝ

Υδατάνθρακες και απλά σάκχαρα

Οι υδατάνθρακες των γλυκών προέρχονται κυρίως από τη ζάχαρη, το μέλι, τη φρουκτόζη, τα άλευρα, τα φρούτα, το γάλα, το γιαούρτι ή και άλλα συστατικά όπως τα μπισκότα. Μαζί με τα λιπαρά, οι υδατάνθρακες των γλυκών παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη θρεπτική αξία των γλυκών, εξασφαλίζοντας την κυριότερη πηγή ενέργειας στον οργανισμό. Αν και ο πιο διαδεδομένος τύπος υδατανθράκων στα γλυκά θεωρείται η ζάχαρη, στην πραγματικότητα, μπορούμε να συναντήσουμε πολλών ειδών υδατάνθρακες, και συγκεκριμένα:

Πολυσακχαρίτες: όπως το άμυλο που προέρχονται κυρίως από τα δημητριακά και τα άλευρά τους.

Ολιγοσακχαρίτες: όπως η σακχαρόζη, που τη βρίσκουμε στο ζαχαροκάλαμο και στα φρούτα, η λακτόζη που βρίσκεται στο γάλα και στα παράγωγά του και σε μικρότερο βαθμό η μαλτόζη, την οποία συναντάμε στα δημητριακά, στη βύνη και στα ηδύποτα.

Απλά σάκχαρα: όπως η γλυκόζη και η φρουκτόζη, που προέρχονται από τα φρούτα, το μέλι, τη ζάχαρη και το σιρόπι γλυκόζης. Τέλος, σε ορισμένα γλυκά, όπου αναφέρεται ότι δεν περιέχουν ζάχαρη ή περιέχουν μειωμένα σάκχαρα, συνήθως συναντούμε ακόμη ένα είδος υδατανθράκων, τις πολυόλες. Οι πολυόλες που βρίσκονται φυσικά σε διάφορα φρούτα και λαχανικά, χρησιμοποιούνται, συχνά, στη βιομηχανία τροφίμων (π.χ. η σορβιτόλη, η μαννιτόλη, η μαλτιτόλη, η ισομαλτίνη, η λακτιτόλη, η ξυλιτόλη και η ερυθριτόλη), για να δώσουν γλυκιά γεύση ή να εκπληρώνουν άλλες ανάγκες, όπως το “φούσκωμα” ενός τροφίμου. Τα απλά σάκχαρα είναι η μικρότερη και απλούστερη μορφή υδατανθράκων και δεν μπορούν να διασπαστούν περαιτέρω στο σώμα μας. Αντίστοιχα, οι ολιγο- και πολυ- σακχαρίτες αποτελούν μεγαλύτερες αλυσίδες από απλά σάκχαρα. Κάθε γραμμάριο υδατανθράκων όταν “καίγεται” στον οργανισμό αποδίδει 4 θερμίδες.

Λιπαρά

Το βούτυρο, η μαργαρίνη, το ελαιόλαδο και τα λοιπά φυτικά έλαια, τα αβγά, τα ημίπαχα και πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, η κρέμα γάλακτος και οι ξηροί καρποί είναι οι βασικοί τροφοδότες των γλυκών με λιπαρά. Τα λιπαρά είναι σημαντική πηγή θερμίδων για τον οργανισμό μας (κάθε γραμμάριο λίπους όταν “καίγεται” αποδίδει στον οργανισμό μας 9 θερμίδες) και παρότι έχουν “κακή φήμη” αποτελούν σημαντικά θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό μας. “Μονώνουν” και προστατεύουν τα όργανά μας, χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ορμονών, ενώ βοηθούν στην απορρόφηση και μεταφορά των βιταμινών A, D, K & E στο σώμα μας. Η υπερβολική κατανάλωση λιπαρών, καθώς και κορεσμένων

λιπαρών, έχει σχετιστεί με αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία μας, όπως τα καρδιαγγειακά

νοσήματα. Περισσότερες πληροφορίες για τα είδη των λιπαρών μπορείτε να δείτε στον Πίνακα 1.

Τα trans λιπαρά δημιουργούνται κατά την παρασκευή τροφίμων όπως τα γλυκά. Είναι γνωστά ως υδρογονωμένα λίπη και «μοιάζουν» ως δομή με τα κορεσμένα. Μια διατροφή που είναι πλούσια σε trans λιπαρά έχει συνδεθεί με αυξημένα επίπεδα LDL - κακής χοληστερόλης, χαμηλά επίπεδα HDL – καλής χοληστερόλης, αλλά και με την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων. Πολλές εταιρίες τροφίμων, πλέον, έχουν καταφέρει να μειώσουν την περιεκτικότητα ή και να απαλλάξουν πλήρως τα προϊόντα τους από υδρογονωμένα λίπη (π.χ. μαλακές μαργαρίνες, μπισκότα και κράκερ), ενώ σύμφωνα με οδηγίες της Ε.Ε., είναι υποχρεωτική η αναγραφή των trans λιπαρών στις ετικέτες των τροφίμων.

Πρωτεΐνες

Πολλά από τα γλυκά περιέχουν και σημαντικές ποσότητες πρωτεϊνών, χάρη στα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα αβγά, τους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά και τα άλευρά τους και τα προϊόντα σόγιας. Οι πρωτεΐνες συμμετέχουν σε σημαντικές λειτουργίες του οργανισμού, όπως στην καλή λειτουργία όλων των κυττάρων. Κάθε γραμμάριο πρωτεΐνης, κατά την πέψη του, αποδίδει 4 θερμίδες στον οργανισμό μας. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός πως, γλυκά που χαρακτηρίζονται ως “χωρίς ζάχαρη και λιπαρά” δεν σημαίνει απαραίτητα ότι δεν περιέχουν θερμίδες! Οι θερμίδες τους συνήθως προέρχονται από τους υδατάνθρακες και τις πρωτεΐνες και ίσως από κάποια υποκατάστατα λίπους και ζάχαρης!

Νάτριο: το «κρυμμένο» αλάτι

Όπως διαπιστώσαμε και στην ενότητα των βασικών πρώτων υλών των γλυκών, σχεδόν όλα τα γλυκά με ζύμη περιέχουν αλάτι! Γι’ αυτό το λόγο αρκετά γλυκά κατατάσσονται στις “κρυφές” πηγές νατρίου. Το αλάτι χρησιμοποιείται ως συντηρητικό στη βιομηχανία τροφίμων, ενώ στη ζαχαροπλαστική δίνει ιδιαίτερο χρώμα, γεύση και υφή στις ζύμες. Στα συσκευασμένα γλυκά και τρόφιμα μπορούμε να αναγνωρίσουμε την παρουσία αλατιού, διαβάζοντας προσεκτικά τις ετικέτες και ιδιαίτερα τα συστατικά της ετικέτας. Συστατικά που περιέχουν τη λέξη «νάτριο» υποδηλώνουν ότι περιέχεται αλάτι και όσο πιο πάνω βρίσκονται στη σειρά των συστατικών, σημαίνει ότι περιέχονται σε μεγαλύτερη ποσότητα στο τρόφιμο αυτό. Με τη χρήση των Ενδεικτικών Ημερήσιων Προσλήψεων, τα γνωστά GDA’s που βρίσκονται στις ετικέτες των συσκευασμένων τροφίμων μπορούμε να μάθουμε την ποσότητα νατρίου που μας εξασφαλίζει κάθε τρόφιμο, αλλά και να συγκρίνουμε διαφορετικά τρόφιμα μεταξύ τους.

ΦΥΤΙΚΕΣ ΪΝΕΣ

Τα προϊόντα ολικής άλεσης και τα άλευρά τους καθώς και τα φρούτα (φρέσκα και αποξηραμένα) και οι ξηροί καρποί εκτός από ιδιαίτερα χρώματα και γεύση, «χαρίζουν» στα γλυκά και φυτικές ίνες. Οι πολύτιμες φυτικές ίνες είναι υδατάνθρακες που δεν πέπτονται από τον οργανισμό μας και έχουν σχετιστεί με ποικίλες ευεργετικές δράσεις, όπως με την εύρυθμη λειτουργία του γαστρεντερικού μας συστήματος, με γρηγορότερη επίτευξη του αισθήματος κορεσμού, σε σχέση με ένα γεύμα που δεν περιέχει φυτικές ίνες, καθώς και με ευεργετική δράση στη ρύθμιση των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα. Θα μπορούσε να πει κανείς πως οι φυτικές ίνες δεν είναι κοινό χαρακτηριστικό των περισσότερων γλυκών και εξαρτώνται από το είδος τους, καθώς περιέχονται σε μικρό αριθμό πρώτων υλών. Ωστόσο μικρές αλλαγές στις συνταγές των γλυκών, όπως για παράδειγμα η αντικατάσταση του λευκού αλευριού με αλεύρι ολικής άλεσης σε ένα κέικ, η προσθήκη μπισκότων ολικής άλεσης σε ένα γλυκό με μπισκότα ή το γαρνίρισμα με φρέσκα φρούτα ή ξηρούς καρπούς αυξάνουν το περιεχόμενο του γλυκού μας σε φυτικές ίνες.

Ερωτητήρι Έρευνα με θέμα τα χηλικά Β3.

Ερωτηματολόγιο

1. Δας αρέσουν τα χηλικά?

☐ Πολύ ☐ Αρνητικά ☐ Λίγο ☐ Καθόλου

2. Τι χηλικά προτιμάτε?

☐ Γλυκά ταψιά
☐ Γλυκά κρουασάν
☐ Γλυκά ψυγείου
☐ Κέικ και τάρτες



3. Πόσο συχνά καταναλώνετε χηλικά?

☐ Κάθε μέρα ☐ Πάνω από 2 φορές την εβδομάδα
☐ 1 φορά την εβδομάδα ☐ 1 φορά το μήνα

4. Προτιμάτε τα εμπορικά χηλικά ή τα έτοιμα?

☐ Εμπορικά ☐ Έτοιμα

5. Φαίχνεστε χηλικά στο σπίτι σας?

☐ Πολύ συχνά ☐ Συχνά ☐ Μερικές φορές ☐ Σπάνια
☐ Καθόλου

6. Γνωρίζετε τα βλαβερά συστατικά που περιέχονται στα χηλικά?

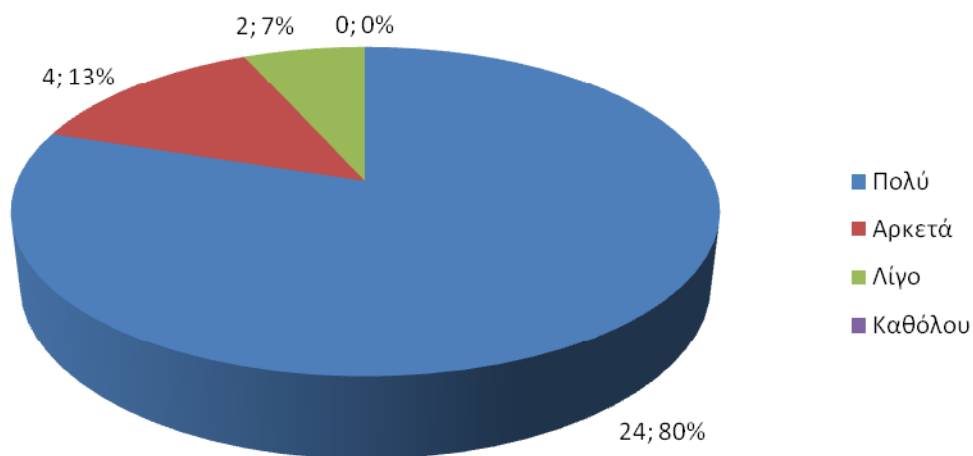
☐ Ναι ☐ Μερικά ☐ Λίγα ☐ Όχι

7. Θεωρείτε ότι τα χηλικά βλάπτουν σοβαρά την υγεία?

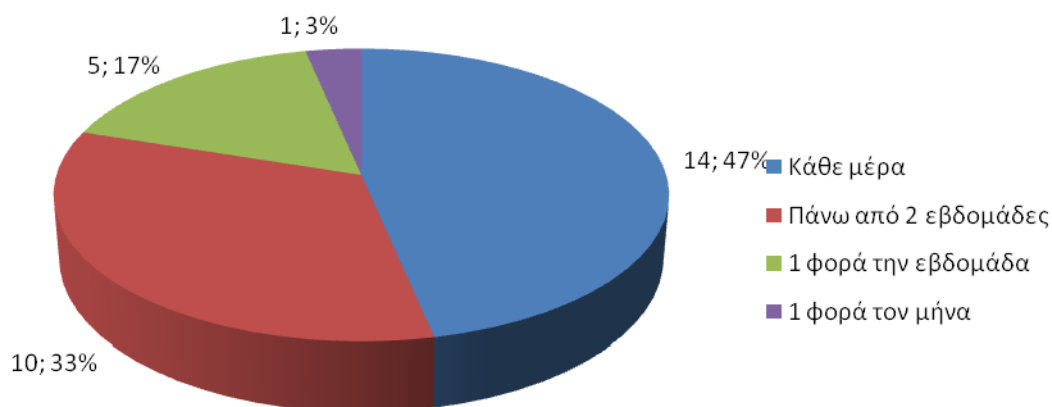
☐ Πολύ ☐ Αρνητικά ☐ Λίγο ☐ Καθόλου

Λ. ευχαριστώ!

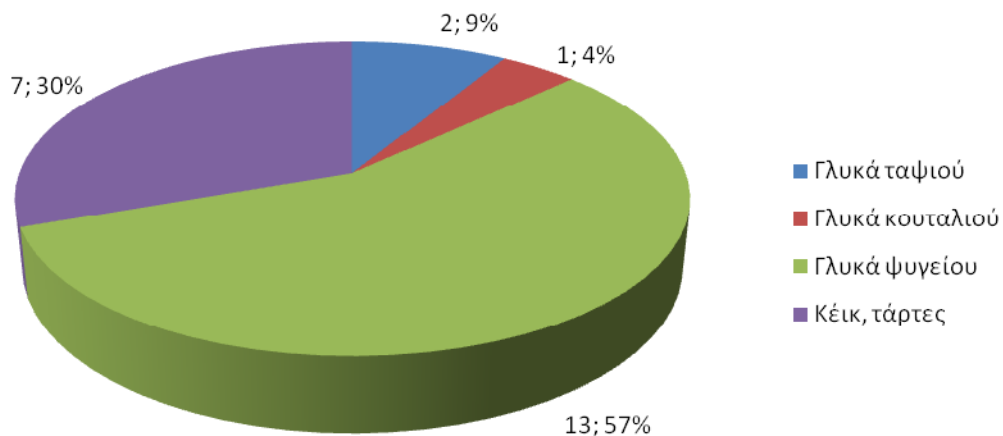
Πόσο σας αρέσουν τα γλυκά



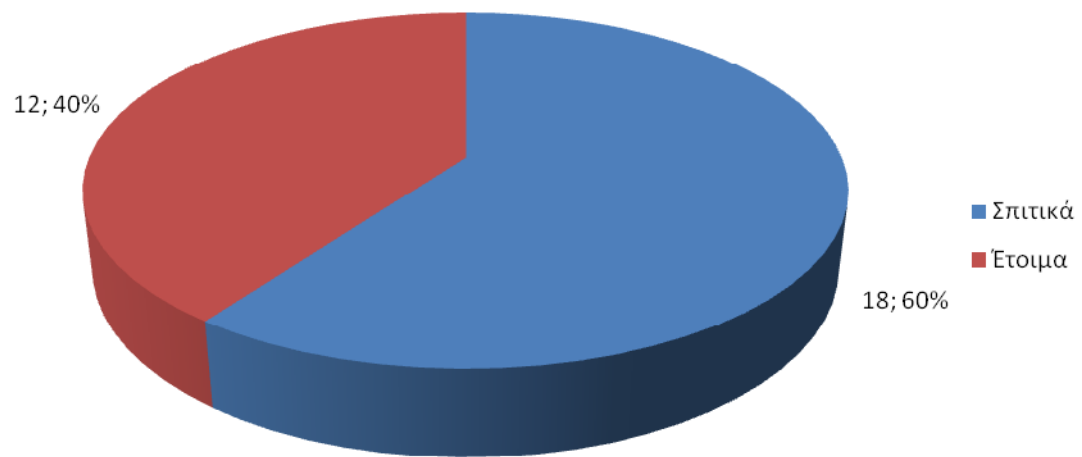
Πόσο συχνά καταναλώνεται γλυκά



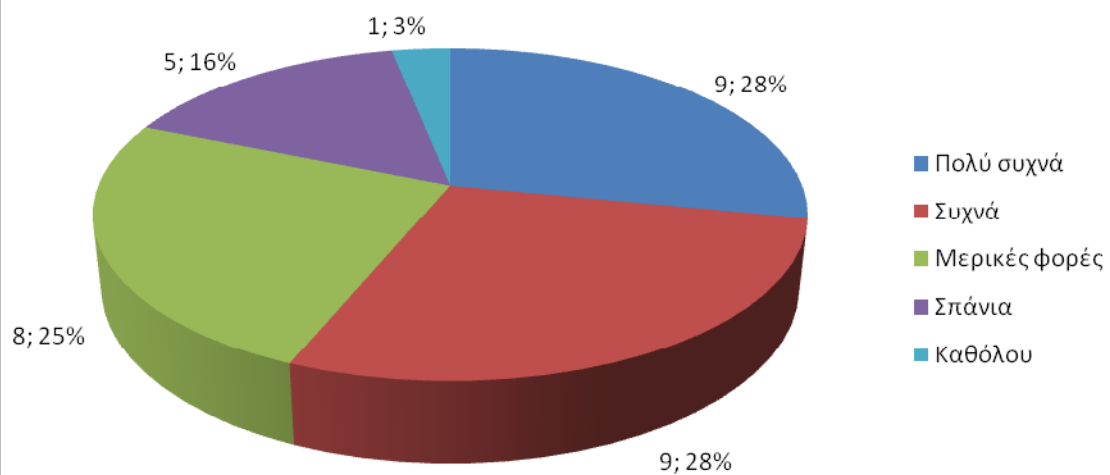
Τι γλυκά σας αρέσουν;



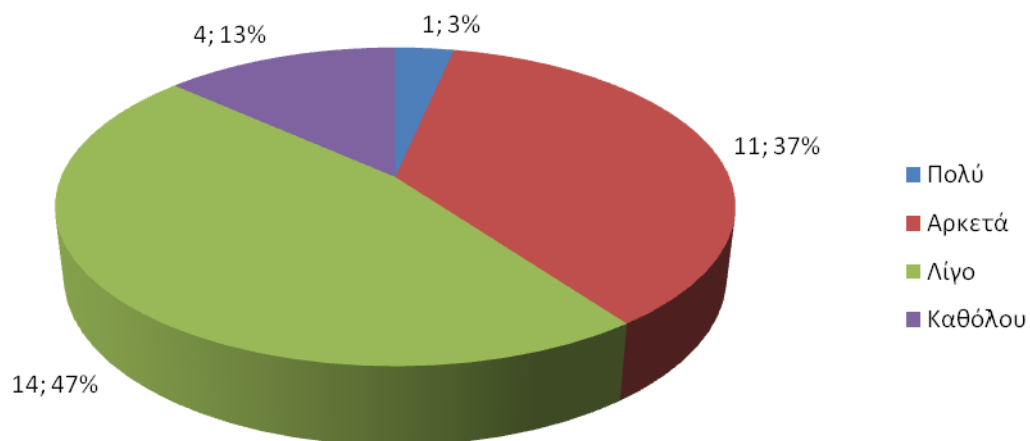
Σπιτικά ή έτοιμα γλυκά



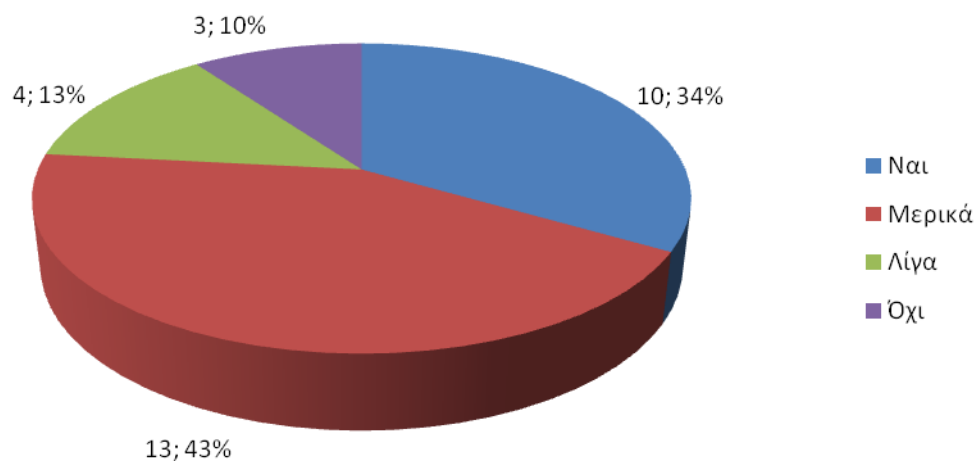
Φτιάχνεται γλυκά στο σπίτι σας



Θεωρείτε ότι τα γλυκά βλάπτουν σοβαρά την υγεία



Γνωρίζετε τα βλαβερά συστατικά που περιέχονται στα γλυκά;



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- http://www.ab.gr/swf/magazines/nutrilife_t14/pdf/NUTRI%2014_SO MA_WEB.pdf