

**Α΄ Αρσάκειο Λύκειο Ψυχικού**

**Τάξη: Β΄**

**Σχολικό έτος 2012-13**

**Ερευνητική εργασία με θέμα:**

**«Η υψηλή γαλλική γαστρονομία συναντά την  
γερμανική παραδοσιακή κουζίνα»**

**Γ΄ ομάδα:**

**Κοινοί τόποι στην διατροφική  
κουλτούρα Γαλλίας – Γερμανίας**

- **Γράμψας Διονύσιος**
- **Κρομμύδας Θωμάς**
- **Τσατσούλη Κωνσταντίνα**
- **Φίντζου Μαρία,**
- **Φλώρου Μαρία**

## ΓΛΥΚΑ

### ΓΑΛΛΙΚΑ ΓΛΥΚΑ.

Η **Crème brûlée** (καμμένη κρέμα) είναι ένα επιδόρπιο που αποτελείται από μία πλούσια βάση κρέμας που ολοκληρώνεται με ένα στρώμα σκληρής καραμέλας. Συνήθως σερβίρεται κρύο. Η βάση κρέμας είναι παραδοσιακά αρωματισμένη με βανίλια, αλλά είναι επίσης μερικές φορές αρωματισμένη με λεμόνι ή πορτοκάλι (ξύσμα), δεντρολίβανο, σοκολάτα, καφέ, λικέρ, πράσινο τσάι, φυστίκι, καρύδα, ή άλλα φρούτα.



Η **Crème caramel** είναι ένα επιδόρπιο κρέμας με ένα στρώμα μαλακής καραμέλας στην κορυφή, σε αντίθεση με την **Crème brûlée**, η οποία είναι κρέμα με μια σκληρή κορυφή καραμέλας. Το πιάτο τρώγεται σε όλο τον κόσμο



Η **κρέπα** (crêpe) είναι ένα είδος πολύ λεπτής τηγανίτας, που συνήθως γίνεται από αλεύρι σίτου ή αλεύρι φαγόπυρου. Η λέξη είναι γαλλικής προέλευσης, προέρχεται από το λατινικό *crispa*, που σημαίνει "κατσαρά". Οι κρέπες σερβίρονται με μια μεγάλη ποικιλία γεμίσεων, από το πιο απλό με μόνο ζάχαρη (κρέπες Suzette) ή με πληθώρα άλλων γεύσεων (σοκολάτα, φρούτα, αλμυρές).



Το **Bûche de Noël** είναι ένα παραδοσιακό επιδόρπιο που σερβίρεται κοντά στα Χριστούγεννα στη Γαλλία και πολλές άλλες χώρες γαλλόφωνων και πρώην γαλλικές αποικίες. Μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα είδος γλυκών κορμού.



**Μους** (mousse) είναι ένα έτοιμο φαγητό που ενσωματώνει φυσαλίδες αέρα για να δώσει μια ελαφριά και αέρινη υφή. Μια μους μπορεί να κυμαίνεται από ελαφριά και χνουδωτή μέχρι κρεμώδης και παχύρευστη, ανάλογα με τις τεχνικές προετοιμασίας. Η μους μπορεί να είναι γλυκιά ή αλμυρή.



**Κρουασάν βουτύρου** (croissant ) είναι ένα ψωμάκι από φύλλο το οποίο πήρε το όνομα του για το χαρακτηριστικό σχήμα μισοφέγγαρου. Σήμερα θεωρείται το πιο σύνηθες είδος της γαλλικής κουζίνας σε πολλά μέρη του κόσμου. Ακόμα, το κρουασάν παραμένει δημοφιλές σε ένα ευρωπαϊκό πρωινό.



Το **mille-feuille** ( μιλφέιγ, "χιλιάδες φύλλα") είναι ένα γλυκό γαλλικής προέλευσης. Παραδοσιακά, το μιλφέιγ αποτελείται από τρία στρώματα σφολιάτας, εναλλάξ με δύο στρώσεις κρέμα ζαχαροπλαστικής. Το ανώτερο στρώμα ζύμης είναι πασπαλισμένο με ζάχαρη άχνη, και μερικές φορές κακάο, σκόνη ή σπόρους (π.χ. καβουρντισμένα αμύγδαλα).



## ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ΓΛΥΚΑ

Επειδή στην Γερμανία δεν υπάρχει ούτε αφθονία, ούτε ποικιλία φρέσκων φρούτων, αναπτύχθηκε ιδιαίτερα η τέχνη της παρασκευής γλυκών, μαρμελάδων και ζελέδων, από τα πιο συνηθισμένα φρούτα μέχρι τα αγριοτριαντάφυλλα και τους καρπούς της κουφοξυλιάς. Η γερμανική ζαχαροπλαστική, μάλλον πολύπλοκη, είναι από τις καλύτερες της Ευρώπης. Κυρίαρχη θέση έχουν τα παραδοσιακά Λέμπκουχεν (Lebkuchen) = γλυκά της ζωής), με διάφορα συμβολικά σχήματα που έχουν τις ρίζες τους στην αρχαία ειδωλολατρική παράδοση.



**Black Forest** είναι η αγγλική ονομασία για το γερμανικό επιδόρπιο Kirschtorte Schwarzwälder. Συνήθως η Black Forest αποτελείται από αρκετά στρώματα κέικ σοκολάτας, με σαντιγύ και κεράσια ανάμεσα σε κάθε στρώση. Στη συνέχεια, το κέικ διακοσμείται με επιπλέον κρέμα σαντιγί, κεράσια μαρασκίνο, και τριμμένη σοκολάτα.

**Stollen** είναι ένα κέικ φρούτων που περιέχει ξηρούς καρπούς και καλύπτεται με ζάχαρη, ή ζάχαρη άχνη. Το κέικ γίνεται συνήθως με ψιλοκομμένα γλασαρισμένα φρούτα και ή αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς και μπαχαρικά. Το Stollen είναι ένα παραδοσιακό γερμανικό κέικ, το οποίο συνήθως τρώγεται κατά τη διάρκεια της περιόδου των Χριστουγέννων, όταν καλείται Weihnachtsstollen ή Christstollen.



Το **στρούντελ** (strudel) είναι ένα είδος πάστας με στρώματα με μια - συχνά πιο γλυκιά - γέμιση μέσα, η οποία συχνά σερβίρεται με κρέμα. Έγινε γνωστή και έχει αποκτήσει δημοτικότητα στον 18ο αιώνα μέσω της Αυτοκρατορίας των Αψβούργων.

Το **Lebkuchen** (ή **Pfefferkuchen**) είναι ένα παραδοσιακό γερμανικό ψημένο γλυκό των Χριστουγέννων, που κάπως μοιάζει με μελόψωμο.



**Μπρέτσελ** (Brezel στα γερμανικά) είναι ένα είδος ψημένου φαγητού, φτιαγμένο από ζύμη σε μαλακές και σκληρές ποικιλίες και αλμυρές ή γλυκές γεύσεις, σε ένα μοναδικό σχήμα κόμπου.

## ΡΟΦΗΜΑΤΑ

### Γενικά

Στη Γαλλία τα ροφήματα που προηγούνται του κυρίως γεύματος ονομάζονται απεριτίφ(Αpéritifs), δηλαδή αυτά που ανοίγουν την όρεξη. Είναι συνήθως κρασιά, ή σαμπάνια. Τα ροφήματα που έπονται του γεύματος είναι συνήθως πιο δυνατά όπως κονιάκ, Calvados ή ποτά φρούτων.

Στη Γερμανία κατά τη διάρκεια του γεύματος καταναλώνεται συνήθως ανθρακούχο νερό ή αναψυκτικά όπως Fanta ή Coca Cola αναμειγμένα με ανθρακούχο νερό και κρασί, δημιουργώντας έτσι δημοφιλή ροφήματα όπως το *Shorle* και το *spezi*.

### Σοκολάτα Ρόφημα

**Γαλλία:** Στη Γαλλία, η ζεστή σοκολάτα σερβίρεται συχνά στο πρωινό και μερικές φορές φέτες ψωμί με Nutella, βούτυρο ή μαρμελάδα προστίθενται μέσα στη σοκολάτα. Υπάρχουν επίσης συγκεκριμένες μάρκες σοκολάτας για πρωινό, πιο γνωστή από αυτές είναι η Banania.

**Γερμανία:** Οι γερμανικές παραλλαγές της ζεστής σοκολάτας είναι γνωστές ως πιο βαριές και με πιο πυκνό αφρό.



### Καφές

**Γαλλία:** Γνωστός είναι ο Γαλλικός καφές(καφές φίλτρου) που είναι πιο ελαφρύς από άλλους δημοφιλείς καφέδες, όπως ο espresso.Ο καφές συνήθως καταναλώνεται κατά τη διάρκεια του φαγητού, αλλά και κατά τη διάρκεια της μέρας στα χαρακτηριστικά Caf  που υπάρχουν σ'όλη τη Γαλλία.

**Γερμανία:** Ο καφές είναι πολύ διαδεδομένος,όχι μόνο στο πρωινό, αλλά και ως συνοδευτικό ενός σνακ. Συνήθως είναι καφές φίλτρου,ο οποίος είναι πιο ελαφρύς από τον espresso.



### Τσάι

**Γαλλία:** Το τσάι είναι το δεύτερο πιο δημοφιλές ρόφημα της Γαλλίας, μετά τον καφέ. Καταναλώνεται συνήθως κατά τη διάρκεια του πρωινού.

**Γερμανία:** Το τσάι είναι πιο δημοφιλές στα νοτιοδυτικά της χώρας. Παραδοσιακά, το τσάι συνοδεύεται με ένα γλυκάκι,το *Kluntje*



## ΨΩΜΙΑ

### Γερμανία

Το ψωμί (*Brot*) είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της Γερμανικής κουζίνας. Περίπου 600 κυρίως είδη ψωμιών και 1,200 διαφορετικά είδη ζύμης και σφολιατας παρασκευάζονται σε 17,000 φούρνους και σε 10,000 ακόμα φούρνους καταστημάτων.



Το ψωμί συνήθως σερβίρεται για πρωινό και το βράδυ με μορφή σάντουιτς, αλλά σπάνια σαν συνοδευτικό του κυρίως πιάτου (όπως συμβαίνει με τις σούπες). Η σημασία του ψωμιού στη γερμανική κουζίνα φαίνεται από λέξεις όπως *Abendbrot* (που σημαίνει δείπνο,

ενώ κυριολεκτικά σημαίνει βραδινό ψωμί) και *Brotzeit* (που σημαίνει σνάκ, ενώ η κυριολεκτική σημασία του είναι η ώρα του ψωμιού).



Όσον αφορά το ψωμί, η γερμανική κουζίνα έχει την πιο μεγάλη ποικιλία από οποιαδήποτε άλλη κουζίνα της ανατολικής ή της δυτικής Ευρώπης. Τα είδη του ψωμιού ποικίλουν από άσπρο ψωμί από αλεύρι (*Weißbrot*), σε γκρι (*Graubrot*) και μαύρο (*Schwarzbrot*). Τα περισσότερα ψωμιά περιλαμβάνουν σπόρους. Το *Pumpernickel* είναι ένα ψωμί με γλυκιά γεύση, και είναι παγκοσμίως γνωστό

παρόλο που δεν είναι χαρακτηριστικό δείγμα γερμανικού μαύρου ψωμιού.

### Ψωμάκια

Το τραπέζι του πρωινού είναι γεμάτο με διαφορετικά είδη μικρών ψωμιών.

Τα μικρά ψωμάκια, γνωστά στη Γερμανία ως *Brötchen*, είναι πολύ γνωστά στη γερμανική κουζίνα. Συνήθως σερβίρονται κομμένα στη μέση και αλειμμένα με βούτυρο ή μαργαρίνη.



### Γαλλία

Το πιο γνωστό είδος γαλλικού ψωμιού είναι η **μπαγκέτα (Baguette)**. Είναι ένα μακρόστενο καρβέλι ψωμιού, που είναι συνήθως από μία απλή ζύμη (η οποία είναι κατοχυρωμένη με νόμο από τη Γαλλία). Ξεχωρίζει από το μήκος



της, και από την τραγανή κόρα. Μία συνηθισμένη μπαγκέτα έχει διάμετρο περίπου 5 με 6 εκατοστά και μήκος περίπου 65 εκατοστά, αν και μπορούν να φτάσουν μέχρι και το 1 μέτρο σε μήκος.

Το **Boule**, από τη γαλλική λέξη που σημαίνει μπάλα, είναι ένα παραδοσιακό γαλλικό σχήμα γαλλικού ψωμιού, που θυμίζει συμπιεσμένη μπάλα. Μπορεί να φτιαχτεί από οποιοδήποτε είδους αλεύρι.



Το **Brioche** είναι ένα γαλλικό ψωμί με υψηλή περιεκτικότητα σε αυγά και βούτυρο, περιεχόμενο που τους δίνει την γνωστή πλούσια και μαλακή υφή τους. Ένα μπριος έχει σκούρο, χρυσαφί και αφράτο περίβλημα. Φτιάχνεται με τον ίδιο τρόπο όπως τα κλασικά ψωμιά, αλλά θυμίζει περισσότερο γλυκό λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας του σε αυγά, βούτυρο και το είδος του υγρού που προστίθεται (γάλα, νερό, κρέμα και μερικές φορές μπράντι), αλλά και μερικές φορές λόγω της ζάχαρης. Πολλές φορές χρησιμοποιούνται ως βάση σε γλυκά κυρίως με σοκολάτα και φρούτα.



Η βασική διαφορά μεταξύ της κατανάλωσης του ψωμιού στη Γερμανία και τη Γαλλία είναι το ότι στη Γαλλία το ψωμί αποτελεί βασικό κομμάτι του γεύματος και του δείπνου, ενώ στη Γερμανία αποτελεί κυρίως σνακ.

## **ΚΡΑΣΙΑ**

### **Γαλλία**

Η Γαλλία έχει αναμφίβολα πολλή μεγάλη παράδοση στην παρασκευή κρασιών, και τα γαλλικά κρασιά είναι γνωστά παγκοσμίως. Τα είδη τους χωρίζονται ανάλογα με την περιοχή που παρασκευάζονται.

#### **Αλσατικά Κρασιά**

Τα Αλσατικά κρασιά παρασκευάζονται στην περιοχή της Αλσατίας στη Γαλλία, και είναι κυρίως λευκά κρασιά. Αυτά τα κρασιά για ιστορικούς λόγους έχουν και πολλές γερμανικές επιρροές. Παρασκευάζονται και ξηρά και γλυκά κρασιά, και είναι συνήθως από αρωματικά σταφύλια. Λόγω της μεγάλης Γερμανικής επιρροής που έχουν δεχτεί, τα αλσατικά κρασιά είναι τα μόνα γαλλικά κρασιά που παρασκευάζονται με ίδιου είδους σταφύλια με τα γερμανικά. Το 90% του παραγόμενου κρασιού είναι λευκό, και το 25% της παραγωγής εξάγεται σε χώρες όπως το Βέλγιο, την Ολλανδία, τη Γερμανία, τη Δανία και τις ΗΠΑ.



#### **Κρασιά Μπορντό**

Ένα κρασί μπορντό είναι οποιοδήποτε κρασί παρασκευάζεται στην περιοχή του Bordeaux την μεγαλύτερη περιοχή αμπελώνων και παρασκευής κρασιού σε όλη τη Γαλλία. Ένα μέσο οινοποιίο παρασκευάζει πάνω από 700 εκατομμύρια μπουκάλια κρασιού, που καλύπτει ένα εύρος από απλό επιτραπέζιο κρασί ευρείας κατανάλωσης, σε κάποια από τα πιο ακριβά κρασιά του κόσμου. Το 89% του κρασιού που παρασκευάζεται στο Μπορντό είναι κόκκινο. Υπάρχουν 54 διαφορετικές μάρκες κρασιού Μπορντό. Οι κυριότερες ποικιλίες που καλλιεργούνται είναι η Merlot, η Cabernet-Sauvignon, η Cabernet-Franc, η Sémillon, και η Sauvignon που δίνουν τις γνωστές ετικέτες του Château Margaux, Pétrus, Château Penin κ.α.



#### **Κρασιά Καμπανίας**

Η πιο γνωστή ποικιλία κρασιού ή καλύτερα οινοποιητική περιοχή είναι η Καμπανία. Στην Καμπανία παρασκευάζονται οι γνωστές σε όλο τον κόσμο σαμπάνιες. Είναι ένα



είδος κρασιού με διοξείδιο του άνθρακα που φτιάχνεται από τα σταφύλια της περιοχής. Μερικοί χρησιμοποιούν τον όρο σαμπάνια για κάθε είδους αφρώδες κρασί, αλλά οι περισσότερες χώρες διαχωρίζουν τον όρο μόνο για τα κρασιά που προέρχονται από την Καμπανία. Η περιοχή αυτή βρίσκεται βορειοανατολικά του Παρισιού και κρατάει τα σκήπτρα της οινοποιίας χάρη στην τυχαία ανακάλυψη του μοναχού Ντομ Περινιόν (Dom Pérignon).



Ο μοναχός αυτός κατάλαβε ότι το διοξείδιο του άνθρακα παίζει σημαντικό ρόλο στη παραγωγή του κρασιού και ότι εμφιαλώνοντας το κρασί πριν την ολοκλήρωση της ζύμωσης το αποτέλεσμα θα ήταν διαφορετικό

Τα κυρίως κρασιά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή της Σαμπάνιας είναι τα Pinot noir, Chardonnay και τα Pinot Meunier. Υπάρχουν συγκεκριμένοι κανόνες και νόμοι για το είδος των σταφυλιών που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή της σαμπάνιας και για τον τρόπο που επεξεργάζονται.



Η Σαμπάνια πρώτα κέρδισε παγκόσμια αναγνώριση λόγω της συνάφειας της με τους Γάλλους βασιλιάδες. Η αριστοκρατία όλης της Ευρώπης άρχισε να μαθαίνει το ξεχωριστό αφρώδες κρασί από την Καμπανία, το οποίο συνδέθηκε με τον πλούτο και τη δύναμη τον 17<sup>ο</sup>, 18<sup>ο</sup> και 19<sup>ο</sup> αιώνα. Οι παρασκευαστές της σαμπάνιας προσπάθησαν πολύ να τη συνδέσουν με την αριστοκρατία και τη βασιλεία, κερδίζοντας έτσι περισσότερη φήμη και χρήματα. Μέσω της διαφήμισης και των μπουκαλιών έχουν καταφέρει μέχρι και σήμερα να συσχετίζουν τη Σαμπάνια με χλιδή, πλούτο, και θεαματικές εκδηλώσεις. Οι ενέργειες τους αυτές ενισχύθηκαν από την τάση της μεσαίας τάξης να ψάχνει τρόπους να σπαταλήσει τα χρήματα της σε σύμβολα της υψηλής κοινωνίας.

Οι πιο γνωστές ετικέτες από αυτή την περιοχή είναι η Moët et Chandon, η Dom Pérignon η Ruinart, η Krug, η Pommery, η Veuve Clicquot και η Mumm μεταξύ άλλων

## Γερμανία

Τα γερμανικά κρασιά κυρίως παράγονται στη δυτική Γερμανία κατά μήκος του ποταμού Ρήνου και των παραποτάμων του, με τους παλαιότερους αμπελώνες να φτάνουν σε χρονολογία τα Ρωμαϊκά χρόνια. Η ετήσια παραγωγή κρασιού της Γερμανίας φτάνει και τα 9 εκατομμύρια εκατόλιτρα, που αντιστοιχούν σε 1.2 δισεκατομμύρια μπουκάλια κρασιού, κάνοντας τη Γερμανία την 8<sup>η</sup> μεγαλύτερη παραγωγή κρασιού στον κόσμο. Το λευκό κρασί αντιστοιχεί σε σχεδόν 2/3 ολόκληρης της παραγωγής.

Στο **Ahr**, μία μικρή περιοχή δίπλα στον ποταμό Ahr, ενός παραποτάμου του Ρήνου, παρά τη βόρεια τοποθεσία του, παράγει κυρίως κόκκινο κρασί από το Spätburgunder.



Στο **Baden**- το νοτιότερο, ζεστότερο και πιο ηλιόλουστο μέρος της Γερμανίας- υπάρχει μεγαλύτερη υποχρεωτική ωριμότητα για τα σταφύλια παραγωγής. Χαρακτηριστικά είναι τα κρασιά Pinot – και τα κόκκινα και τα λευκά. Η περιοχή Kaiserstuhl στην ευρύτερη περιοχή των αμπελώνων του Baden είναι το ζεστότερο μέρος της Γερμανίας.

Η **Φρανκονία ή Φράνκεν** είναι η μοναδική περιοχή παραγωγής κρασιού στην ευρύτερη περιοχή της Βαυαρίας. Στη Γερμανία μόνο τα κρασιά που παράγονται στο Φράνκεν και μερικά από την περιοχή του Baden μπορούν να χρησιμοποιούν τα χαρακτηριστικά στρογγυλά μπουκάλια Bocksbeutel.



Τα κρασιά της Γερμανίας είναι ιδιαίτερα γνωστά ανά τον κόσμο λόγω των ιδιαίτερα κατατοπιστικών και προσεγγμένων ετικετών τους, που παρέχουν οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με το κρασί, τον παραγωγό και την περιοχή παραγωγής.

“Όπως είναι φανερό ,το κρασί αποτελεί τόσο για τους γερμανούς όσο και για τους γάλλους ιδιαίτερο κομμάτι και της οικονομίας και της κουζίνας τους.

## ΤΥΡΙΑ

### Γαλλία

Στη Γαλλία παραδοσιακά παράγονται 350-400 διαφορετικά είδη τυριών τα οποία με τη σειρά τους κατηγοριοποιούνται σε 8 μεγαλύτερες «οικογένειες» τυριών. Μπορούν να υπάρξουν πολλές παραλλαγές σε ένα μόνο είδος τυριού, γεγονός που οδηγεί κάποιους να ισχυρίζονται ότι υπάρχουν μέχρι και 1000 διαφορετικά είδη Γαλλικών τυριών. Πενήντα έξι τυριά είναι προστατευμένα και νομικά καλυμμένα από τον Γαλλικό νόμο. Τα περισσότερα κατηγοριοποιούνται και προστατεύονται από το *as Appellation d'origine contrôlée* (AOC), το μεγαλύτερο επίπεδο προστασίας.

Μερικά από τα πιο διάσημα γαλλικά τυριά είναι τα εξής:

1. Camembert (AOC)
2. Brie de Meaux (AOC)
3. Roquefort (AOC)
4. Boursin
5. Reblochon (AOC)
6. Munster (AOC)
7. Pont l'Évêque (AOC)
8. Époisses (AOC)
9. Chèvre
10. Tomme de Savoie (AOC)



## Γερμανία

Η Γερμανία είναι μια από τις βασικές χώρες παραγωγής τυριού στην Ευρώπη. Η Γερμανία παράγει κάθε χρόνο πάνω από 1.8 εκατομμύρια τόνους τυριού και είναι η χώρα με την μεγαλύτερη παραγωγή ακολουθούμενη από την Γαλλία την Ιταλία και την Ολλανδία.

Το 75% των Γερμανικών τυριών (περισσότερα από 400 είδη) παράγονται στην Βαβαρία. Τέτοια τυριά είναι το Έμμενταλ, το οποίο παράγεται από αγελαδινό γάλα και το βουνίσιο ακατέργαστο τυρί.

Τα γερμανικά τυριά στο σύνολο τους ανέρχονται τα 600. Παρολ' αυτά πολλά από αυτά δεν ξεκίνησαν να παράγονται στη Γερμανία αλλά τα έφεραν κάτοικοι γειτονικών χωρών και έτσι ξεκίνησε η παραγωγή τους και εκεί . Κάποια παραδείγματα τέτοιων τυριών είναι το Tilsiter(Ολλανδία) και Limburger (Βέλγιο).

Το **Cambozola** είναι τυρί που παράγεται από αγελαδίσιο γάλα και αποτελεί συνδυασμό του γαλλικού Camambert και του Ιταλικού Gorgonzola.

