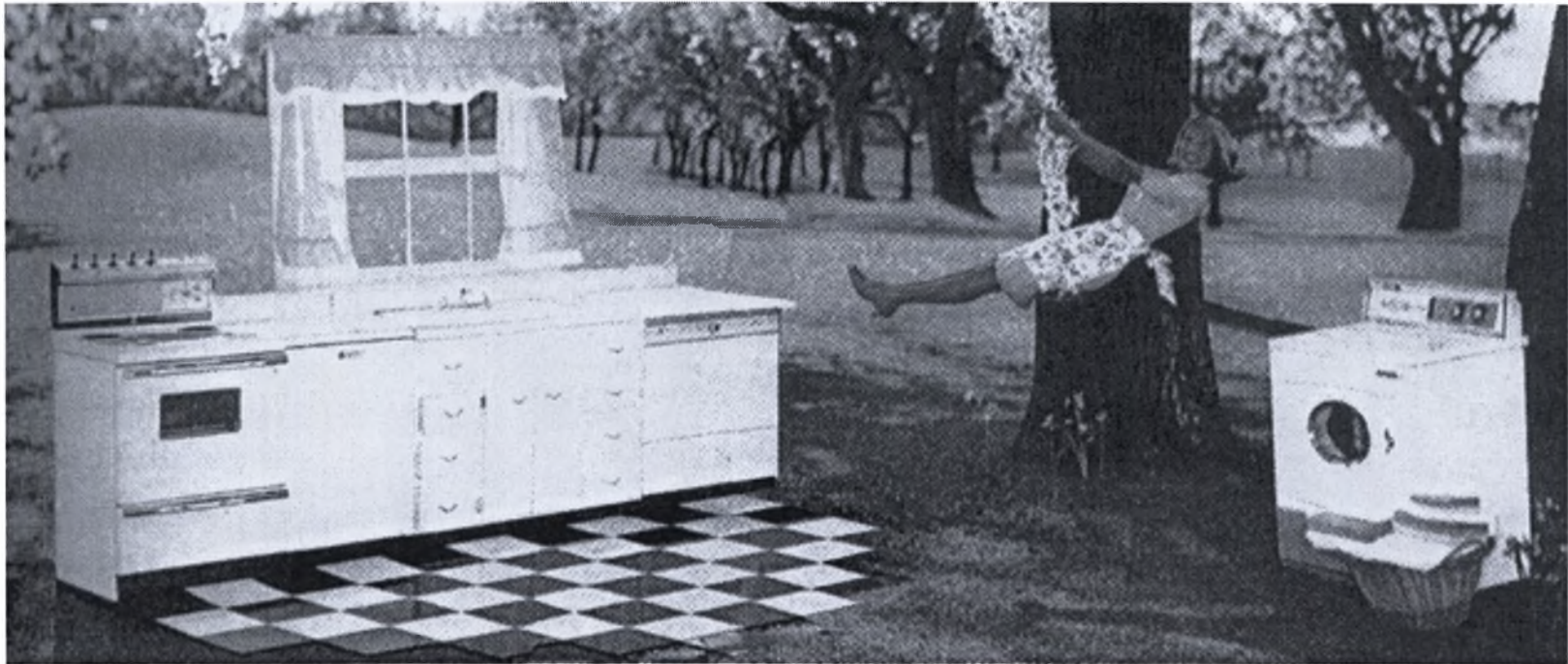


Συνταγή: κινητή γεμιστή μαγειρική μονάδα



Επιβλέπουσα: Γιαννίση Φοίβη  
Φοιτήτρια: Σορβανή Νίκη



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**  
**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗΣ**  
**ΕΙΔΙΚΗ ΣΥΛΛΟΓΗ «ΓΚΡΙΖΑ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ»**

Αριθ. Εισ.: 5454/1  
Ημερ. Εισ.: 29-06-2007  
Δωρεά: Συγγραφέα  
Ταξιθετικός Κωδικός: ΠΤ –ΑΜ  
2005  
ΣΟΡ

**Συνταγή: κινητή γεμιστή μαγειρική μονάδα**

**Επιβλέπουσα: Γιαννίση Φοίβη**

**Φοιτήτρια: Σορβανή Νίκη**



Φωτογραφίες της κινητής γεμιστής μαγειρικής μονάδας στις  
διάφορες φάσεις της

### Περιεχόμενα:

Εισαγωγή.....	5
Η επιτέλεση της μαγειρικής.....	10
Η "παλέτα" της μαγειρικής.....	17
Η προετοιμασία και η κατανάλωση του φαγητού.....	30
Ο χώρος της κουζίνας.....	36
Ευρύτερη διερεύνηση και στάδια προσέγγισης.....	41
Προσδιορισμός αναγκών, χρήσεων, λειτουργιών.....	58
Περιγραφή της κινητής μαγειρικής μονάδας.....	60
Σχέδια - Πινακίδες παρουσίασης.....	72
Βιβλιογραφία - Πηγές.....	78
Παράρτημα.....	80

## Εισαγωγή

Ο άνθρωπος βιώνει, υφίσταται και δηλώνει την παρουσία του μέσω του σώματός του. Το σώμα του κάθε ατόμου είναι ένας ζωντανός, έμβιος οργανισμός, που για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης και την εξασφάλιση της διαβίωσής του, έχει σαν βασική ανάγκη την τροφή.

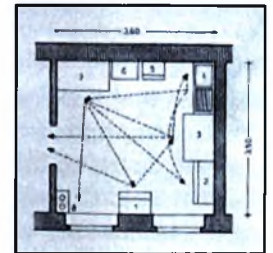
Η κατανάλωση του φαγητού συνιστά μία απαραίτητη και αναπόσπαστη διάσταση της καθημερινότητας όλων των ανθρώπων, και απευθύνεται σε μία βασική βιολογική ανάγκη τους, με στόχο την επιβίωση. Η κάλυψη, όμως, αυτής της ανάγκης δεν υφίσταται μέσω απλής συνήθειας ή ρουτίνας, αλλά επενδύεται με ποικίλες συμβολικές διαστάσεις. Για όλους τους πολιτισμούς η κατανάλωση της τροφής δεν ήταν απλά ένα βιολογικό δεδομένο, αλλά αποτελούσε και ισχυρό μέσο έκφρασης και διατήρησης ιδεολογιών και αντιλήψεων. Ακόμα και σε περιπτώσεις ανθρωποφάγων φυλών είναι γνωστό ότι το να θυσιαστεί και να φαγωθεί ένα ανθρώπινο πλάσμα σήμαινε και την ταυτόχρονη απόκτηση της σοφίας και της ισχύος του θύματος.

Το φαγητό, συνεπώς, θα μπορούσε να ισχυριστεί κανείς πως αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι κάθε πολιτισμού, ενώ σε πολλές περιπτώσεις έχει ταυτιστεί μαζί του και έχει γίνει ακόμα και μέσο αναγνώρισης ενός συγκεκριμένου λαού. Ως πρώτη ύλη, και όχι μόνο, η τροφή διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εμπορίου και στην ανταλλαγή προϊόντων μεταξύ των

λαών. Άρα, ήταν, και συνεχίζει να είναι, στοιχείο διάκρισης μεταξύ πολιτισμών και μέσο επικοινωνιακής και οικονομικής πολιτικής μεταξύ κρατών.

Tip: Για να μη λασπώνουν τα ζυμαρικά, πρέπει να τα ρίχνετε στην κατσαρόλα όλα μαζί και αφού έχει βράσει το νερό, στο οποίο έχετε ρίξει προηγουμένως λίγες σταγόνες λάδι. Ανακατέψτε τα μόλις το νερό ξαναπάρει βράση.

Η επεξεργασία της τροφής, δηλαδή η μαγειρική, έχει ταυτιστεί με το χώρο της κουζίνας, και η κουζίνα, από την άλλη, είθισται να είναι τοποθετημένη σε έναν απομονωμένο και αποστειρωμένο χώρο μέσα στο σπίτι. Το μέρος, όμως, όπου επιτελείται η μαγειρική είναι ένας χώρος μάλλον παρεξηγημένος, καθώς πρέπει να είναι απομονωμένος και να υπόκειται σε διαρκείς διαδικασίες καθαρισμού και απολύμανσης. Η πιο συνηθισμένη εικόνα προετοιμασίας φαγητού περιλαμβάνει ένα άτομο, συνήθως γυναίκα, αποκομμένο από την υπόλοιπη κατοικία, που παρασκευάζει μόνο του φαγητό για άλλα άτομα, με τα οποία συνευρίσκεται κατά τη διάρκεια του γεύματος. Οι κινήσεις, μάλιστα, που κάνει το άτομο αυτό στο χώρο της κουζίνας είναι πολλαπλές, διανύοντας αρκετά μεγάλες αποστάσεις και



ακολουθώντας ποικίλες διαδρομές, οι οποίες πολλές φορές είναι επαναλαμβανόμενες.

Επιπλέον, η ίδια η σύγχρονη καθημερινότητα μας έχει καταστήσει μάρτυρες μίας υπερπληθώρας τεχνολογικών "πολυτελειών" στο χώρο της κουζίνας, χωρίς τις οποίες η λειτουργία της φαντάζει ιδιαίτερα δύσκολη. Τα άπειρα σκεύη, μικροσυσκευές, εργαλεία, ηλεκτρικές συσκευές κατακλύζουν την κουζίνα, απαιτούν ιδιαίτερα μεγάλους αποθηκευτικούς χώρους, ενώ η άμεση επαφή του ατόμου με την ίδια την τροφή, κατά τη διαδικασία του μαγειρέματος, συχνά απουσιάζει.

Tip: Εάν τσιγαρίσετε για λίγα λεπτά το κρέας πριν το μαγειρέψετε, θα σχηματίσει μια κρούστα. Έτσι θα κρατήσει τους χυμούς του και θα γίνει πιο ζουμερό και εύγευστο.

Στην παρούσα διπλωματική εργασία γίνεται μία προσπάθεια επαναπροσδιορισμού της έννοιας της κουζίνας, προσέγγισης της σχέσης μεταξύ μαγειρικής και αρχιτεκτονικής, και συγκεκριμένα ερευνάται το αν η αρχιτεκτονική μπορεί να "διαβαστεί" και να διαμορφωθεί μέσω της μαγειρικής τεχνικής. Το θέμα εστιάζει σε μικρή κλίμακα, λειτουργεί σε άμεση σχέση με το σώμα και διαμορφώνεται από αυτό. Αφορά ένα συλλογικό γεγονός, μία μαγειρική επιτέλεση, που

πραγματώνεται όχι από ένα απομονωμένο άτομο, αλλά από ομάδα.

Έτσι, δημιουργείται ένα αντικείμενο, φορητό, που λειτουργεί εκτός των αυστηρών και συγκεκριμένων ορίων του σπιτιού, κινείται στην πόλη και χρησιμοποιείται ως ένα είδος αστικού, αλλά ταυτόχρονα και οικιακού παιχνιδιού. Σε αντίθεση με τη συνηθισμένη καθημερινότητα και χρήση της κουζίνας, η εν λόγω κινητή μονάδα τοποθετείται και εγκαθίσταται στον αστικό ιστό, χρησιμοποιώντας έτσι με έναν διαφορετικό τρόπο τους δημόσιους χώρους. Επιπλέον, το φαγητό αντιμετωπίζεται ως αφορμή διαπροσωπικών και κοινωνικών σχέσεων, καθώς ο χρήστης, ή η ομάδα χρήσης, δύναται να επικοινωνήσει με άγνωστα άτομα, να μαγειρέψει ή ακόμα και να γευματίσει μαζί τους.

Επιπροσθέτως, επανεξετάζεται η διάταξη των τμημάτων της "συνηθισμένης" κουζίνας, ενώ τα κομμάτια του συγκεκριμένου αντικειμένου συνθέτονται, όπως συμβαίνει και στη μαγειρική, από τους ίδιους τους χρήστες. Η εν λόγω φορητή κουζίνα είναι απαλλαγμένη από τις κουραστικές καταναλωτικές πολυτέλειες, καλύπτοντας τις βασικές λειτουργίες και χρήσεις ενός αντίστοιχου χώρου.

Συνταγή: Λαγός Στιφάδο

Υλικά: 1 μικρός λαγός, 2 1/2 κιλά κρεμμύδια μικρά, 1 κρεμμύδι ξηρό μεγάλο, 1 φλιτζάνι λάδι, 1 φύλλο δάφνης, 1

φλιτζάνι ξύδι, 2 κονσέρβες ντοματάκι, 3 σκελίδες σκόρδο, 4-5 μπαλάκια μπαχάρι, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Κόβετε σε μερίδες το λαγό. Το βάζετε σε μία λεκάνη με το ξύδι και 1 ποτήρι νερό για 2-3 ώρες. Από βραδύς μπορείτε εάν θέλετε να βάλετε σε μία λεκάνη με νερό τα κρεμμυδάκια και την άλλη μέρα να τα ξεφλουδίσετε εύκολα και χωρίς δάκρυα. Βάζετε σε μία κατσαρόλα νερό να βράσει και ρίχνετε τα κρεμμυδάκια. Αφού πάρουν δυο τρεις βράσεις τα βγάζετε. Βάζετε το λάδι στην κατσαρόλα αφού πετάξετε το νερό, και όταν κάψει, προσθέτετε το ξηρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο και το λαγό, και τα σοτάρετε. Προσθέστε την τομάτα και το αλατοπίπερο. Βγάζετε το λαγό από την κατσαρόλα και στρώνετε στον πάτο τα κρεμμυδάκια και μετά τοποθετείτε από πάνω το λαγό. Προσθέτετε τη δάφνη, το μπαχάρι και το σκόρδο και ανακατεύετε. Προσθέτετε ένα ποτήρι νερό και αφήνετε να σιγοβράσουν. Σκεπάζετε την κατσαρόλα, την αφήνετε σε χαμηλή φωτιά για 3-4 ώρες περίπου, και να μείνει με την σάλτσα του.

## **Η επιτέλεση της μαγειρικής**

Στην ανθρώπινη κοινωνία η κάλυψη της ανάγκης της διατροφής είναι πολιτισμικά οργανωμένη. Και η οργάνωση αυτή παρουσιάζει μεγάλη ποικιλομορφία από κοινωνία σε κοινωνία και από εποχή σε εποχή. Οι διαφορετικές επιλογές και τα διαφορετικά πρότυπα αφορούν πολλές πτυχές της διατροφής: το είδος της τροφής που κρίνεται κατάλληλη, τον τρόπο προετοιμασίας της και μαγειρέματός της, τον τρόπο σερβιρίσματος και κατανάλωσής της (Δημητρίου-Κοτσώνη, 2001: 98).

Η προετοιμασία του φαγητού (καθάρισμα, ξεφλούδισμα, πλύσιμο, τεμαχισμός, ζύμωμα, βράσιμο, κ.α.) έχει μία πλούσια ιστορία διαπολιτισμικής ποικιλομορφίας. Οι Γιαπωνέζοι σιγοψήνουν το φαγητό στο παραδοσιακό wok, σε πολλά χωριά της Ινδίας η καύσιμη ύλη είναι από κοπριά αγελάδας, στα ελληνικά χωριά ψήνουν ακόμα το ψωμί σε χτιστούς πλίνθινους φούρνους με καυσόξυλα. Στις κυνηγετικές τροφοσυλλεκτικές κοινωνίες τα μέλη της κάθε οικιακής ομάδας γευματίζουν στο ύπαιθρο καθισμένοι κατάχαμα. Στα σύγχρονα τεχνοκρατικά νοικοκυριά το κοτόπουλο ψήνεται μέσα σε 10 λεπτά στο φούρνο μικροκυμάτων. Στην Αρχαία Αθήνα, όπως επίσης και σε πολλές σύγχρονες μουσουλμανικές κοινωνίες της Βόρειας Αφρικής και της Μέσης Ανατολής, οι άνδρες τρώνε σε χωριστά δωμάτια από τις γυναίκες και τα παιδιά (Δημητρίου-Κοτσώνη, 2001: 99).

Συνεπώς, συμπεραίνουμε, πως η προετοιμασία και η κατανάλωση του φαγητού είναι κοινές ανθρώπινες δραστηριότητες που παρουσιάζουν, όμως, τεράστια ποικιλομορφία διαπολιτισμικά, διαχρονικά, ακόμα και διαστρωματικά. Η τροφή και το ποτό λειτουργούν ως εθνικά, θρησκευτικά, πολιτισμικά και ταξικά σύμβολα, ενώ τα υλικά αντικείμενα που διατίθενται για τη διεξαγωγή της μαγειρικής (σερβίτσια, σκεύη, πρώτες ύλες, έπιπλα, κ.τ.λ.), και το ανθρώπινο σώμα (πράξεις, χειρονομίες, στάση σώματος, κ.τ.λ.) δημιουργούν ένα συμβολικό λόγο, πέρα από την απλή υλικότητά τους.

Η μαγειρική είναι μία διαδικασία που καλείται να καλύψει όλες τις αισθήσεις του ανθρώπινου σώματος. Μέσω της αφής ο άνθρωπος έρχεται σε επαφή με τις πρώτες ύλες, την καθαρότητά τους, την υφή τους, τη μορφή τους, με τα χέρια του τις επεξεργάζεται, τις τεμαχίζει, τις αποδομεί, τις συνθέτει, τις πλάθει, κ.τ.λ. Μέσω της όρασης απολαμβάνει τα χρώματα στην πιο καθαρή τους μορφή, έτσι όπως του τα παρέδωσε η φύση, και βλέπει τη μετατροπή τους όταν αυτά μαγειρεύονται. Οι πολλαπλοί χρωματισμοί διαπλέκονται σε μία σαλάτα, χάνονται σε μία σάλτσα, τη στιγμή που ο μάγειρας απολαμβάνει τις χιλιάδες μυρωδιές που βγαίνουν από τα μυρωδικά που ψιλοκόβει, το κρέας που ψήνεται. Το τσιγάρισμα, το βράσιμο, το χτύπημα της κουτάλας στην κατσαρόλα, του πιρουνιού στο πιάτο, των ποτηριών μεταξύ τους, είναι ήχοι, από διαφορετικά

"μουσικά όργανα" που δημιουργούν μία μελωδία. Και τέλος, ως επιστέγασμα όλων αυτών έρχεται η γεύση. Η γλώσσα και ο ουρανίσκος διαχωρίζουν το πικρό, το γλυκό, το ξινό, το αλμυρό, το σκληρό, το μαλακό, ενώ πολλές φορές συγχέονται και αφήνονται στην απόλαυση των συνδυασμών των τροφών.

Tip: Για να πετύχει η μαρέγκα, πρέπει να χωρίσετε καλά τα ασπράδια των αυγών από τους κρόκους. Για να γίνει πιο σφιχτή η μαρέγκα, ρίξτε λίγες σταγόνες λεμονιού.

Ο τρόπος μαγειρέματος διαφέρει από χώρα σε χώρα και από πολιτισμό σε πολιτισμό. Όμως, ακόμα και στα πλαίσια μίας χώρας υπάρχουν πολλαπλοί τρόποι και διαφορετικές συνταγές για το πώς δύναται να μαγειρευτεί ένα φαγητό. Οι πρώτες ύλες, το είδος και ο βαθμός της επεξεργασίας τους, ο τρόπος κατανάλωσής τους ποικίλει. Ακόμα και αν διατεθούν τα ίδια υλικά σε διαφορετικά άτομα για να παρασκευάσουν το ίδιο φαγητό, ο τρόπος που θα το μαγειρέψουν και η τελική γεύση τους θα διαφέρουν. Ο τεμαχισμός των πρώτων υλών, η διάταξή τους στο σκεύος μαγειρέματος, η χρήση μπαχαρικών και μυρωδικών, ο τρόπος και ο χρόνος του μαγειρέματος και το σερβίρισμα έχει να κάνει με τις πολιτισμικές παραδόσεις, αλλά και με την ιδιοσυγκρασία, τις προτιμήσεις, τις ανάγκες του κάθε ατόμου.



Συνταγή: Γιουβαρλάκια με σάλτσα

Υλικά: 1/2 κιλό κιμάς, 2 φέτες ψίχα ψωμιού άσπρου μουσκεμένο σε νερό και στυμμένο, 1 φλιτζάνι λάδι, 1/3 ματσάκι μαϊντανό, 1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 1 φλιτζανάκι του καφέ ρύζι, 3 αυγά, αλάτι, πιπέρι, 1 κουταλιά της σούπας πελτέ ντομάτας.

Εκτέλεση: Βάζετε τον κιμά σε ένα μπολ, προσθέτετε το ψωμί, το 1 αυγό, τον μαϊντανό, το κρεμμύδι. Αλατοπιπερώνετε, ζυμώνετε το μείγμα και πλάθετε τα γιουβαρλάκια και τα τοποθετείτε σε μία κατσαρόλα. Τα σκεπάζετε με νερό, ρίχνετε το λάδι και τον πελτέ. Αλατοπιπερώνετε και αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά. Πρέπει να μείνουν με αρκετό ζουμί στο τέλος.

Για τον Μπαρτ, στη γιαπωνέζικη κουζίνα, ο δίσκος με το γεύμα μοιάζει με πίνακα από τους πιο λεπτότεχνους, που όμως είναι προορισμένος για να διαλυθεί και να ξαναφτιαχτεί. Γίνεται καβαλέτο ή σκακιέρα, χώρος, όχι μίας θέας, αλλά μίας δημιουργίας ή ενός παιχνιδιού (Μπαρτ, [1970] (2001): 20). Το γεύμα παραμένει βαθιά σημαδεμένο από κάτι σαν παιχνίδι ή σαν δουλειά, που αφορά όχι τόσο τον μετασχηματισμό της πρώτης ύλης, όσο το κινούμενο και σαν εμπνευσμένο μάζωμα από στοιχεία, που η σειρά με

την οποία αφαιρούνται δεν καθορίζεται από κανένα πρωτόκολλο. Όλο το έργο της διατροφής βρίσκεται στη σύνθεση. Συνθέτοντας τις δόσεις που θέλει ο καθένας, φτιάχνει ο ίδιος αυτό που τρώει. Έτσι, το φαγητό παύει να είναι ένα προϊόν εκπραγματωμένο, που η παρασκευή του γίνεται αισχυντηλά απομακρυσμένη χωρικά και χρονικά, από αυτόν που θα γευματίσει (Μπαρτ, [1970] (2001): 21). Το Γιαπωνέζικο φαγητό μαγειρεύεται πάντα μπροστά σε εκείνον που θα το φάει, γιατί έτσι καθαγιάζεται με το θέαμα ο θάνατος αυτού που τιμάται (Μπαρτ, [1970] (2001): 30).



Ο Μπαρτ αναφέρει, στο βιβλίο του *η επικράτεια των σημείων*, πως τα ωμά προϊόντα έτσι όπως έχουν μαζευτεί στο τραπέζι, όπου επιτόπου μαγειρεύονται και τρώγονται, αποτελούν την ίδια την πεμπτουσία του παζαριού (Μπαρτ, [1970] 2001: 29). Στα τηγανητά το αλεύρι βρίσκει πάλι την οντότητά του ως διάσπαρτη άχνη, η ένωσή του με το νερό δεν αποτελεί ζυμάρι, αλλά γαλάκτωμα. Στο πιάτο το ψημένο σε καυτό λάδι χρυσαφένιο γάλα αφήνει ακάλυπτο ένα ροζ από γαρίδα, ένα



πράσινο από πιπεριά, ένα καφετί από μελιτζάνα (Μπαρτ, [1970] 2001: 34). Ο μάγειρας είναι ένας καλλιτέχνης που φτιάχνει δαντέλες με ψάρια και πιπεριές, εγγράφει το τρόφιμο μέσα στη ύλη, εκθέτει το φαγητό όχι σαν έτοιμο εμπόρευμα, που η σημασία του δεν είναι τελειωτική, αλλά προχωρητική που εξαντλείται όταν τερματιστεί η παραγωγή του (Μπαρτ, [1970] 2001: 38).

Tip: Μην αλατίζετε το νερό μέχρι να αρχίσει να βράζει. Το αλατισμένο νερό έχει υψηλότερο σημείο βρασμού, έτσι χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να βράσει.

Στη σύγχρονη ζωή η μαγειρική πολλές φορές αποκτά έναν καταναγκαστικό χαρακτήρα γι' αυτόν που μαγειρεύει, λόγω του χρόνου και της "απομόνωσης" που απαιτεί σαν εργασία στον χώρο της κουζίνας. Το να μαγειρέψει κανείς και να γευματίσει μόνος του είναι, ίσως, μία βαρετή και αναπόφευκτη διαδικασία που καλύπτει τις βιολογικές διατροφικές απαιτήσεις, όχι όμως και τις συναισθηματικές και επικοινωνιακές ανάγκες. Στην Αθήνα των κλασικών χρόνων, βάσει ευρημάτων με ειδώλια της καθημερινής ζωής, φαίνεται πως οι γυναίκες πολλές φορές συγκεντρώνονταν και μαγειρεύαν ομαδικά. Συνήθως, αυτές οι διαδικασίες, όπως το συλλογικό ζύωμα, γίνονταν υπό τους ήχους διαύλου. Κάποιες έπλαθαν όρθιες, ενώ η γυναίκα με το

δίαυλο συντόνιζε και έδινε ρυθμό στις κινήσεις των γυναικών που ζυμώνουν (Βακαλόπουλος, κ.α., 1971: 448). Αυτό καταδεικνύει πως η μαγειρική δεν ήταν ένα απλά αναγκαίο και αναπόφευκτο γεγονός, αλλά μία τελετουργία που αποκτούσε και επικοινωνιακή, ή ακόμα και διασκεδαστική χροιά.



Tip: Για να διατηρήσουν τα πράσινα λαχανικά το έντονο χρώμα τους και μετά το βράσιμο, βουτήξτε προηγουμένως για ένα λεπτό σε παγωμένο νερό.

## Η "παλέτα" της μαγειρικής

Το ιδιαίτερο ενδιαφέρον με τη μαγειρική είναι ότι, παρά το γεγονός ότι αποτελεί αναγκαίο στοιχείο της καθημερινότητας όλων των ανθρώπων, παρουσιάζει μία τεράστια ποικιλία. Η διαφορετικότητα στα αγαθά που παρέχει η γη στον εκάστοτε τόπο, οι λαογραφικές συνήθειες, τα σκεύη που προσαρμόζονται τόσο στον τρόπο επεξεργασίας των πρώτων υλών, όσο και στις παραδόσεις και τη διακοσμητική διάθεση του κάθε λαού, καθώς και η ιδιοσυγκρασία και η ιδιαιτερότητα αυτού που μαγειρεύει, συνθέτουν ένα πολύχρωμο και ποικιλόμορφο πάζλ.

Η μαγειρική για τον Δημήτρη Ρουσούνελο, τον γευσσιγνώστη συγγραφέα του βιβλίου *Μυκονιάτικη μαγειρική*, είναι ψηφίδες πολιτισμού. Το φαγητό αποτελεί απόλαυση, και η καταγραφή συνταγών ή τρόπων μαγειρικής δεν είναι ένα απλό και στείρο ευρετήριο γεύσεων, αλλά παράλληλα και μία λαογραφική και ιστορική καταγραφή. Οι συνταγές προσαρμόζονται στην τοπική παραγωγή, στην προσωπικότητα αυτού που μαγειρεύει, αλλά και των συμποσιαζόμενων. Ο Ρουσούνελος, μεγαλωμένος στη Μύκονο, υποστηρίζει πως η κουζίνα, γενικώς, είναι καράβι που ταξιδεύει. Βρίσκεται διαρκώς σε πολιτισμικά σταυροδρόμια. Δίνοντας, παίρνοντας, αφομοιώνοντας, αποτελεί ένα αδιάκοπο "ντάρε αβέρε" με την πειρατεία, το εμπόριο, τον τουρισμό ([http://www.scalagallery.gr/books/intvcritics\\_2.htm](http://www.scalagallery.gr/books/intvcritics_2.htm)).

Η Κατερίνα Σχινά, στο άρθρο της *Γευσσιγνωστικές ηδονές*, περιγράφει μέσω λογοτεχνικών περιηγήσεων, με ρομαντικό και ιδιαίτερα αξιόλογο τρόπο τον οπτικό και γευστικό ηδονικό χαρακτήρα της τροφής, και την αντιμετώπιση του φαγητού μέσω χρονικών και κοινωνικών μεταβολών:

*«και τώρα, με κάποια ευχαρίστηση, βλέπω πως η ώρα είναι ήδη εφτά και πρέπει να μαγειρέψω για το δείπνο. Βακαλάο και λουκάνικα. Νομίζω πως, στην πραγματικότητα, ελέγχει κανείς καλύτερα το βακαλάο και τα λουκάνικα, όταν γράφει γι' αυτά». Αυτός που αποφαίνεται εδώ, λίγο πριν εγκαταλείψει τα χαρτιά και τα μολύβια του για χάρη της μαρμίτας, είναι η Βιρτζίνια Γουλφ. (...)*

Από αρχαιότητα άρξασθαι (...) υφίστανται κείμενα και εγχειρίδια (...) που μας τροφοδοτούν με ορεκτικές λεπτομέρειες για το διατροφικό βίο των προγόνων μας, και αποδεικνύουν ότι η κουζίνα και η διατροφή είναι *επίτευγμα και επιστέγασμα πολιτισμού* και ως τέτοια *άνδρα δείκνυσι*. (...)

Υπάρχουν μερακλήδες ερευνητές, όπως ο Δημήτρης Ρουσούνελος που με τη *Μυκονιάτικη μαγειρική* του, αποτυπώνει το ήθος του λιτού ελληνικού τραπέζιού, με τρόπο σχεδόν συγκινητικό: *«Η Μύκονος δεν είχε πλούσια πιάτα να επιδείξει. Πάλευε με τις γεύσεις η νοικοκυρά. Είχε καθαρά και μυρωδάτα υλικά.*

Προϊόντα της άνυδρης γης, ψάρια καθαρής θάλασσας. Δεν είχε λόγο να παντρέψει λογιών-λογιών πράγματα. Έβαζες στο στόμα σου τη μαρίδα κι αν λίγο έπαιζες τη γλώσσα, ξεχώριζες το λάδι και το χοντρό αλάτι, τα μόνα που συμπλήρωναν την εξαιρετική γεύση».  
(...)

Μορφή του τόπου και του χρόνου, ηδονή που είτε υποκαθιστά είτε συμπληρώνει την ερωτική απόλαυση, υπαινιγμός, δηκτική κίνηση, λεπτομέρεια της καθημερινής ζωής, κοινωνικός κώδικας, ένδειξη του χαρακτήρα των ηρώων, απόφαση, ανυπομονησία, ελευθερία ή κοινοτοπία, το φαγητό συναντιέται με τις γαστρονομικές αισθήσεις γύρω από το φευγαλέο παράδοξο του χρόνου. Αν έχει μια ιδιαιτερότητα το φαγητό, ένα χαρακτηριστικό που το μετατρέπει από βασικό ένστικτο σε "ηθικό παράγοντα", όπως θα σημείωνε στα 1922 ο Τζόζεφ Κόνραντ, είναι ότι ξεπερνώντας τον πρακτικό διατροφικό ρόλο του, συντηρεί και το πνεύμα, κυρίως όταν μετατρέπεται σε ευφρόσυνο όργανο ανάκλησης του παρελθόντος.

Μια μαντιλέν βουτηγμένη στο τσάι προκαλεί στον Προυστ μια θυελλώδη αναδρομή κι ένα σπουδαίο μυθιστόρημα, παράλληλα, σούπες από κάππαρη, σπαράγγια, τρούφες, πίτες και κρασιά λειτουργούν κατ' εξακολούθηση σαν ορεκτικές μεταφορές των αναπάντεχων διαδρομών της

μνήμης: «Και καθώς η φωτιά έψηνε σα να 'ταν από ζυμάρι τις ορεκτικές μυρωδιές, που γεμίζανε θρόμβοι-θρόμβοι τον αέρα της κάμαρας, ενώ τις είχε προηγούμενα ζυμώσει και κάνει ν' ανεβούν η υγρή και ηλιόλουστη δροσιά του πρωινού, τις άνοιγε σε φύλλα, τις άλειβε με αυγό, τις αναδίπλωνε, τις φούσκωνε, δημιουργώντας μίαν αόρατη και χειροπιαστή χωριάτικη τούρτα, ένα τεράστιο μπουρέκι, όπου γευόμουν τ' αρώματα τα πιο τραγανά, τα πιο φίνα, τα πιο φημιστά, αλλά και τα πιο ξερά της ντουλάπας, του κομμού, του κλαρωτού χαρτιού». (...)

Άλλοτε το φαγητό εμπερικλείει τη συντροφικότητα της ομοιόπεζης χαράς, που περιμένουν ανυπόμονα οι στερημένοι φίλοι στο διήγημα του Στρατή Τσίρκα Στον κάβο: «Ωραία... Μια νύχτα, είχα βάλει στο ταψί ένα χέλι, με τη ρίγανή του, το σκόρδο του, έκοψα και ψιλές πατάτες, που τότε κάναμε κρα να τις βρούμε, βούτυρο δεν έβαλα, του έφτανε το λίπος που θα έχυνε, γιατί ήταν χέλι της οκάς και βάλε, και το πήγα στο φούρνο του Κοντογιώργη. Ας' το στην άκρη να σιγοψήνεται, του λέω, θα περάσω να το πάρω κατά τις εννιά. Είπαμε να μαζευτούμε στην ταβέρνα του Τσαγδή, που του μένει ένα βαρελάκι άσπρο αρετσίνωτο...».

Άλλοτε το φαγητό εμφανίζεται στις μοναχικές τερψιλαρύγγιες απολαύσεις εγωπαθών ή μισάνθρωπων Καραγάτσειων ηρώων, από τον Γιούγκερμαν, που παραγγέλνει «ένα μενού εκλεκτό και ακριβό ζουμί με αυγό, πέστροφα, αυγά ποσέ με άσπρη σάλτσα και μανιτάρια, κοτόπουλο πανέ, σαλάτα *gemust*, στρούντελ με μήλα, φρούτα», ως τον Μηνά της Μεγάλης Χίμαιρας και τα "αγαπημένα του φαγητά": «πιλάφι με συκωτάκια πουλιών, κοτόπουλο με άσπρη σάλτσα καβουρδιστή, ψιλοκομμένες πατάτες τηγανητές, μαρουλοσαλάτα αρωματισμένη μόλις με σκόρδο και πασπαλισμένη με ροκφόρ, και γλυκό *supreme*, με σοκολάτα και σαντιγί».

Άλλοτε φαίνεται η τροφή η δεμένη με την ανάγκη και τη γης, γη σκληρή μα γενναϊόδωρη που ανταποδίδει στους δουλευτές της μια απλή και μονότονη ευτυχία, όπως στη Ζωή εν τάφω του Μυριβήλη: «Τρώνε πίτες, πιπεριές, σιταρόψωμο, αλευρόσουπα με κόκκινο πιπέρι, όσπρια και φουρνισμένα μεγάλα κολοκύθια, που τα μοιράζονται σε μεγάλες φέτες και τα τρων' όπως τρώμε 'μεις το πεπόνι. Πίνουν δροσερό νερό και δουλεύουν τη γη».

Κι άλλοτε στη λιγδερή, βαριά κουζίνα του μαγέρικου, με τα πρώην λευκά τραπεζομάντιλα, τα μόλις ξεπλυμένα κρασοπότηρα, τα τσακισμένα πιάτα, αλλά μ' εκείνο το θερμό και οικείο βόμβο απ' τα τραγούδια και τις κουβέντες, την

ταγκιά, αλλά ευπρόσδεκτη μυρωδιά του τηγανιού, τη δροσερή σπιρτάδα της ρετσίνας, την απλή ευτυχία του μεροκαματιάρη που ακούει σαν μουσική τις φωνές των σερβιτόρων να ξεφωνίζουν «απ' την άλλη άκρη τη "μία στιφάδο!" και τη "μία πατάτες γιαχνί!" και το "ένα κουνουπίδι!" και οι "μαρίδες να γίνει ζωμόν!" και "πιάσε μία κούπα αποσταμένο", καθώς το 'θελαν οι παλαιοί οι μερακλήδες, και τις "μισές" και τις "οκάδες" για τους κρασοπατέρες», μ' εκείνη την αθώα ευδαιμονία που δοξολογεί ο Κωνσταντίνος Χρηστομάνος στην Κερένια κούκλα του.

Όσο, βέβαια, τα χρόνια περνούν και η ελληνική κοινωνία μεταμορφώνεται, αλλάζει και ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζεται το φαγητό. Λείπει εκείνη η αίσθηση του επείγοντος, η λαχτάρα, η ευδαιμονία με την οποία επιπίπτουν οι ήρωες στις λιχουδιές. Ποιος θα έγραφε σήμερα, σαν τον Αντώνη Τραυλαντιώνη, τέτοια δοξαστικά στους πειρασμούς του τραπεζιού; «Τα σάντουιτς με το άσπρο αφράτο ψωμί, το ζαμπόν, τα ελβετικά βούτυρα, τους αστακούς του κουτιού και - αχ! - εκείνο που ούτε πριν είχα ιδεί στη ζωή μου ούτε κι ελπίζω να το ξαναδώ - εκείνη την απέραντη πιατέλα με το σωριαστό μαύρο χαβιάρι, σας το ορκίζομαι σε ό,τι έχω ιερόν, ναι, μα την Παναγίαν, μα τούτον το σταυρό, μα

τούτο το άναμμα, μια πιατέλα σωριαστή με μαύρο χαβιάρι! Και πού ν' αριθμήσω τα τυριά και τα κουτιά με τις σαρδέλες! Και τι να πρωθυμηθώ τώρα, και τι να πρωτοφάω και να πρωτοχορτάσω τη μακάρια εκείνη ώρα!».

Χορτασμένοι οι σημερινοί άνθρωποι, λίγο μπλαζέ, αν δεν πλειοδοτούν σε ανορεξικές περιγραφές: «τα μεσημέρια που επιστρέφω στο σπίτι βρίσκω τ' αποφάγια του στο τραπέζι της κουζίνας - αποφάγια που δηλώνουν μια παντελή έλλειψη γούστου και μια εύκολη προτίμηση στις κονσέρβες βοδινού και στα τηγανητά αυγά», γράφει π.χ. ο Άρης Σφακιανάκης, τότε σχολιάζουν με υπόγειο σαρκασμό τις νέες συνήθειες της σύγχρονης εστίασης: «Μια και θα πλήρωνε ο φίλος μου ο Βρειτός, δεν θα κάναμε τσιγκουνιές. Διάλεξα τη σπεσιαλιτέ τους (καρδιά φιλέτου με φουά γκρα και αγκινάρα), μια σαλάτα εποχής και ένα κρασί από τα δικά τους αμπέλια» εξομολογείται ο ήρωας του Πέτρου Τατσόπουλου, ή λοξοκοιτάζουν προς έναν εκλεπτυσμένο εξωτισμό, πιο γνήσιο και πιο χοϊκό απ' ό,τι τα εγχειρήματα της λόγιας κουζίνας.

(Γευσιγνωστικές ηδονές, Κατερίνα Σχινά, Βιβλιοθήκη 31/8/2001, στο [http://www.scalagallery.gr/books/intvcritics\\_2.htm](http://www.scalagallery.gr/books/intvcritics_2.htm))

Η χώρα μας επιδεικνύει ένα ιδιαίτερο δείγμα, ως προς τη γαστρονομική της δομή. Είναι γνωστά τα παστά των ορεινών περιοχών, τα θαλασσινά των νησιών, τα σαλιγκάρια και τα καλτσούνια της Κρήτης, οι Βορειοελλαδίτικες πίτες, η παστιτσάδα της Κέρκυρας, το σπειζοφάι της Στερεάς Ελλάδας, που θα μπορούσαν να δημιουργήσουν ένα διαφορετικό, γαστρονομικά οργανωμένο, χάρτη της χώρας. Και φυσικά αυτά δεν είναι αυτούσια δεδομένα, η Σμυρνιώτικη και η Πολίτικη μαγειρική τον περασμένο αιώνα επέφερε επαναπροσδιορισμό των συνδυασμών των γεύσεων. Όλες αυτές οι γεύσεις και οι συνταγές μπλέκονται, παραλλάσσονται, δίνουν αφορμή για νέα φαγητά.

Βέβαια, ήταν εύκολο στη μεταπολεμική Ελλάδα να ισχυριστεί ένας Πελοποννήσιος εστιάτορας ότι σερβίριζε αυθεντικά σμυρναίικα σουτζουκάκια ή ένας Θεσσαλιώτης ζαχαροπλάστης αυθεντικό πολίτικο μπακλαβά. Τούρκος ζαχαροπλάστης πουλά τα παραδοσιακά προϊόντα του σε κατάσταση της Κωνσταντινούπολης, όμως, τώρα οι τουρκικές, και όχι μόνο, λιχουδιές πωλούνται και στο κέντρο της Αθήνας και σε κάθε πόλη ανά την Ελλάδα, αν όχι ανά τον κόσμο.

Τέτοια "ξενόφερτα" στοιχεία εισάγονται στην καθημερινότητα, και, αν και "μη-ελλαδικά" αφομοιώνονται από την ελληνική πραγματικότητα, σε όλα τα επίπεδα, από τις καθημερινές συμπεριφορές ως τις καλλιτεχνικές εκφράσεις, συμπεριλαμβανομένης και της μαγειρικής. Μπορεί η μελέτη της μαγειρικής να

παρέμεινε για μεγάλο διάστημα παραμελημένη, γιατί ως είδος δεν είχε εξελιχθεί συστηματικά στην Ελλάδα, αλλά και γιατί είναι παραδοσιακά μια "κλειστή", οικιακή και συντεχνιακή άσκηση, όμως σήμερα έχουμε τη δυνατότητα να δοκιμάζουμε αυθεντικά πολιτικά, σμυρναϊκά, γιαπωνέζικα, κ.α. εδέσματα. Πιθανότατα να διαφέρουν από την πρωτότυπη και ντόπια σύλληψη και κατασκευή τους, και αυτό που φτάνει σε εμάς ως πολιτικό, ως γιαπωνέζικο, κ.α., φαγητό να μη διατηρεί την απόλυτη "καθαρότητα" του αυθεντικού, όμως η γεύση και η μαγειρική δεν έχει όρια, ούτε και αυστηρούς κανόνες, καθώς όλες οι δυνατές παραλλαγές επιτρέπονται. Άλλωστε, ο συνδυασμός διαφόρων τμημάτων από συνταγές οδηγεί σε νέες γεύσεις, ενώ η κάθε συνταγή μπορεί να αποτελέσει το έναυσμα για τη δημιουργία μίας καινούριας.

Tip: Για να μην στεγνώνει το κρέας που ψήνετε στο φούρνο, σκεπάστε το με αλουμινόχαρτο, το οποίο θα αφαιρέσετε κατά τα τελευταία λεπτά του ψησίματος, για να πάρει το κρέας χρώμα.

Η γιαπωνέζικη, η ιταλική, η ινδική, η γαλλική, κ.α., κουλτούρες κάνουν πλέον έντονα αισθητή την παρουσία τους στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα. Έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον το πώς ένας έλληνας καταναλώνει ωμό ψάρι, φίδι, σχεδόν άβραστα τα ζυμαρικά, ενώ

εισάγει την κρέμα γάλακτος σε φαγητά που πριν δεν είχε φανταστεί. Η μύηση σε τέτοιου είδους διαφορετικές γευστικές συνήθειες είναι ένα καθημερινό ταξίδι όχι μόνο στη γεύση, αλλά και στον ίδιο τον πολιτισμό προέλευσής τους. Η αυστηρά οργανωμένη διάταξη του καθημερινού γεύματος ενός γιαπωνέζου με τον ιδιαίτερα τελετουργικό χαρακτήρα του, απέχει πολύ από την τυχαία, πρόχειρη και βιαστική οργάνωση ενός έλληνα. Η ιδιαίτερα προσεγμένη επιλογή των πρώτων υλών στην Γιαπωνέζικη γαστρονομία, ο συνδυασμός χρωμάτων και γεύσεων, η εικαστική εμφάνιση των σερβιρισμένων μερίδων, η ταπεινή διάθεση, οι τελετουργικές κινήσεις, οδηγεί σε έναν επαναπροσδιορισμό του ευρύτερου τρόπου αντίληψης της τροφής και των δυνατοτήτων της. Έτσι έχουμε μία κουζίνα που δανείζεται και αφομοιώνει διαρκώς στοιχεία και αποκτά έναν οικουμενικό, κατά κάποιο τρόπο, χαρακτήρα.

Συνταγή: Γκουντάι (σαλάτα)

Υλικά (2 άτομα): 2 φύλλα πράσινο λάχανο, 2 φύλλα κόκκινο λάχανο, 1 καρότο, ½ αγγούρι, 4 φύλλα μαρούλι, 1 κουταλιά σουσάμι. Για τη σάλτσα: 3 κουταλιές σούπας σουσάμι, 3 κουταλιές σούπας ζάχαρη, 5 κουταλιές σούπας σάλτσα σόγιας, 2 κουταλιές σούπας ηλιέλαιο, 4 κουταλιές σούπας νερό.

Εκτέλεση: Στρώνουμε στο μπολ τα φύλλα του μαρουλιού και βάζουμε επάνω τους ανακατεμένα και ψιλοκομμένα όλα τα υπόλοιπα λαχανικά. Πασπαλίζουμε με το σουσάμι. Για τη σος, σε ένα μικρό τηγάνι ζεσταίνουμε το σουσάμι ώσπου να αρχίσει να κοκκινίζει. Στη συνέχεια το λειώνουμε ώσπου να γίνει ένας κολλώδης πολτός. Προσθέτουμε σιγά-σιγά όλα τα υπόλοιπα υλικά, ώσπου το μείγμα να ενωθεί πολύ καλά. Περιχύνουμε με αυτό τη σαλάτα και σερβίρουμε.

Ακόμα και το σερβίρισμα στα πιάτα αποτελεί μία αυτόνομη ξεχωριστή διαδικασία που εμπεριέχεται στη λογική της κάθε κουλτούρας. Οι Γιαπωνέζοι δίνοντας συμβολικό χαρακτήρα στα χρώματα, στο στοιχείο της φύσης που αντιπροσωπεύει η κάθε τροφή, κατασκευάζουν πιάτα περίτεχνα, ιδιαίτερα προσεγμένα και διακοσμημένα σαν έργα ζωγραφικής ή γλυπτικής. Όμως, ακόμα και στη δική μας κουζίνα το σερβίρισμα υπακούει σε διακοσμητικούς και δομικούς κανόνες. Το κρέας, συνήθως, τοποθετείται στη μία μεριά του πιάτου, ενώ το υπόλοιπο καλύπτεται



από τις περιχυμένες με τη σάλτσα πατάτες που το συνοδεύουν. Πολλές φορές, καθαρά για οπτικούς αισθητικούς λόγους, τοποθετούνται φύλλα ή κομμάτια οπωρολαχανικών, πολλά από τα οποία μάλιστα, έτσι όπως σερβίρονται (ωμά) δεν είναι βρώσιμα.



Συνταγή: *Κεφτέδες με γιαούρτι*

Υλικά (4 άτομα) : 750γρ. Κιμάς, 3 μικρές φρυγανιές, 2 μέτρια κρεμμύδια, 1 αυγό, ½ φ.κ. λάδι και λάδι για τηγάνισμα, 1 πρέζα ρίγανη, 1 πρέζα κόκκινο γλυκό πιπέρι, 1 κεσεδάκι γιαούρτι (10% λιπαρά), λίγο σκόρδο, 30γρ. βούτυρο αγελαδινό, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: Μουσκεύετε για 10 λεπτά τις φρυγανιές. Περνάτε τα κρεμμύδια από τον τρίφτη. Ζυμώνετε τον κιμά με τις φρυγανιές, τα κρεμμύδια, το λάδι, το αυγό, τη ρίγανη και το αλατοπίπερο. Αφήνετε για μια ώρα το μείγμα και πλάθετε κεφτέδες. Τους τηγανίζετε. Σε άλλο τηγάνι λιώνετε το βούτυρο. Βάζετε τους κεφτέδες σε μια πιατέλα. Στο βούτυρο ρίχνετε το κόκκινο πιπέρι και



όταν πια είναι χλιαρό, αναμειγνύετε με το γιαούρτι, αλάτι και ελάχιστο σκόρδο. Περιχύνετε με την λευκή, παχύρρευστη σάλτσα τους κεφτέδες.

## **Η προετοιμασία και η κατανάλωση του φαγητού**

Η τελετουργία του καθημερινού φαγητού για πολλούς δεν είναι απλά μία ουδέτερη ενέργεια, αναγκαία μόνο για την καθημερινή επιβίωση, αλλά μία διασκεδαστική, ακόμα και απολαυστική εμπειρία. Συνδυάζοντας τις γνώσεις γύρω από τη βιολογία του οργανισμού, την επίδραση των τροφών και τη φυσιολογία της γεύσης, με τη χαρά της δημιουργίας, η όλη διαδικασία της μαγειρικής αποκτά ένα τελείως διαφορετικό και πιο θετικό χαρακτήρα (<http://www.gourmed.gr/greek/mediterraneandiet/health/show.asp?gid=3&nodeid=89&arid=6340>).

Για τους γαστρονόμους η μαγειρική "τέχνη" είναι πολυσήμαντο φαινόμενο, που ερμηνεύει τις διαθέσεις της ανθρώπινης ψυχής, τρόπος "θεραπείας" για να χαλαρώσει το μυαλό παίζοντας με τις τροφές, και έκφραση της διατροφικής μας κουλτούρας και της σχέσης μας με το φαγητό. Έτσι, η μαγειρική αποτελεί εργαλείο απελευθέρωσης συναισθημάτων, το οποίο επιτρέπει την έκφραση της ιδιαιτερότητας και της μοναδικότητας, δημιουργώντας. Μέσα από τη μαγειρική μεταχειρίζονται υλικά τα οποία μεταμορφώνονται σύμφωνα με τις προτιμήσεις και τη φαντασία του καθενός (<http://www.gourmed.gr/greek/mediterraneandiet/health/show.asp?gid=3&nodeid=89&arid=6340>).

Δεν είναι λίγοι αυτοί, μάλιστα, που υποστηρίζουν την ύπαρξη μίας ψυχοθεραπευτικής αξίας της τροφής, η οποία βρίσκεται τόσο στην τέχνη της επιλογής και της

παρασκευής των τροφών με τα κατάλληλα συστατικά, όσο και στην αξία της δημιουργίας του ωφέλιμου και ωραίου γεύματος. Η τροφή, άλλωστε, έχει να κάνει με τις αισθήσεις αλλά και την αισθητική. Και το σώμα κατά τη διάρκεια όλων των σταδίων της μαγειρικής και της κατανάλωσης της τροφής συμμετέχει με όλες του τις αισθήσεις (<http://www.gourmed.gr/greek/mediterraneanandiet/health/show.asp?gid=3&nodeid=89&arid=6340>).

Συνταγή: Σμυρναίικος Κοκκινιστός με πουρέ μελιτζάνας

Υλικά (4 άτομα): 1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο, ½ κούπα του τσαγιού ελαιόλαδο, 2 κρεμμύδια, 1 κιλό ντομάτες, 1 κ.κ. ζάχαρη αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι, 6 μελιτζάνες, 2 κ.σ. βούτυρο, 2 κ.σ. αλεύρι, 1 κούπα τσαγιού γάλα, 3 κούπες τσαγιού τυρί τριμμένο (φέτα). Εκτέλεση: Καβουρδίζουμε σε κατσαρόλα το κρέας, προσθέτουμε ψιλοκομμένα τα κρεμμύδια και ανακατεύουμε ώπου να μαραθούν. Έπειτα ρίχνουμε την ντομάτα τριμμένη μαζί με τη ζάχαρη, προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά. Ψήνουμε τις μελιτζάνες στον φούρνο και τις περνάμε από μηχανή αλέσματος. Φτιάχνουμε αραιή μπεσαμέλ με το βούτυρο, το αλεύρι και το γάλα. Όταν το μείγμα αρχίσει να πήζει, προσθέτουμε τις

μελιτζάνες και το τριμμένο τυρί, ανακατεύουμε και σερβίρουμε μαζί με το κοκκινιστό κρέας.

Ο Πλούταρχος υποστήριζε ότι το να φάει κανείς μόνος του δεν σημαίνει να γευματίσει, αλλά να γεμίσει το στομάχι του, σαν τα ζώα (Βακαλόπουλος, κ.α., 1971: 453). Οι διαδικασίες της μαγειρικής εμπεριέχουν ένα ιδιαίτερα κοινωνικό χαρακτήρα, καθώς το φαγητό είναι ένα ισχυρό στοιχείο ένωσης των ανθρώπων. Δεν είναι τυχαίο, άλλωστε, το ότι σημαντικά γεγονότα, σε ατομικό, κοινωνικό, αλλά και εθνικό επίπεδο, "επισφραγίζονται" με γεύματα. Οι θυσίες στην αρχαιότητα, οι δεξιώσεις των γάμων, οι συναντήσεις πολιτικών ηγετών, και πλήθος άλλων ανάλογων περιστάσεων, συνοδεύονται πάντα από επίσημη, ή μη, βρώσιμη κατανάλωση.

Ο τρόπος προετοιμασίας και παρασκευής του φαγητού ποικίλει ανάλογα με την κουλτούρα και τις συνήθειες. Ο Γιαπωνέζικος πολιτισμός περιλαμβάνει ομαδικό μαγείρεμα γύρω από την εστία. Η εστία μαγειρέματος έχει δημιουργηθεί σε εσοχή στο έδαφος, γύρω από την οποία συγκεντρώνεται η οικιακή ομάδα, μαγειρεύει και τρώει κατάχαμα.



Η γαστρονομία εδώ επιβάλλει την ελάχιστη δυνατή επεξεργασία και ψήσιμο της πρώτης ύλης, με τέτοιο τρόπο ώστε να διατηρεί το φυσικό χρώμα, υφή και γεύση της. Το σερβίρισμα στα



πίατα αποτελεί κυριολεκτικά έργο τέχνης, καθώς τίποτα δεν είναι τοποθετημένο ακατάστατα ή τυχαία.

Στην αρχαία Ελλάδα, οι Αθηναίοι πίστευαν ότι η ώρα του φαγητού παρείχε την ευκαιρία τροφής τόσο του



πνεύματος όσο και του σώματος. Γι' αυτό το λόγο το γεύμα συνοδεύονταν πάντα από τραγούδια με τη συνοδεία αυλού ή λύρας, συζητήσεις, γρίφους, αινίγματα, παιχνίδια (Βακαλόπουλος, κ.α., 1971: 453). Συλλογικά γεύματα, βέβαια, γίνονταν κατά κύριο λόγο σε θυσίες και σε συμπόσια. Οι αρχαιολογικές ανασκαφές έχουν φέρει στο φως ποικιλία σκευών και εργαλείων που χρησιμοποιούσαν τότε, πολλά από τα οποία είναι παρόμοια σε μορφή και λειτουργία με σύγχρονα τεχνολογικά αντικείμενα αντίστοιχων χρήσεων.



Tip: Μην αλατίζετε το κρέας πριν το μαγειρέψετε. Το αλάτι βγάζει το ζωμό έξω από το κρέας και εμποδίζει το ψήσιμο. Αντίθετα, αλατίστε το στη μέση του μαγειρέματος. Δοκιμάστε το όταν το κρέας έχει γίνει και αν χρειάζεται, προσθέστε και άλλο αλάτι.

Αν και ο άνθρωπος θεωρείται κατεξοχήν κοινωνικό ον, η καθημερινότητα πολλές φορές τον καθιστά μοναχικό άτομο που παρασκευάζει το φαγητό μόνο του. Αυτή είναι ίσως και η πιο συνηθισμένη εικόνα μίας σύγχρονης ελληνικής κουζίνας. Το τμήμα της μαγειρικής διαδικασίας με τον πιο κοινωνικό χαρακτήρα είναι μάλλον η βρώση. Είναι η ώρα που συγκεντρώνεται όλη η οικιακή ομάδα για να γευματίσει, και αποτελεί, ίσως, από τις λίγες στιγμές στη διάρκεια της ημέρας που βρίσκονται πολύ κοντά ο ένας στον άλλο και έχουν τη δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας.

Στο τραπέζι του γεύματος, πέρα από τις εξατομικευμένες μερίδες του κάθε μέλους, συνήθως υπάρχουν και κοινά πιάτα (σαλάτες), που τα μοιράζονται όλοι. Η συμπεριφορά κατά τη διάρκεια της βρώσης καταδεικνύει και τις σχέσεις μεταξύ των ατόμων. Ο τρόπος που τρώει κανείς, που κόβει με το μαχαίρι το φαγητό του, που ακουμπά το ποτήρι στο τραπέζι, που προωθεί στον άλλο το κοινό πιάτο, που σπρώχνει την καρέκλα, δηλώνουν και τις σχέσεις των

συμποσιαζόμενων μεταξύ τους. Η ευχάριστη, ή η έντονη ή η ψυχρή ατμόσφαιρα που μπορεί να υφίσταται στην "τελετουργία" του γεύματος καταδεικνύουν πως το φαγητό και οι δράσεις του σώματος δεν είναι απλές, τυπικές, βιολογικές εργασίες, αλλά εμπεριέχουν ένα ισχυρό συμβολικό και κοινωνικό χαρακτήρα.

Συνταγή: *Αρνί λαδορίγανη στην κατσαρόλα*

Υλικά: 1 κιλό αρνί, 1 φλιτζάνι λάδι, 2 λεμόνια, 1 κουταλιά ρίγανη, αλάτι και πιπέρι.

Εκτέλεση: Αλατοπιπερώνετε το αρνί. Πασπαλίζετε με ρίγανη. Το βάζετε στη κατσαρόλα και το περιχύνετε με το λαδολέμονο. Ψήνετε σε μέτριο φωτιά προσθέτοντας μία φορά ένα φλιτζάνι ζεστό νερό. Ψήνετε μέχρι να μείνει με το λάδι του.

## **Ο χώρος της κουζίνας**

Όπως προαναφέρθηκε η διαδικασία της μαγειρικής συνήθως ταυτίζεται με την κουζίνα, καθώς ο συγκεκριμένος οικιακός χώρος είναι το δωμάτιο στο οποίο πραγματοποιούνται οι διαδικασίες παρασκευής και κατανάλωσης του φαγητού. Αποτελεί ένα χώρο που για αιώνες θεωρείτο υποβιβασμένος, τόσο γιατί χρησιμοποιούταν από γυναίκες, όσο και γιατί η διαμόρφωσή και η όλη ατμόσφαιρά του, λόγω των εργασιών που περιλάμβανε, δεν ήταν ευχάριστη.

Σαν χώρος η κουζίνα θα μπορούσε να διαιρεθεί σε δύο υποκατηγορίες, σε αυτήν της προετοιμασίας, μαγειρέματος και παρασκευής του φαγητού και σε αυτήν της κατανάλωσής του. Οι υποενότητες αυτές συνήθως είναι ενωμένες, αποτελώντας ένα ενιαίο δωμάτιο, αλλά δύναται να βρεθούν και διαχωρισμένες αποτελώντας δύο ξεχωριστούς διακριτούς χώρους. Όμως, σε πολλές περιπτώσεις κατοικιών μπορεί να υφίστανται δύο διαφορετικοί χώροι γεύματος, ένας στην κουζίνα (συνήθως) για καθημερινή οικογενειακή χρήση, και άλλος με έναν πιο επίσημο χαρακτήρα για περιπτώσεις συγκέντρωσης περισσότερων ατόμων σε ειδικές ή εορταστικές περιστάσεις (τραπεζαρία). Έτσι, θα μπορούσαμε να κάνουμε διάκριση στην ιδιωτική πλευρά της κουζίνας, που αφορά την επανάληψη της πρακτικής της μαγειρικής (προετοιμασία, διανομή, κατανάλωση) εντός της οικιακής ομάδας σε καθημερινή βάση, και στη δημόσια πλευρά της, που συνιστά στην υπέρβαση της

οικιακής μονάδας και εντάσσει την οικογενειακή ομάδα σε συλλογικές κοινωνικές διαδικασίες.

*Tip:* Αμέσως μετά το κόψιμο του σκόρδου, τρίψτε το χέρι σας με το κυρτό μέρος ενός ανοξείδωτου κουταλιού κάτω από τη βρύση. Στη συνέχεια πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι. Το μέταλλο εξαφανίζει τη μυρωδιά του σκόρδου.

Η κουζίνα ως χώρος έχει περάσει από πολλαπλά στάδια. Για τους αρχαίους Έλληνες υπήρξε απλώς μία ανοιχτή φωτιά που είχε το ρόλο της εστίας. Ο Palladio θεωρώντας την ως κατώτερο, δυσάρεστο και μολυσματικό χώρο για το σπίτι την τοποθετεί σε ένα απομακρυσμένο μέρος, εκτός της οικίας. Οι αρχές του 19<sup>ου</sup> αιώνα τη βρίσκουν σε μία φάση υστερίας καθαρισμού, καθώς οι όροι της υγιεινής αλλάζουν και γίνονται πιο αυστηροί. Τα σημάδια του μαύρου καπνού στους τοίχους και το ταβάνι δεν είναι πλέον κοινωνικά επιθυμητά, και έτσι προωθείται το πρότυπο της λευκής, πεντακάθαρης κουζίνας. Οι τοίχοι και τα έπιπλα τότε βάφονται λευκά, και η φωτιά εμπερικλείεται σε μεταλλικά ή χτιστά κουτιά, ενώ ο καπνός περιορίζεται και οδηγείται κατευθείαν έξω από το χώρο της κουζίνας (Mielke, 2004).

Ο βιομηχανικός και τεχνολογικός οργανισμός αρχίζει να εμφανίζει τις επιρροές του και στην κουζίνα, οπότε και έχουμε την πρώτη εστία μαγειρικής με υγραέριο το 1809 στην Ευρώπη, και σχεδόν ένα αιώνα αργότερα, το 1893, εισάγεται και ο ηλεκτρισμός. Πλέον, με όλες αυτές τις αλλαγές είναι ένας χώρος που μπορεί να τοποθετηθεί μέσα στο σπίτι. Άλλοτε καταλαμβάνει πολλά τετραγωνικά, άλλοτε εντάσσεται σε χωρικά πλαίσια που μόλις χωρούν τον εξοπλισμό της. Αποτελεί ξεχωριστό και απομονωμένο δωμάτιο, το οποίο ενίοτε ενώνεται και με το χώρο του καθιστικού. Τα τέλη του 20<sup>ου</sup> αιώνα τη βρίσκουν να συμπυκνώνεται σε ένα απλό "νησί", ενώ παράλληλα συνοδεύεται από υπερπληθώρα σκευών, εργαλείων και συσκευών (Mielke, 2004).

*Συνταγή: Φαρφάλες με καπνιστό σολομό*

*Υλικά:* 1 κουτί φαρφάλες, λίγο βούτυρο, 1 πακετάκι κατεψυγμένο καπνιστό σολομό ψιλοκομμένο, λίγη βότκα, 1 κουτί κρέμα γάλακτος, λευκό πιπέρι, παρμεζάνα τριμμένη, λίγα φυλλαράκια βασιλικού.

*Εκτέλεση:* Βράζουμε τις φαρφάλες σε αλατισμένο νερό και αφού τις στραγγίσουμε, τις αφήνουμε να κρυώσουν. Δεν τις ξεπλένουμε. Σοτάρουμε τον σολομό με το βούτυρο και μόλις αρχίσει να ασπρίζει ο σολομός, σβήνουμε με βότκα. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και το λευκό πιπέρι και αφήνουμε μέχρι να δέσει

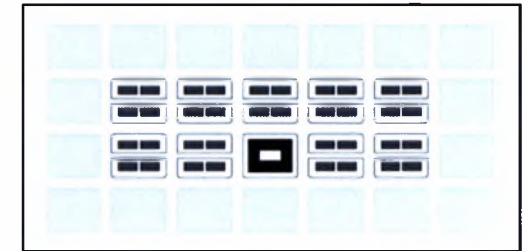
η σάλτσα. Ρίχνουμε μέσα τις φαρφάλες και ανακατεύουμε μέχρι να πάει η σάλτσα μας παντού. Σερβίρουμε με τριμμένη παρμεζάνα και φυλλαράκια βασιλικού.

Ένας τέτοιος "κατεξοχήν γυναικείος χώρος" δεν θα μπορούσε, βέβαια, να μείνει ανεπηρέαστος και από τα φεμινιστικά κινήματα. Οι γυναίκες βιώνουν την απόλυτη οικιακή απομόνωση στο χώρο της κουζίνας. Τα σπίτια είναι συμβατικά κουτιά με ένα κεντρικό πυρήνα, την εστία. Από το 19<sup>ο</sup> αιώνα αρχίζει μία προσπάθεια εφεύρεσης μηχανικού εξοπλισμού που θα τις βοηθήσει στις μαγειρικές εργασίες στην κουζίνα. Έτσι η γυναίκα γινόταν μία εξειδικευμένη επαγγελματίας νοικοκυρά (Hayden, [1981] 2000: 57). Για τις περισσότερες γυναίκες, όμως, οι οικιακές εργασίες, συμπεριλαμβανομένης και της μαγειρικής, συνέχιζαν να είναι μη αμειβόμενες δουλειές που απαιτούσαν μη φυσικές και επώδυνες θυσίες.

Στα τέλη του 19<sup>ου</sup> αιώνα οργισμένες νοικοκυρές και φεμινίστριες αρχιτέκτονες προτείνουν μια ριζοσπαστική ιδέα: σπίτια χωρίς κουζίνες και πόλεις χωρίς οικιακές δουλειές. Έτσι, κάθε δέκα οικοδομικά τετράγωνα ορίζονται κατοικίες (χωρίς κουζίνα) με ένα κεντρικό



τετράγωνο κοινής χρήσης, που περιλάμβανε κουζίνα και πλυντήριο. Έτσι, αντί για 50 κουζίνες υπήρχε μόνο μία, η οποία ήταν σαφώς μεγαλύτερη, αλλά και πολύ πιο οικονομική ως προς τη λειτουργία της (Hayden, [1981] 2000: 152). Η δημόσια κουζίνα λειτουργούσε ως επιστημονικό εργαστήριο. Οι υπηρεσίες που παρείχε βοηθούσαν τις εργαζόμενες μητέρες. Προσφέροντας φτηνό, υγιεινό, μαγειρευτό φαγητό, οι γυναίκες που εργαζόνταν σε αυτές, επιτελούσαν κατά ένα τρόπο κοινωνικό έργο χωρίς πολλά έξοδα (Hayden, [1981] 2000: 155).



Συνταγή: Ψωμοκεφτέδες

Υλικά: 1/2 φρατζόλα ψωμί, αλάτι, πιπέρι, λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο, κρεμμύδι τριμμένο.

Ετοιμασία: Πλάθουμε όλα τα υλικά μαζί (όπως κάνουμε στους κανονικούς κεφτέδες) και τους βράζουμε σε νερό για λίγο (μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα). Συνοδεύουν κρέατα αντί για πατάτες.

## Ευρύτερη διερεύνηση και στάδια προσέγγισης

Επιλέγοντας ως θέμα τη διαμόρφωση χώρου στον οποίο επιτελείται η μαγειρική, άρχισε μία διερεύνηση της ευρύτερης έννοιας της τροφής, της επεξεργασίας της και της κατανάλωσής της. Έχοντας ως δεδομένο το ότι σε κάθε πολιτισμό οι πρώτες ύλες, τα σκεύη, ο τρόπος του μαγειρέματος και οι συνήθειες διαφέρουν, υπήρχε μία ποικιλία ως προς τη δυνατότητα συγκέντρωσης υλικού για την προσέγγιση του θέματος. Η ανατολίτικη κουλτούρα, όμως, όπως και ο αρχαιοελληνικός πολιτισμός, έχει ιδιαίτερα δείγματα τελετουργικών και λεπτότεχνης διαχείρισης της παρασκευής και της βρώσης του φαγητού. Έτσι, το ενδιαφέρον μου επικεντρώθηκε στην Ιαπωνική μαγειρική, και στα ευρήματα και τα κείμενα ως προς τον οικιακό τρόπο ζωής στην αρχαία Ελλάδα.

Σε σκεύη και αγγεία, που έχουν ανακαλυφθεί σε ανασκαφές σε διάφορα σημεία της χώρας μας, απεικονίζονται σκηνές από συμπόσια, θυσίες, ή γεύματα, που καταδεικνύουν τη νοοτροπία, τις



συνήθειες, τις πρώτες ύλες, τη μαγειρική και το γεύμα. Ελιές, ψάρι, κρασί, θηράματα κυνηγιού, δημητριακά, και σπάνια κρέας, ήταν από τα βασικά διατροφικά είδη των αρχαίων Ελλήνων. Οι απεικονίσεις

των συμποσίων δείχνουν ότι τότε το συλλογικό γεύμα είχε ιδιαίτερη σημασία, και ότι το φαγητό δεν ήταν απλά μία διατροφική ανάγκη, αλλά αποτελούσε ταυτόχρονα και αφορμή και μέσο επικοινωνίας και επαφής μεταξύ των ανθρώπων.

Αγαλατίδια και ειδώλια, που αναπαριστούν οικιακές μαγειρικές εργασίες, δείχνουν την επεξεργασία των πρώτων υλών, τα σκεύη που χρησιμοποιούσαν και τον τρόπο που μαγείρευαν. Λέβητες, τρίποδα, οβελοί, φούρνοι, σχάρες, χειρόμυλοι, κύλικες, αμφορείς, και ένα σωρό άλλα αγγεία ήταν στη διάθεση των αρχαίων Ελλήνων. Τα σκεύη, τα εργαλεία με την εξειδικευμένη χρηστική κατηγοριοποίηση



αποδεικνύουν την οργανωμένη και συμβολική σημασία που έδιναν στη τροφή, την επεξεργασία, το σερβίρισμα και την αποθήκευσή της. Από το σχήμα, τη μορφή ή τον όγκο τους, αλλά και από τις παραστάσεις που απεικόνιζαν προσδιορίζεται και ο χρηστικός τους προορισμός. Τη

μορφή και τη λειτουργία πολλών από αυτών, μάλιστα, τη συναντούμε ακόμη και σήμερα στα σύγχρονα σκεύη και συσκευές.

Ο Γιαπωνέζικος πολιτισμός, από την άλλη, έχει να δείξει ένα τεράστιο εύρος συμβολικών στοιχείων σε όλα τα στάδια χρήσης της τροφής. Οι πρώτες ύλες, ο τρόπος και ο χώρος του μαγειρέματος και του



γεύματος έχουν ένα έντονο τελετουργικό χαρακτήρα με ιδιαίτερο αίσθημα σεβασμού ως προς την τροφή και τους καταναλωτές της. Ο λεπτότεχνος, αλλά ελαχιστοποιημένος, τεμαχισμός των τροφών, η ποικιλία των χρωμάτων των πρώτων υλών που διατηρείται ακόμα και μετά το μαγείρεμα, η έντονη διακοσμητική διάθεση των σερβιρισμένων πιάτων, ο ιδιαίτερος τρόπος καθίσματος στο τραπέζι του γεύματος, η κατανάλωση της τροφής με τη διαπλεκόμενη εναλλαγή των γεύσεων, καταδεικνύουν τον τελετουργικό και συμβολικό χαρακτήρα που δίνουν οι Γιαπωνέζοι στην τροφή.

Τα σκεύη και τα εργαλεία και εδώ παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Το σχεδόν ημισφαιρικό wok, τα ιδιαίτερα κοφτερά μαχαίρια που επιτρέπουν την λεπτότεχνη επεξεργασία, η πυρίμαχη επιφάνεια πάνω στην οποία τσιγαρίζονται και μαγειρεύονται τα φαγητά,

οι αναδιπλώσεις και οι εσοχές του εδάφους που δημιουργούν τις κατάλληλες επιφάνειες και χώρους μαγειρικής, τα chopsticks, δείχνουν το διαφορετικό ύφος στον τρόπο και στο χώρο του μαγειρέματος και τα μέσα ή τα εργαλεία που χρησιμοποιούνται για την επεξεργασία και την κατανάλωση της τροφής.



Η μέθοδος με την οποία οι Ιάπωνες παρασκευάζουν το παραδοσιακό τους "sushi", και κυρίως το εμφανισιακό αποτέλεσμά του, μοιάζει με μωσαϊκό ιδιαίτερα



περίτεχνης δομής. Όμως, αν ανατρέξει κανείς και στη δική μας σύγχρονη γαστρονομία, εστιάζοντας στη μικροκλίμακα της δομής των φαγητών, θα αναγνωρίσει αρχιτεκτονικά ή δομικά στοιχεία. Ο μουςκάς, το παστίτσιο, οι γεμιστές πίτες, δεν είναι παρά μία εναλλαγή επιπέδων (layers) τοποθετημένων το ένα πάνω στο άλλο και καλά στερεωμένων και δεμένων μεταξύ τους. Η κατασκευή των γεμιστών μοιάζει με







άδειους ξυλότυπους, που το κονίαμα ποικίλων υλικών θα το γεμίσει, ενώ κατά τη βρώση, ανοίγοντάς το, αποκαλύπτεται μία ποικιλία αγαθών που η κλειστή τους όψη δεν μαρτυρά σε καμία περίπτωση το εσωτερικό τους.

Έτσι, αναλύθηκε η "αρχιτεκτονική κατασκευή" των φαγητών, σε μία προσπάθεια κατανόησης της δομής τους και εύρεσης κοινών στοιχείων μεταξύ αρχιτεκτονικής και μαγειρικής. Όμως, πέρα από την ίδια τη διαδικασία της μαγειρικής, αρχιτεκτονικά ή δομικά στοιχεία μπορεί να αναγνωρίσει κανείς και στα σερβιρισμένα πιάτα. Ο τρόπος που σερβίρεται η μαγειρεμένη τροφή, πολλές φορές παραπέμπει σε λεπτομέρεια λιθοδομής, ή σε διάταξη δομικών στοιχείων σε τοίχους ή πλακοστρώσεις.



Η περίπτωση παρασκευής των γεμιστών έχει μελετηθεί σε μία βιντεοσκοπημένη δοκιμή, όπου διαφαίνεται η ιδιαίτερα λεπτομερής και προσεκτική επεξεργασία που απαιτούν. Το "άδειασμα" της ντομάτας ή της μελιτζάνας γίνεται με τέτοιο τρόπο, ώστε το

πάχος του φλοιού να είναι μεν λεπτό, για να ψηθεί η γέμιση, αλλά όχι τόσο πολύ ώστε να τρυπήσει και να αχρηστευθεί η "κούπα". Το υλικό που αφαιρείται από το εσωτερικό των οπωρολαχανικών ψιλοκόβεται και



αναμειγνύεται με άλλα υλικά, όπως λάδι, μυρωδικά, ρύζι ή ακόμα και κιμάς. Το "κονίαμα" που προκύπτει γεμίζει τα 3/4 του εσωτερικού της ντομάτας, της μελιτζάνας, της πιπεριάς, του κολοκυθιού. Πρέπει πάντα προβλέπεται και να μένει αρκετό χωρικό περιθώριο στην "κούπα", γιατί κατά τη διάρκεια του ψησίματος το ρύζι διογκώνεται, και θα σημειωθεί ξεχείλισμα και "στέγνωμα" του φαγητού. Όμοια, με το στέγνωμα και το "ψήσιμο" του μπετόν στους ξυλότυπους, κατά τη διάρκεια του ψησίματος των γεμιστών ίσως χρειαστεί προσθήκη νερού, για να μην δημιουργηθούν ραγίσματα στο φλοιό της ντομάτας, κάτι το οποίο θα οδηγήσει στο "ξεχείλισμα" και την ξήρανση της γέμισης.



Δεδομένου ότι εξαρχής η κουζίνα, ενάντια στο κλασικό της πρότυπο που τη θέλει με ένα απομονωμένο άτομο να τη χρησιμοποιεί, είχε αποφασιστεί ότι θα είναι ομαδικού χαρακτήρα και κοινής χρήσης, που όποιος θα γευματίσει θα βοηθά και στην παραγωγή του φαγητού, αναζήτησα χώρους όπου το μαγείρεμα ήταν μία συλλογική διαδικασία. Η μοναστηριακή διαβίωση, ως γνωστόν, λειτουργεί υπό τέτοιες προϋποθέσεις. Εικόνες από ανατολίτικα Θιβετιανά μοναστήρια έδειξαν μία ποικιλία τόσο ως προς τα σκεύη και τις εστίες μαγειρέματος, όσο και ως προς λιτό και συλλογικού χαρακτήρα τρόπο γεύματος.



Από περιηγήσεις και καταγραφή δεδομένων στην πόλη του Βόλου προέκυψε ότι οι κάτοικοί της, ιδιαίτερα σε περιοχές εκτός κέντρου και με μικρές ιδιοκτησίες (όπως η Νέα Ιωνία), "βγαίνουν" στο δημόσιο χώρο, τον οικειοποιούνται και τον χρησιμοποιούν ως προέκταση του ιδιωτικού οικιακού τους χώρου. Ψησταριές, τραπέζια



γεύματος, καρέκλες, αυθαίρετες εξωτερικές υπαίθριες παροχές νερού, κ.α., κατέδειξαν την ανάγκη των ανθρώπων να δράσουν και να χρησιμοποιήσουν με πιο άμεσο και οικείο τρόπο το δημόσιο χώρο.

Καταλήγοντας στη δημιουργία μιας μαγειρικής μονάδας που βγαίνει και κινείται στην πόλη, αναζήτησα μέρη στο Βόλο που θα ήταν κατάλληλα για την τοποθέτηση και τη μετακίνηση του συγκεκριμένου αντικειμένου. Έτσι, προσδιορίστηκαν περιοχές μόνιμων ή περιοδικών οργανωμένων αγορών, αλλά και κτήρια δημόσιων φορέων τα οποία θα μπορούσαν να λειτουργήσουν ως κέντρα παροχής του εν λόγω αντικειμένου. Στους χάρτες που παρατίθενται, διαφαίνονται οι ημέρες και οι τοποθεσίες εναλλαγής των λαϊκών αγορών με τρόφιμα, η ψαραγορά, αλλά και δημόσιοι χώροι εγκατάστασης του αντικειμένου, που δύνανται να καλύπτουν όλες τις περιοχές της πόλης. Η επιλογή των κέντρων αυτών έγινε λαμβάνοντας υπόψη τα μέρη των πηγών κάλυψης των τροφοδοτικών αναγκών ως



προς τις πρώτες ύλες, την ύπαρξη δημόσιων κτηρίων ως κέντρων παροχής, αλλά και ελεύθερων υπαίθριων χώρων για να κινηθεί και να εγκατασταθεί η κινητή οικιακή μονάδα.

Η περίπτωση, μάλιστα, της αγοράς πρώτων υλών από λαϊκή αγορά, και του άμεσου μαγειρέματός τους μαγνητοσκοπήθηκε. Μετά την προμήθεια των υλικών, ακολούθησε η επεξεργασία τους και το μαγείρεμά τους στον υπαίθριο χώρο της εκκλησίας της Μεταμόρφωσης, όπως φαίνεται και στην εικόνα που ακολουθεί.

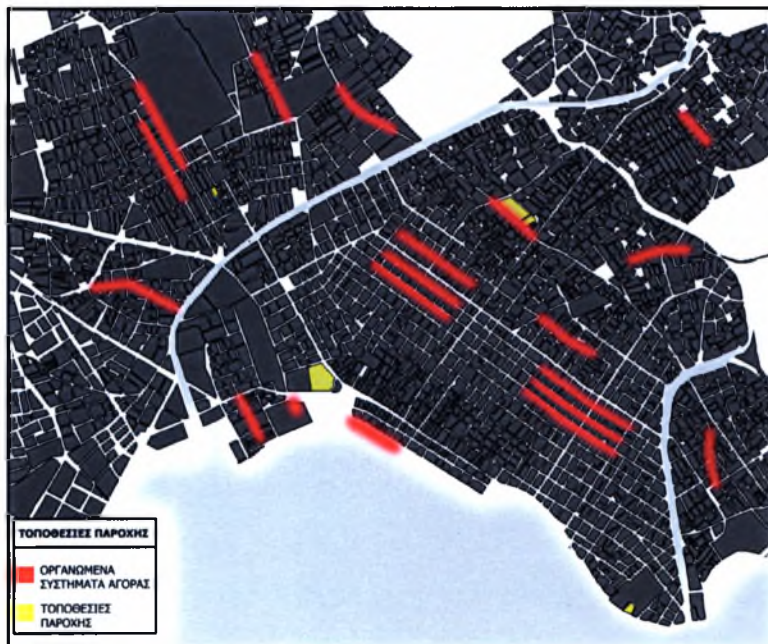
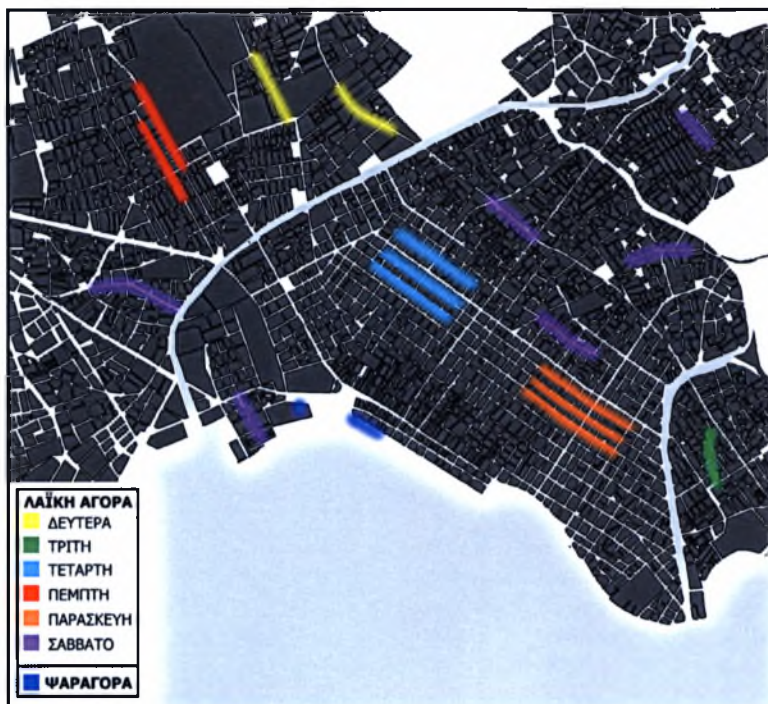


Συγκεκριμένα, το Κέντρο Στήριξης Γυναικών στον οργανωμένο οικοδομικό πυρήνα των προσφυγικών κατοικιών στη Νέα Ιωνία, το Δημαρχείο του Βόλου, το πάρκο του Ασύλου στη Γιάννη Δήμου και τα κτίσματα στην παραλία του Αναύρου, μπορούν να λειτουργούν ως κέντρα παροχής των μαγειρικών μονάδων. Με την ίδρυση κατάλληλων δημόσιων φορέων στα μέρη αυτά θα μπορεί ο κάθε πολίτης να προμηθεύεται την τροχήλατη κουζίνα, καταβάλλοντας ένα ενδεικτικό ποσό ημερήσιας ενοικίασης. Ο ενοικιαστής έχοντας επιλέξει την

τοποθεσία που επιθυμεί να εγκατασταθεί και έχοντας προμηθευτεί πρώτες ύλες από τις οργανωμένες αγορές ή από όποιο άλλο κατάστημα ο ίδιος επιθυμεί, μπορεί να ενοικιάσει το καρότσι, από κάποιο από τα παραπάνω επιλεγμένα σημεία. Το μόνο που χρειάζεται, από τη μεριά των υποψηφίων χρηστών, είναι απλώς να έχουν προμηθευτεί μόνοι τους τις πρώτες ύλες, και να εγκατασταθούν σε περιοχή που υπάρχει παραπλήσια δημόσια παροχή νερού (βρύση ή πηγή).

Το πάρκο του Αγίου Κωνσταντίνου-Αναύρου (κάτω) και η παραλία του Βόλου (δίπλα) κοντά στην ψαραγορά, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως τοποθεσίες εγκατάστασης της οικιακής μονάδας.





Για να επιβεβαιωθεί το κατά πόσο η όλη ιδέα της φορητής κουζίνας είναι εφικτή και επιθυμητή, έγινε μία δοκιμαστική προσπάθεια. Δύο άτομα μετέφεραν οικιακό και μαγειρικό εξοπλισμό από τον χώρο του σπιτιού τους και πραγματοποίησαν μία αντίστοιχη εγκατάσταση στο πάρκο των γλυπτών απέναντι από το Νοσοκομείο. Το "πείραμα" απέδειξε ότι ήταν μία ευχάριστη διαδικασία που απείχε από την καθημερινή ρουτίνα της οικιακής κουζίνας, ενώ παράλληλα ανέδειξε και προβλήματα στην εφαρμογή μίας τέτοιας ιδέας. Για παράδειγμα, η φωτιά στην εστία του γκαζιού δεν είχε σταθερή ένταση λόγω του ανέμου, το υπαίθριο πλύσιμο των πιάτων ταλαιπώρησε τους χρήστες καθώς βράχθηκαν, και προέκυψαν ζητήματα ηλιακής προστασίας σε περίπτωση που δεν τοποθετηθεί η εγκατάσταση υπό τη σκιά κάποιου δέντρου. Όλα αυτά λήφθηκαν υπόψη κατά τη σχεδιαστική επίλυση της τροχήλατης κουζίνας. Αυτό που πιθανά είχε ενδιαφέρον είναι η ιδιαίτερα επικοινωνιακή σχέση των χρηστών που αναπτύχθηκε κατά τη διάρκεια όλης της εγκατάστασης (προετοιμασία,



μαγείρεμα, βρώση, καθάρισμα), αλλά και ο εκθεσιακός χαρακτήρας του γεγονότος, καθώς αποτέλεσε ένα είδος εκθέματος για τους περαστικούς.

Κατά τη διάρκεια της έρευνας δημιουργήθηκαν και μοιράστηκαν ενδεικτικά σε 30 άτομα, ποικίλων ηλικιών, εργασιών, και ιδιοτήτων, ερωτηματολόγια που αφορούσαν τη λειτουργία της κουζίνας τους, τον τρόπο μαγειρικής και τις επικοινωνιακές σχέσεις που αναπτύσσουν μέσω του φαγητού. Τέθηκαν ερωτήσεις ύπαρξης συλλογικού χαρακτήρα κατά τη διαδικασία της μαγειρικής, επεξεργασίας των υλικών, επιθυμίας "εξόδου" της κουζίνας στον αστικό χώρο. Όπως ήταν φυσικό, οι απαντήσεις ποίκιλαν λόγω των διατροφικών συνηθειών, των πατροπαράδοτων καταβολών, της ιδιαίτερης προτίμησης πρώτων υλών και της διαφορετικής οικογενειακής κατάστασης του καθενός.

Οι περισσότεροι, πάντως, από αυτούς περιέγραψαν τον χώρο στον οποίο μαγειρεύουν σαν ένα μέρος απομόνωσης και εξέφρασαν παράπονα για το ότι η όλη διαδικασία της μαγειρικής είναι σχεδόν πάντα εργασία που εκτελείται αποκλειστικά από ένα άτομο. Οι απαντήσεις που δόθηκαν σχετικά με το είδος και την επεξεργασία των πρώτων υλών ποίκιλαν λόγω συνηθειών, καταγωγής (π.χ. Κωνσταντινούπολη), και ιατρικών οδηγιών. Όταν ρωτήθηκαν για το αν θα "έβγαζαν" την κουζίνα τους στο δημόσιο χώρο οι απαντήσεις πάλι ήταν πολλές και διαφορετικές μεταξύ τους. Κάποιοι ήδη το κάνουν καθώς έχουν οικιακό εξοπλισμό σε αυλές,

πεζοδρόμια, κ.τ.λ., τα άτομα νεαρής κυρίως ηλικίας και γονείς παιδιών το θεώρησαν ως ιδέα ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα και διασκεδαστική, που με τον κατάλληλο εξοπλισμό ευχαρίστως θα εφάρμοζαν. Βέβαια, σημειώθηκαν και περιπτώσεις, ιδιαίτερα με γυναίκες άνω των 70 ετών, που θεωρούν την κουζίνα ως ένα χώρο αυστηρά ιδιωτικό, ο οποίος δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να αποκαλύπτεται και να βρίσκεται σε κοινή θέα. Κάποιες μάλιστα χαρακτηριστικά υποστήριξαν πως η οργάνωση του νοικοκυριού και ό,τι γίνεται μέσα στην κουζίνα δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να αποκαλύπτεται σε ξένους, στη γειτονιά, δίνοντας έτσι ένα κατά κάποιο τρόπο μυστικιστικό, απόκρυφο και ηθικιστικό χαρακτήρα στην κουζίνα. (Τα ερωτηματολόγια αυτά παρατίθενται στο παράρτημα)

Πάντως, πέρα από την προτεινόμενη συλλογική λειτουργία της από οικογένειες ή παρέες ατόμων, αυτή η "δημόσια μαγειρική διαδικασία", θα μπορούσε να αποκτήσει και μία χροιά κοινωνική αρωγής, όπως για παράδειγμα παροχή φαγητού σε άστεγους, άπορους κ.α. Στο Βόλο, με πρωτοβουλία του Μητροπολίτη Μαγνησίας, παρέχεται στο υπόγειο της εκκλησίας του Αγίου Νικολάου συσσίτιο για 150-200 άτομα ημερησίως από τις 11:00-14:30. Εκεί εργάζονται εθελοντές, ενώ εξυπηρετούνται άτομα που έρχονται και από άλλες περιοχές εκτός πόλης, οικογένειες, φοιτητές, κ.α. Το συσσίτιο, βέβαια, αυτό είναι μόνο για μεσημεριανό,

ενώ το δωμάτιο του γεύματος είναι ιδιαίτερα μικρό, καθώς χωρά μόλις 20 άτομα.

Στα πλαίσια μίας τέτοιας λογικής η κινητή μαγειρική μονάδα που προτείνεται, έχει τη δυνατότητα να εξυπηρετεί και αντίστοιχους σκοπούς. Δηλαδή, θα μπορούσε είτε να χρησιμοποιηθεί σαν βοηθητικός εξωτερικός χώρος στο συγκεκριμένο φορέα σίτισης, είτε να παρέχει τροφή και για τα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας, είτε ακόμα να δανείζεται σε άπορες οικογένειες ή ομάδες ατόμων. Σε μία τέτοια περίπτωση τόσο το καρότσι όσο και οι πρώτες ύλες θα μπορούσαν να παρέχονται δωρεάν, αρκεί με κάποιο τρόπο (π.χ. κράτηση αστυνομικής ταυτότητας) να εξασφαλιστεί η επιστροφή του, άθικτο, στο χώρο παροχής.

Κατά τη διάρκεια της ευρύτερης έρευνας για τη δυνατότητα συμβολής της κινητής μονάδας στο έργο ενός αντίστοιχου φορέα, πραγματοποιήθηκε και καταγράφηκε η διαδικασία μαγειρέματος και δωρεάν σίτισης, έξω από το χώρο του συσσιτίου στον Άγιο Νικόλαο. Το μαγείρεμα έγινε επιτόπου, ενώ σημειώθηκε μεγάλη ζήτηση του φαγητού.



Στην παρούσα εργασία, λοιπόν, γίνεται μία προσπάθεια εισαγωγής ενός διαφορετικού τρόπου αντιμετώπισης της διαδικασίας της μαγειρικής, ενώ επιδιώκεται να ενταχθεί σε συλλογικές πρακτικές που συνθέτουν τη διαδικασία προετοιμασίας, διανομής και κατανάλωσης του φαγητού από τα μέλη της οικιακής ομάδας. Δημιουργείται μία κατασκευή, ένα υπαίθριο σκηνικό με ηθοποιούς τους ίδιους του χρήστες, που συμμετέχουν σε μία ομαδική προετοιμασία φαγητού, αλλά και σε ένα είδος "παράστασης", επιτέλεσης και παιχνιδιού, που καθιστά τη μαγειρική μία κοινωνική και δημόσια τελετουργία.

Η συγκεκριμένη μαγειρική μονάδα είναι απαλλαγμένη από το υπερκαταναλωτικό πρότυπο της κορεσμένης από σκευή και συσκευές κουζίνας, διαθέτοντας τον βασικό, αναγκαίο και απαιτούμενο εξοπλισμό. Έτσι, πέρα από τα οικιακά εργαλεία που παρέχει, όλα τα τμήματα της κατασκευής του καροτσιού χρησιμοποιούνται, για να καλύψουν τις βασικές ανάγκες εξοπλισμού.

Δεδομένου ότι η μαγειρική είναι μία διαδικασία που σχεδόν κανένα από τα υλικά που χρησιμοποιείται δε μένει με την αρχική του μορφή, υφή, γεύση, η προτεινόμενη τροχήλατη κουζίνα δεν διατηρείται ως έχει. Διασπάται, τεμαχίζεται, διαχωρίζεται, διαπλέκεται, και το παραγόμενο προϊόν έχει διαφορετική μορφή και διάπλαση από το αρχικό. Επιπλέον, όπως και κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, που αποκαλύπτονται και αναδεικνύονται υφές, χρώματα,

μυρωδιές, η εν λόγω κουζίνα από ένας κινητός κύβος μετατρέπεται σε ένα σύνολο στοιχείων, ποικίλων σχημάτων, όγκων και υφών, τα οποία με τη σειρά τους αποκαλύπτουν κρυφά εσωτερικά αντικείμενα, λειτουργίες και χρήσεις.

Επιπλέον, σε αντίθεση με την συνηθισμένη σταθερή και εντοιχισμένη κουζίνα, η συγκεκριμένη μαγειρική μονάδα δημιουργείται βάση των επιθυμιών, των αναγκών και των επιλογών των χρηστών. Το μέρος τοποθέτησής της, η διαμόρφωσή της, η κατασκευή της αποφασίζονται από τον ίδιο τον ενοικιαστή. Δεν είναι μία κουζίνα ήδη πραγματωμένη. Αφήνει μεγάλα περιθώρια ελευθερίας επιλογών στο χρήστη, χωρίς όμως αυτό να σημαίνει και την απόλυτη τυχαιότητα, καθώς το κάθε κομμάτι της έχει την κατάλληλη μορφή, υποδοχές και κατασκευή, για να επιτελεί συγκεκριμένους σκοπούς.

### **Προσδιορισμός αναγκών, χρήσεων και λειτουργιών**

Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα στάδια της μελέτης και από την εμπειρία της καθημερινής επαφής με το χώρο της κουζίνας, προσπάθησα να προσδιορίσω τις ανάγκες και τις λειτουργίες που η φορητή αυτή μαγειρική μονάδα θα κάλυπτε. Η σύγχρονη κουζίνα καθαρά πρακτικά και εμπειρικά, αλλά και μέσω των διαφόρων διαφημιστικών καταναλωτικών προτύπων, απαιτεί τη χρήση πολλαπλών μικροσυσκευών, σερβίτσιων, εργαλείων, σκευών, συσκευών. Για τη χρήση όλων αυτών των αντικειμένων χρειάζονται ιδιαίτερα μεγάλοι αποθηκευτικοί χώροι, αλλά και ένα εξειδικευμένο και απόλυτα εξοικειωμένο με την τεχνολογία χειριστή. Για την αποφυγή, λοιπόν, της πληθώρας όλων αυτών αντικειμένων, και δεδομένου ότι η προτεινόμενη οικιακή μονάδα είναι φορητή, άρα απαιτεί περιορισμένο αριθμό αντικειμένων και βάρους, προσδιορίστηκαν οι αναγκαίες και βασικές απαιτήσεις για να λειτουργήσει μία κουζίνα.

Η μαγειρική, ως διαδικασία, περιλαμβάνει τέσσερα στάδια, την προετοιμασία (ωμό), το μαγείρεμα (ψημένο), το γεύμα (ενσωμάτωση), και το καθάρισμα (κάθαρση). Το καθένα από αυτά έχει τη δική του αυτοαποτελούμενη σφαίρα και απαιτεί τα δικά του σκεύη και εργαλεία. Αν καταλείπει κανείς της φάσεις των λειτουργιών και των εργασιών στην κουζίνα, και των σταδίων που περνά η πρώτη ύλη για να μετατραπεί σε βρώσιμο φαγητό, τότε θα μπορούσε να βρει αρκετές

παραλληλίες. Έτσι αν η προετοιμασία του φαγητού διαπραγματεύεται το ωμό, το μαγείρεμα το ψημένο, η κατανάλωση την ενσωμάτωση και ο καθαρισμός την "κάθαρση", θα μπορούσαμε να ισχυριστούμε πως κάθε μία από αυτές τις φάσεις αντιπροσωπεύει και την αντίστοιχη της κατάσταση. Δηλαδή, τα στάδια των εργασιών που επιτελούνται στην κουζίνα περνούν εν σειρά από την ωμή και την ψημένη φάση τους, τη φάση της ενσωμάτωσης και της κάθαρσης.

Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος χρειάζεται νερό (για μαγειρικές και καθαριστικές χρήσεις), ψύξη (για τη συντήρηση των πρώτων υλών), και φωτιά (για το βράσιμο ή το ψήσιμο του φαγητού). Συγκεκριμένα, για να υφίσταται ολοκληρωμένη και κανονική λειτουργία κουζίνας σε όλες της τις φάσεις (προετοιμασία, μαγείρεμα, γεύμα, καθαρισμός), στην τροχήλατη προτεινόμενη κατασκευή χρειάζεται εστία φωτιάς, ψυκτικό ντουλάπι, επιφάνειες κοπής και επεξεργασίας των τροφίμων, καθίσματα, επιφάνεια γεύματος, τα ελάχιστα και αναγκαία σκεύη και σερβίτσια, παροχή νερού, υποδοχή νεροχύτη, αποθηκευτικοί χώροι τροφίμων και απορρυπαντικών και ένα είδος στεγάστρου

## **Περιγραφή της κινητής μαγειρικής μονάδας**

Συνταγή: *Κινητή γεμιστή μαγειρική μονάδα*

Υλικά (4-6 άτομα):

- 1 μεταλλικό τροχήλατο όχημα ειδικής κατασκευής, που μπορεί να διασπαστεί σε 3 μέρη, συνολικών διαστάσεων 0.60m x 0.76m x 0.90m. (Τα 3 ανεξάρτητα τμήματα να "κουμπώνουν" και να συγκρατούνται μεταξύ τους από το ανώτερο αποσπώμενο κομμάτι, που θηλυκώνει εν σειρά στο δεύτερο και μετά στο τρίτο, τη βάση, απ' όπου και συγκρατούνται)
- 1 καλαμωτή διαστάσεων 1.00m x 0.80m, που χρησιμοποιείται ως στέγαστρο
- 2 καλαμωτές διαστάσεων 0.50m x 0.50m, που χρησιμοποιούνται ως βοηθητικά καθίσματα σε περίπτωση που γευματίζουν περισσότερα από 4 άτομα
- 1 λάστιχο 5m, που χρησιμοποιείται ως υδροφόρο μέσο
- 1 μεταλλικό αντικείμενο σε σχήμα "H", που εφαρμόζει στο καρότσι και υποδέχεται σακούλες για τα απορρίμματα
- 8 μεταλλικά δοκάρια σε σχήμα "I" και "Γ", με κατάλληλες υποδοχές ώστε να στηρίζουν το στέγαστρο
- 2 μεταλλικά ορθογώνια "κουτιά", διαστάσεων 0.45m x 0.30m x 0.30m, τα οποία



χρησιμοποιούνται ως υποδοχή γκαζιού με ανεμοπροστασία, και μονωμένο ψυκτικό ντουλάπι

- 1 μεταλλικό ορθογώνιο "κουτί", διαστάσεων 0.15m x 0.30m x 0.45m, που μπορεί να μεταφέρει τις επιφάνειες κοπής και επεξεργασίας πρώτων υλών, αλλά ταυτόχρονα εκτελεί και χρήσεις νεροχύτη και στεγνωτήρας.
- 4 μεταλλικοί κύβοι, διαστάσεων 0.30m x 0.30m x 0.30m, που χρησιμοποιούνται ως αποθηκευτικοί χώροι σερβίσιων, σκευών, τροφίμων και απορρυπαντικών, αλλά παράλληλα αποτελούν καθίσματα για 4 άτομα στη φάση του γεύματος

Για τη γέμιση των "κουτιών" χρησιμοποιούμε:

- 1 γκάζι υγραερίου (προτεινόμενου βάρους 1,88kgf)
- 4 ξύλινες επιφάνειες, διαστάσεων 0.28m x 0.40m x 0.02m, κατάλληλα επεξεργασμένες, για την επεξεργασία των πρώτων υλών, οι οποίες μπορούν να ενώνονται μεταξύ τους δημιουργώντας μία διευρυμένη επιφάνεια διαστάσεων 0.56m x 0.80m x 0.02m
- 2 μεταλλικές ανοιγόμενες επιφάνειες, διαστάσεων 0.28m x 0.33m, που "γαντζώνονται" σε ένα από τα αποσπώμενα τμήματα του καρτσιού, ή μία ξύλινη επιφάνεια διαστάσεων 0.35m x 0.70m x 0.02m με μία κεντρική τρύπα διαμέτρου 0,07m, τα οποία χρησιμοποιούνται ως

βοηθητικές επιφάνειες τοποθέτησης των κουτιών του γκαζιού και του ψυγείου

- σερβίτσιο με ρηγά, βαθιά και μικρά πιάτα για 7 άτομα (6+1 βοηθητικό σερβίτσιο)
- πιρούνια, μαχαίρια, κουτάλια για 7 άτομα (+1 για κάθε είδος βοηθητικά)
- 1 λεκάνη μεσαίου μεγέθους, πλαστική
- 1 κουτάλα
- 1 σπάτουλα τηγανίσματος
- 6 ποτήρια νερού
- 1 κανάτα νερού
- 2 πιατέλες σερβιρίσματος
- 1 κατσαρόλα μεσαίου μεγέθους
- 1 σαγανάκι τηγανίσματος
- 1 κατσαρόλα μικρού μεγέθους
- 1 απορρυπαντικό πιάτων
- 1 σφουγγαράκι για το πλύσιμο των πιάτων
- λάδι
- αλάτι
- πιπέρι
- τρόφιμα (γενικά, π.χ. μακαρόνια, τοματοπολτός, κονσέρβες, λαχανικά, κ.α.)

Το εν λόγω τροχήλατο όχημα προτείνεται να κατασκευαστεί από αλουμίνιο, που είναι ένα υλικό αρκετά ανθεκτικό στην πύρωση και την υγρασία. Επίσης, το συγκεκριμένο υλικό κρίνεται ως ιδανικότερο και από

άποψη βάρους, καθώς το αλουμίνιο είναι αρκετά ελαφρύ. Έτσι, η όλη κατασκευή θα μετακινείται και θα διαχειρίζεται με ευκολότερο τρόπο. Μάλιστα, για να μειωθεί επιπλέον το συνολικό βάρος της κινητής μαγειρικής μονάδας, δύνανται να αντικατασταθούν πολλά κομμάτια μετάλλου από ξύλο. Για παράδειγμα, κάποιες από τις έδρες των κύβων θα μπορούσαν να κατασκευαστούν από ξύλο, ενώ αντίστοιχα, και τα 8 δοκάρια σχημάτων "I" και "Γ", που στηρίζουν το στέγαστρο, θα μπορούσαν να είναι επίσης ξύλινα, ώστε να μειωθεί σε σημαντικό βαθμό το συνολικό βάρος της κατασκευής.

Εκτέλεση:

Προετοιμασία (η φάση του ωμού):

- μεταφέρουμε την τροχήλατη μονάδα στο μέρος που επιθυμούμε
- "ανοίγουμε" το καρότσι, το διασπάμε στα 3 μέρη του, ενώ ταυτόχρονα "αδειάζουμε" το εσωτερικό του (δηλαδή τα κουτιά)
- το ένα κομμάτι της κατασκευής, διαστάσεων 0.60m x 0.60m x 0.62m, χρησιμοποιείται ως τραπέζι πάνω στο οποίο τοποθετούνται οι 4 ίδιοι κύβοι (0.30m x 0.30m x 0.30m), ώστε να έχουμε έναν πάγκο εργασίας γύρω στα 0.90m και να είναι βολικό και λειτουργικό για το ανθρώπινο σώμα. Ο "συνηθισμένος" πάγκος της κουζίνας αντί να αποτελεί ξεχωριστή επιφάνεια

τοποθετείται και επικάθεται επάνω από την επιφάνεια γεύματος, καθώς το εν λόγω τμήμα του καροτσιού στην επόμενη φάση της βρώσης χρησιμοποιείται ως τραπέζι γεύματος

- πάνω σε αυτούς τους κύβους ανοίγουμε τις 4 ξύλινες επιφάνειες κοπής και επεξεργασίας των τροφίμων και τις τοποθετούμε έτσι ώστε να έχουμε μία "σφιχτή" ενοποιημένη επιφάνεια
- σε περίπτωση που το καρότσι μας δεν τοποθετηθεί σε σκιερό μέρος (π.χ. υπό τη σκιά κάποιου δένδρου), τότε για την εξασφάλιση ηλιοπροστασίας τοποθετούνται, στις 4 υποδοχές τετραγωνικής διατομής της επιφάνειας του συγκεκριμένου αποσπώμενου τμήματος του καροτσιού, τα μεταλλικά δοκάρια και συνδέονται μεταξύ τους ώστε να σχηματιστούν την κατάλληλη κατασκευή (σχήματος "Γ") για την καλαμωτή
- παίρνουμε τις πρώτες ύλες από τον αντίστοιχο αποθηκευτικό κύβο ή το ψυκτικό κουτί, τις πλένουμε και τις επεξεργαζόμαστε κατάλληλα, τις τεμαχίζουμε, τις ζυμώνουμε, τις πλάθουμε, κ.τ.λ. στην αντίστοιχη επιφάνεια κοπής



#### Μαγείρεμα (η φάση του ψημένου):

- το μεσαίο κομμάτι που αποσπάμε από το καρότσι το τοποθετούμε αυτόνομα ή σε συνδυασμό με το προηγούμενο, ανάλογα με την προτιμώμενη λειτουργικότητα
- σ' αυτό το μέλος του καροτσιού μπαίνουν σε στρώσεις οι 2 ανοιγόμενες μεταλλικές επιφάνειες, το κουτί των διαστάσεων 0.15m x 0.30m x 0.45m, και τα κουτιά με το γκάζι και το ψυγείο. Η τελική επιφάνεια είναι σε ύψος 0.80m, ώστε να είναι λειτουργική η κατασκευή ως προς το ανθρώπινο σώμα
- αφού έχουμε επεξεργασθεί με τον τρόπο που επιθυμούμε τις πρώτες ύλες, τις έχουμε τοποθετήσει στο κατάλληλο σκεύος, και τις έχουμε συνοδεύσει με το απαιτούμενο λάδι, αλατοπίπερο και μυρωδικά, μπορούμε να θέσουμε σε λειτουργία το γκάζι και να βράσουμε ή να τηγανίσουμε το φαγητό, προσθέτοντας αν χρειάζεται νερό είτε με το λάστιχο, είτε με την κανάτα



#### Βρώση (η φάση της ενσωμάτωσης):

- αφού έχουμε μαγειρέψει το φαγητό, ή και κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας του, ετοιμάζουμε το τραπέζι του γεύματος
- μαζεύουμε τις επιφάνειες κοπής, ενώ οι 4 κύβοι απομακρύνονται από την επιφάνεια του τραπεζιού και τοποθετούνται κάτω και γύρω από αυτό, σε σχήμα σταυρού
- "γαρνίρουμε" το τραπέζι με τα πιάτα, τα ποτήρια και τα μαχαιροπήρουνα
- σερβίρουμε το φαγητό ατομικά ή στις πιατέλες
- αφαιρώντας κατακόρυφα τμήματα της κατασκευής στήριξης του στεγάστρου, αυτό μπορεί να κατέβει και να χαμηλώσει το ύψος του, εξασφαλίζοντας έτσι την απαραίτητη σκίαση κατά τη διάρκεια του γεύματος
- σε περίπτωση που γευματίζουν περισσότερα από 4 άτομα (δηλαδή 5-6), τότε στο ενδιάμεσο κομμάτι του καροτσιού, μπορούμε να αφαιρέσουμε τις ανώτατες επιστρώσεις των 3 κουτιών, αφήνοντάς το μόνο με την επικάλυψη των μεταλλικών επιφανειών. Τότε, μπορούμε να ανοίξουμε το ορθογώνιο κουτί (0.15m x 0.30m x 0.45m) χωρίζοντάς το σε δύο μέρη, τα οποία τοποθετούμε πάνω στις μεταλλικές επιφάνειες και να χρησιμοποιηθούν ως τραπέζι γεύματος (ύψους 0.33m). Μετά, ξετυλίγουμε και

ανοίγουμε τα 2 καλαμωτά φύλλα τα οποία και χρησιμοποιούμε ως κατάχαμα καθίσματα

- έτσι είμαστε έτοιμοι να απολαύσουμε το φαγητό που μαγειρέψαμε



Καθάρισμα (η φάση της κάθαρσης):

- επειδή ο καλός chef φαίνεται από την καθαρότητα της κουζίνας του, πρέπει να απομακρύνουμε τα απορρίμματα, να πλύνουμε τα πιάτα και να επαναφέρουμε την τροχήλατη μαγειρική μονάδα στην αρχική της μορφή
- σε περίπτωση που έχουν γευματίσει άτομα και στο μεσαίο τμήμα του καροτσιού, αφαιρούμε τα σερβίτσια και όλα τα αντικείμενα, ώστε να μείνουν μόνο οι μεταλλικές επιφάνειες, τις οποίες απομακρύνουμε μεταξύ τους αφήνοντας ένα κενό 5-10 εκατοστών
- επάνω σε αυτές τοποθετούμε το ένα κομμάτι του κουτιού 0.15m x 0.30m x 0.45m, στραμμένο έτσι ώστε να σχηματίζει υποδοχή (αντίστοιχη με αυτής του νεροχύτη) για το πλύσιμο των πιάτων. Το κουτί αυτό τοποθετείται με τέτοιο τρόπο, ώστε η οπή στο μέσο της επιφάνειας της βάσης του να βρίσκεται στο ενδιάμεσο κενό των

δύο μεταλλικών επιφανειών, για να απομακρύνονται τα όμβρια ύδατα. Σε περίπτωση που αντί για τις δύο ανοιγόμενες μεταλλικές επιφάνειες χρησιμοποιηθεί η ξύλινη, τότε φροντίζουμε, ώστε η οπή στο κέντρο της επιφάνειας αυτής να συμπέσει με την αντίστοιχη της υποδοχής του "νεροχύτη"

- φέρνουμε κοντά το λάστιχο, αφού το έχουμε ήδη συνδέσει από τις προηγούμενες φάσεις με παροχή νερού, ενώ προμηθευόμαστε απορρυπαντικό και σφουγγάρι από τον αντίστοιχο αποθηκευτικό κύβο
- τοποθετούμε έναν από τους κύβους μπροστά από τον "νεροχύτη" και τον χρησιμοποιούμε ως κάθισμα
- παραπλεύρως αυτού του κύβου τοποθετούμε το άλλο κομμάτι του κουτιού 0.15m x 0.30m x 0.45m, με την τρυπητή του επιφάνεια προς τα επάνω. Το χρησιμοποιούμε ως στεγνωτήρα για να στραγγίζουν τα πλυμένα πιάτα
- αφού στραγγίσουν και σκουπιστούν τα σερβίτσια, τα σκεύη, οι επιφάνειες κοπής, η κουτάλα, και ό,τι άλλο χρησιμοποιήσαμε, τα επανατοποθετούμε στα κατάλληλα κουτιά
- ταυτόχρονα μαζεύουμε και τα μεταλλικά δοκάρια στήριξης του στεγάστρου, τυλίγουμε την καλαμωτή και τα τοποθετούμε στο καρότσι

- αφού έχουν γεμίσει τα κουτιά με τα αντικείμενα που αναλογεί στο καθένα, τοποθετούνται στη βάση του καροτσιού σε στρώσεις
- τέλος, μπαίνουν με τη σειρά που πρέπει, και θηλυκώνουν και τα άλλα δύο τμήματα του καροτσιού. Έτσι, έχουμε επαναφέρει την τροχήλατη μαγειρική μονάδα στην αρχική γεμιστή της μορφή



Καλή επιτυχία

Σε περίπτωση που χρειαστεί να μαγειρέψουμε για περισσότερα από 6 άτομα, ή που θελήσουμε να συμμετάσχουμε με την τροχήλατη κουζίνα σε κάποιο πρόγραμμα αρωγής, τότε θα χρειαστεί να διπλασιάσουμε ή και να τριπλασιάσουμε τη δόση. Δηλαδή θα προμηθευτούμε περισσότερων του ενός καροτσιού. Τότε:

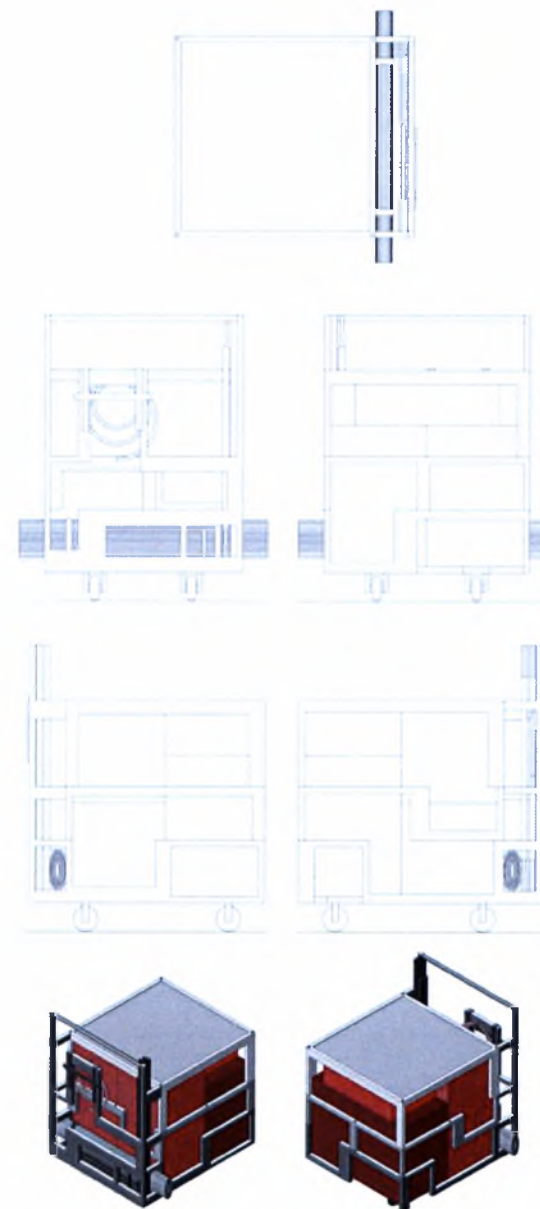
- μπορούμε να τοποθετήσουμε τα ανώτερα κομμάτια του καροτσιού πλευρικά, ώστε να δημιουργήσουν μεγαλύτερες διαθέσιμες επιφάνειες για την προετοιμασία του φαγητού, καθώς τα άτομα συμμετοχής θα έχουν αυξηθεί

- ενώνουμε, επίσης πλευρικά, και τα δύο "Γ" στα οποία στηρίζονται οι καλαμωτές, δημιουργώντας έτσι ένα διευρυμένο στέγαστρο.
- βάζουμε δίπλα-δίπλα και τα κουτιά με το γκάζι, διαμορφώνοντας έτσι παραπλήσιες εστίες μαγειρικής (όπως αυτές στη συνηθισμένη ηλεκτρική κουζίνα)
- ακολουθούμε τις διαδικασίες, όπως περιγράφηκαν παραπάνω, δηλαδή επεξεργαζόμαστε τις πρώτες ύλες, τους προσθέτουμε ό,τι υλικό απαιτείται ανάλογα με το φαγητό, τις βάζουμε στα κατάλληλα σκεύη και μαγειρεύουμε το/α φαγητό/ά
- αφού ετοιμαστούν τα φαγητά και περάσουμε στο στάδιο του γεύματος, και αφού ακολουθήσουμε τα ανάλογα βήματα για τη συγκεκριμένη φάση, όπως αναλύθηκαν προηγουμένως, μπορούμε να ενώσουμε τα όσα τραπέζια γεύματος έχουμε προμηθευτεί δημιουργώντας μία ενιαία τραπεζαρία πολλών ατόμων
- αντίστοιχα ενώνουμε και τα στέγαστρα, ώστε να δημιουργήσουμε ένα διευρυμένο, που εξασφαλίζει ηλιοπροστασία στο τραπέζι του γεύματος
- μετά τη βρώση, όταν περάσουμε στη φάση του καθαρισμού, ακολουθούμε τις παραπάνω οδηγίες που αντιστοιχούν στο συγκεκριμένο στάδιο. Μπορούμε, βέβαια, αν θέλουμε να

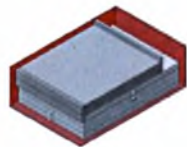
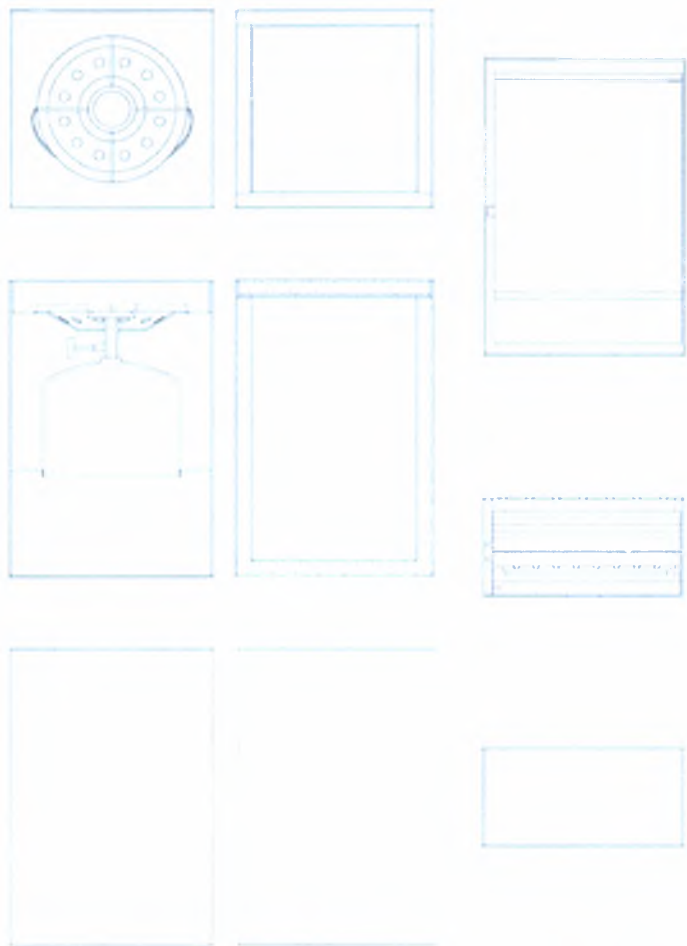
δημιουργήσουμε και άλλες εστίες πλυσίματος πιάτων, "στήνοντας" όλους τους "νεροχύτες" που διαθέτουμε. Σε μία τέτοια περίπτωση, μάλιστα, που καθαρίζουν και πλένουν περισσότερα από ένα άτομα, ο χρόνος καθαρισμού και ο φόρτος της κούρασης θα μειωθεί κατά πολύ

- τέλος συγκεντρώνουμε και πάλι τα κουτιά στα αντίστοιχα καρότσια, και επανατοποθετούμε και τα αποσπώμενα κομμάτια των καροτσιών, ώστε να τα επαναφέρουμε στην αρχική τους κατάσταση

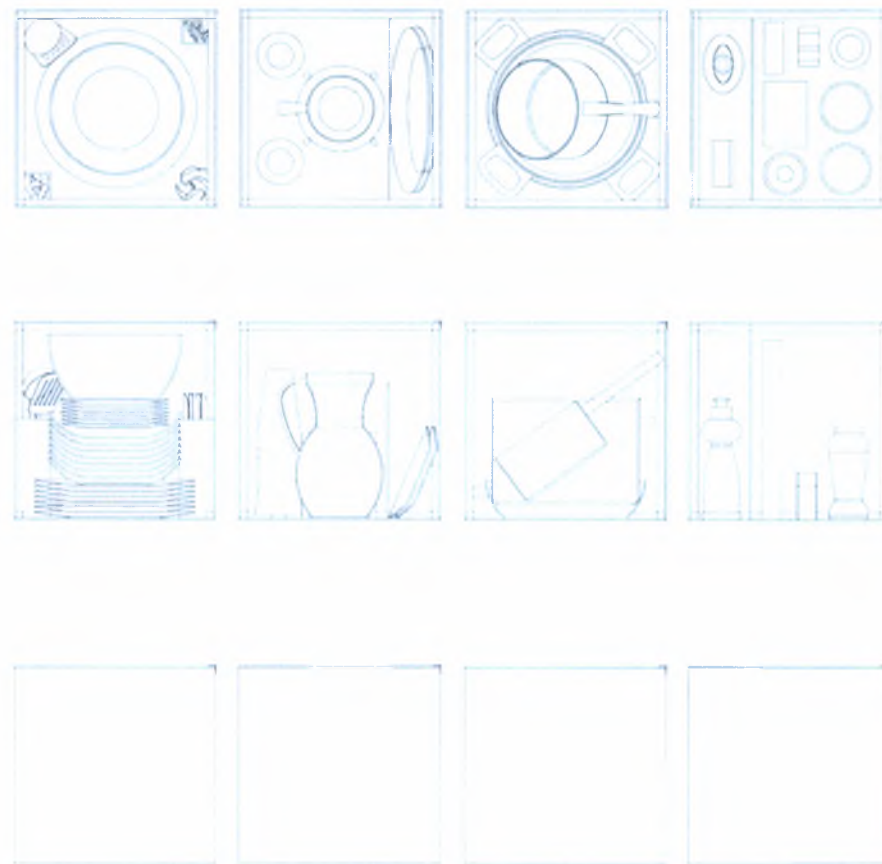
### Σχέδια - πινακίδες παρουσίασης:



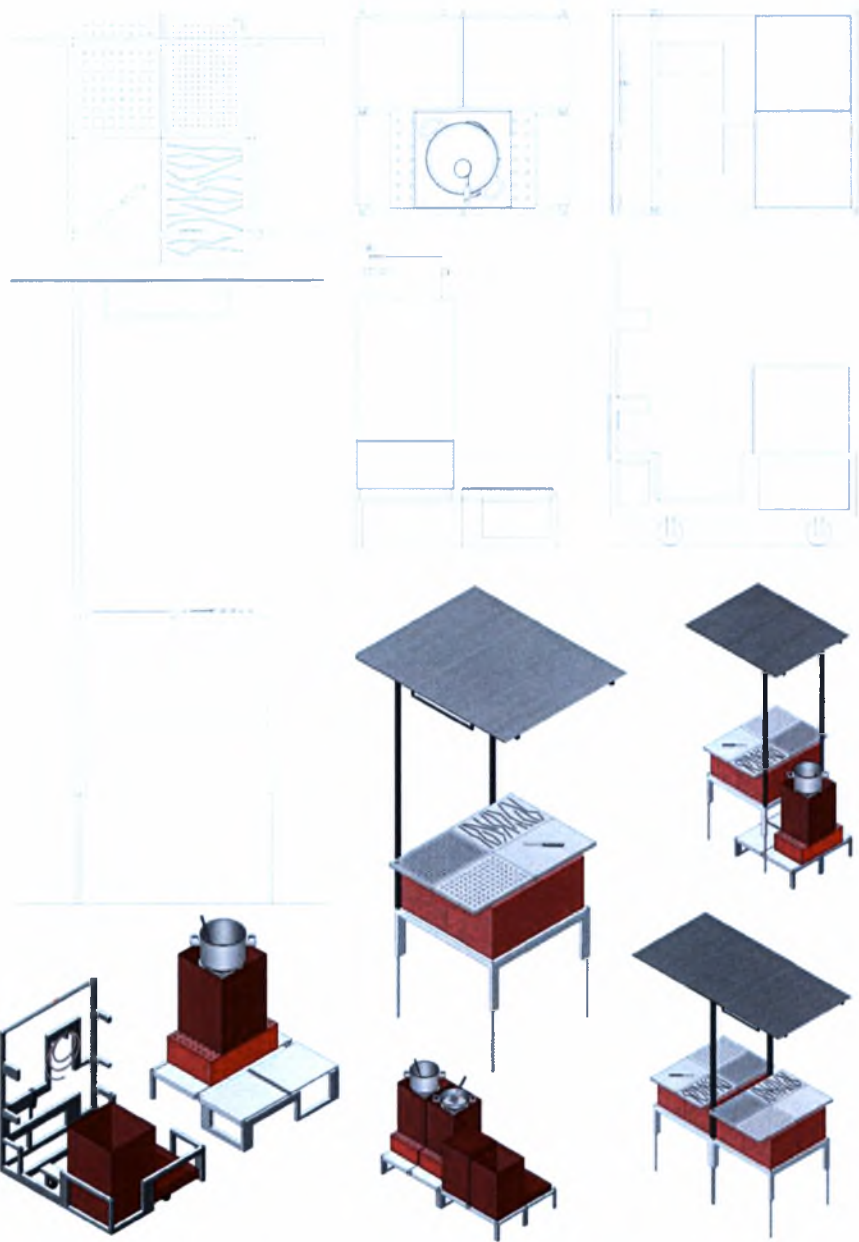
Η κινητή μαγειρική μονάδα εν κινήσει



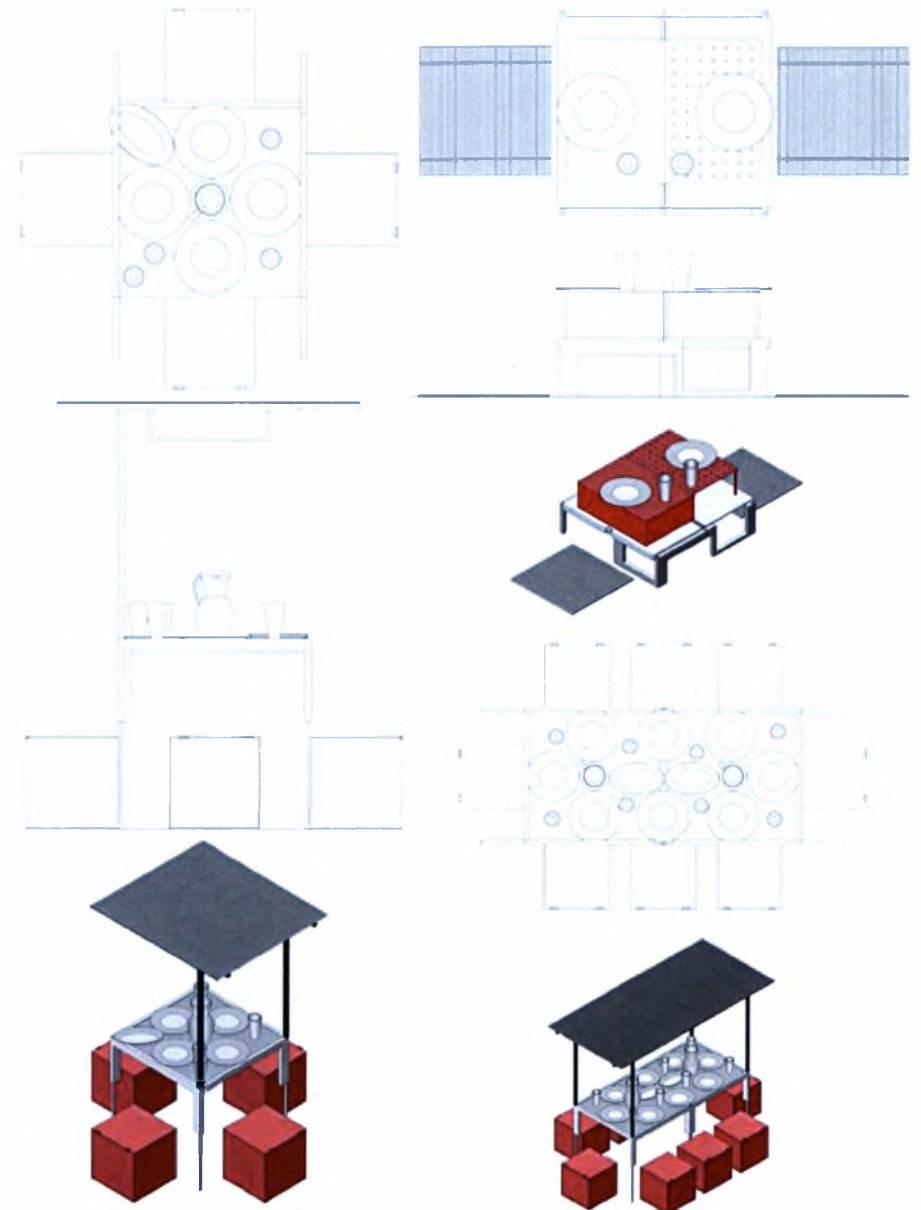
Κουτιά γέμισης: γκάζι - ψυκτικό ντουλάπι - κύβος μεταφοράς επιφανειών κοπής και νεροχύτης



Κύβοι γέμισης: αποθηκευτικά κουτιά σερβιτσιών, σκευών, τροφίμων, απορρυπαντικών, κ.α. Γίνονται και καθίσματα.

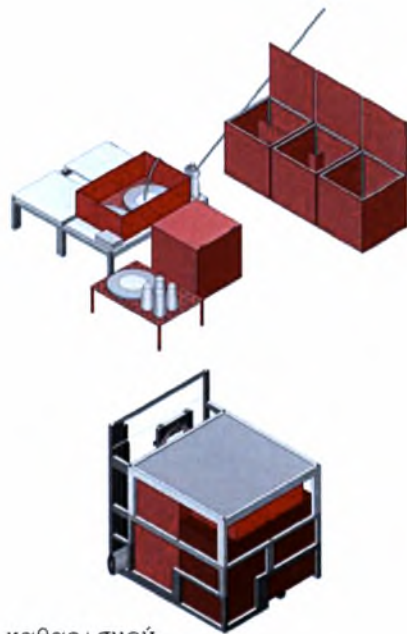
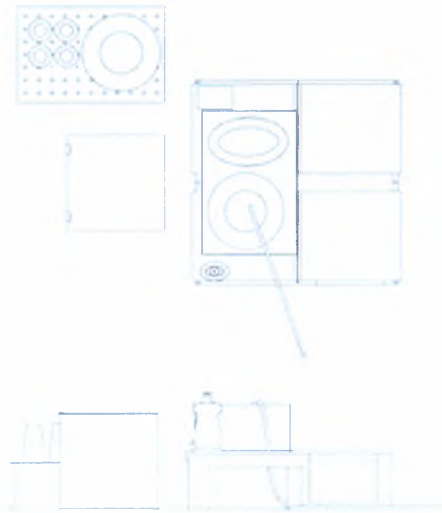


Το καρότσι στη φάση προετοιμασίας του φαγητού και του μαγειρέματος



Η κινητή μονάδα στη φάση του γεύματος. Τραπέζι για 4 άτομα και για 2 επιπρόσθετα. Συνδυασμός δύο καροτσιών για περισσότερα άτομα.





Η φάση του καθαρισμού

Τα σχέδια που παρατίθενται είναι εκτός κλίμακας

### Βιβλιογραφία-Πηγές:

- Δημητρίου-Κοτσώνη Σ. (2001), ``Το τραπέζι του φαγητού: συμβολικός διάλογος, πρακτική και επιτέλεση'', στο Δημητρίου Σωτ. (επιμ.), *Ανθρωπολογία των φύλων*, Αθήνα: Σαββάλας, σσ. 95-137.
- Hayden D. [1981] (2000), *The grand domestic revolution*, Μασαχουσέτη: MIT Press.
- Μπαρτ Ρ. [1970] (2001), *Η επικράτεια των σημείων*, Αθήνα: Ράππα.
- Βακαλόπουλος Α., Θεοδωρακόπουλος Ι., κ.α. (επιμ.) (1971), *Ιστορία του Ελληνικού έθνους: Αρχαϊκός Ελληνισμός*, τόμος: β', Αθήνα: Εκδοτική Αθηνών.
- Mielke R. (2004), *The kitchen: history, culture, design*, Berlin: Feierabend.
- <http://www.houseware.gr/Article.asp?id=796EL>, ημερομηνία τελευταίας επίσκεψης: 4/8/2005.
- <http://www.gourmed.gr/greek/mediterraneandiet/health/show.asp?gid=3&nodeid=89&arid=6340>, ημερομηνία τελευταίας επίσκεψης: 2/8/2005.
- <http://67.18.47.148/com/index/cook/default.asp>, ημερομηνία τελευταίας επίσκεψης: 7/8/2005.
- <http://www.fora.gr/cook.html>, ημερομηνία τελευταίας επίσκεψης: 7/8/2005.
- [http://www.scalagallery.gr/books/intvcritics\\_2.htm](http://www.scalagallery.gr/books/intvcritics_2.htm), ημερομηνία τελευταίας επίσκεψης: 2/8/2005.

-<http://observer.guardian.co.uk/foodmonthly/story/0,9950,875307,00.html>, ημερομηνία τελευταίας επίσκεψης: 4/8/2005.

**Παράρτημα**

### **Ορολογίες και συντομογραφίες της μαγειρικής:**

- **Ανάβω:** "ανάβουμε" μια τροφή μετά το τσιγάρισμα με λίγο αλκοόλ και την αφήνουμε να καεί μερικά δευτερόλεπτα.
- **Δένω:** δένουμε τη σάλτσα ενός φαγητού με μια αμυλούχα ύλη π.χ. με αλεύρι, ρυζάλευρο, με άνθος αραβοσίτου κλπ. Αφήνουμε να δέσει η σάλτσα σε σιγανή φωτιά.
- **Ζεματίζω:** βράζουμε μια τροφή μέσα σε νερό για μερικά λεπτά, την ξεπλένουμε με κρύο νερό και τέλος τη στραγγίζουμε.
- **Καβουρδίζω:** τηγανίζουμε σε σιγανή φωτιά μια τροφή μέχρι να ροδίσει καλά. Για το καβούρδισμα χρησιμοποιούμε λάδι. Το ψήσιμο ενός ξηρού καρπού λέγεται επίσης καβούρδισμα. Το καβούρδισμα μας είναι γνωστό και σα σοτάρισμα.
- **Μαραίνω:** τσιγαρίζουμε ελαφρά μια τροφή σε βούτυρο ή λάδι χωρίς όμως να χρωματιστεί π.χ. μαραίνουμε το κρεμμύδι.
- **Μαρινάρω:** για να μαρινάρουμε μια τροφή χρησιμοποιούμε ένα μείγμα αρωματικών χόρτων (μαρινάδα) μέσα στα οποία βάζουμε τη τροφή για όση ώρα συνιστά η συνταγή. Έχουμε μαρινάδα ωμή ή βρασμένη.
- **Ροδίζω:** χρωματίζουμε μια τροφή στο τηγάνι ή στο φούρνο δίνοντάς της ένα ροδοκόκκινο χρώμα.
- **Σβήνω:** σταματάμε το τσιγάρισμα ή το βράσιμο μια τροφής, ρίχνοντας μέσα νερό, κρασί ή ζωμό.

- **Τσιγαρίζω:** χρωματίζουμε μια τροφή σε βούτυρο ή λάδι για λίγα λεπτά.
- **κ.γ.:** μικρό κουτάλι του γλυκού (για δοσολογίες)
- **κ.σ.:** μεγάλο κουτάλι της σούπας (για δοσολογίες)
- **φ.κ.:** φλιτζάνι του καφέ (για δοσολογίες)
- **φ.τ.:** φλιτζάνι του τσαγιού (για δοσολογίες)

**Στις εργασίες μαγνητοσκόπησης συνέβαλλαν σημαντικά με τη συμμετοχή τους οι: Γκαρμπούνη Σοφία**

**Κέφαλος Δημήτρης**

**Πανταζής Παναγιώτης**

**Τσίμας Νίκος**

- Φύλο: **Θηλυκό**
  - Ηλικία: **64**
  - Τόπος καταγωγής: **Κωνσταντινούπολη**
  - Οικογ. Κατάσταση: **Παντρεμένη με παιδί 5 ετήσια**
  - Επαγγ. Κατάσταση: **οικιακά**
- 
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; **Χωριστά**
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; **Πάντα μόνη της, εκτός αν μαγειρεύω μαζί με τον αδερφό της**
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; **Για 2**
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; **Για τον ίδιο & το σύζυγό της. Μπορεί να τύχει & να μαγειρεύω & για τον αδερφό & το γαμπρό της**
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; **Τα πάντα, αλλά λίγο ελαφριά, για λόγους υγείας**
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; **Πάντα**
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; **Συνήθως τα γεματίζω τα ψιλοκόβω, ποτέ ολόκληρα ή πολτοποιώ μέσα**
  - Το τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; **Πάντα μόνη της**
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; **Είναι η πρώτη δουλειά που κάνω αφού ξυπνήσω**
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; **Ναι**
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; **Αρκετά**
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; **Συνήθως μόλις γευματίσουν αποχωρώ από το τραπέζι, μίδια μέσα για να καθαρίσω**
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; **Μόνη της**
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; **Μόνη της**
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; **Ναι**
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; **μόνη ή με τον αδερφό**
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; **τραπέζια**
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; **μόνη της**
    - ποιος το καθαρίζει; **μόνη της**
    - ποιος πλένει τα πιάτα; **μ'εμένα**
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; **όχι, αλλά συχνά**
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); **αρκετά**
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); **λεπταίερα να βγάλω τη κουζίνα από το σπίτι, γιατί ούτως ή άλλως η μύρωδά του φαγητού χέμει τη χείτονα**

- Φύλο: Θηλυκό
  - Ηλικία: 37
  - Τόπος καταγωγής: Βόλος
  - Οικογ. Κατάσταση: Παντρεμένη, 2 παιδιά & συγκατοικεί με τη μητέρα αδελφής της
  - Επαγγ. Κατάσταση: Οικιακά
- 
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; Είναι χωριστό δωμάτιο
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη της ή μαζί με την αδελφή της
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; Για 5
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; Για το σύζυγό της, τα παιδιά της, την ίδια & την αδελφή της
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Τα πάντα
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Άρκετα
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Αναποχύς το φαγητό που θα μαγειρέυω
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Μόνη της, ή με την αδελφή της ή βοηθούν & τα παιδιά
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Το πρωί
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Πάντα
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Άρκετα
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Καθονται για λίγο
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; μ.ι.δία με την αδελφή, κάποιες φορές βοηθούν & τα παιδιά
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; μ.ι.δία ή η αδελφή της
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Ναι
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; Βοηθά & η αδελφή της
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; Φαρέτζαρια
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; μ.ι.δία, η αδελφή της & βοηθούν & τα παιδιά
    - ποιος το καθαρίζει; μ.ι.δία μαζί με την αδελφή της & τα παιδιά
    - ποιος πλένει τα πιάτα; μ.ι.δία ή η αδελφή
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; Άρκετα συχνά
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Μερικές φορές
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Ναι της φαίναται λίγο καλύτερα

- Φύλο: **Θηλυκό**
- Ηλικία: **35**
- Τόπος καταγωγής: **Βόλος**
- Οικογ. Κατάσταση: **Παντρεμένη με 2 παιδιά 5 ετών**
- Επαγγ. Κατάσταση: **οικιακά**
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; **χωριστά.....**
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; **Μόνη της, σπάνια τη βοηθά ο σύζυγός της π.χ. στο ψήσιμο**
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; **3**
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; **Για την ίδια, το σύζυγό & το χιό της**
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; **τα πάντα (συνήθως ό,τι θέλουν οι άλλοι)**
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; **Ναι, αναλογα με το φαγητό**
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; **συνήθως τα κόβω**
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; **Μόνη της**
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; **Κατά τις 11<sup>30</sup>-12<sup>00</sup>**
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; **Μερικές φορές γευματίζουν χωριστά (διαφορετικά ωράρια)**
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; **Ναι, πολύ**
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; **συνήθως κάθονται για αρκετή ώρα**
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; **Μόνη της. Όταν γευματίζω με την κόρη της βοηθά & αυτί**
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; **Μόνη της. πάντα, από επιλογή, οι άντρες κάνουν ψήματα**
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; **ποικιλία φαγητών**
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; **βοηθά λίγο ο σύζυγός**
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; **στην τραπεζαρία**
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; **μόνη της**
  - ποιος το καθαρίζει; **μόνη της**
  - ποιος πλένει τα πιάτα; **μόνη της**
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; **όχι ιδιαίτερα**
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); **όχι, απλά τρώει και**
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνετε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύετε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); **Αν είχε τον απαραίτητο εξοπλισμό θα το ήθελα, για να βγώ από το σπίτι**

- Φύλο: θηλυκό
  - Ηλικία: 71
  - Τόπος καταγωγής: Μικρά Ασία
  - Οικογ. Κατάσταση: Παντρεμένη με παιδιά 5 εγγόνια 5 δισέγγονα
  - Επαγγ. Κατάσταση: Οικιακά
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; κυρίως
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη της
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; 2
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; Ναι το σύζυγο 5 την ίδια, αλλά μπορεί να δώσει σε χητένο ή στα παιδιά της
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Τα πάντα
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Ναι
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Συνήθως τα φιλοκόβω
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Μόνη της, δε θέλω τη βοήθεια του συζύγου της, γιατί της ανακατέβω τη σέρα της
  - Γιότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Πολύ πρωί
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Πάντα
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Άρκετά
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Όταν έρωσ μόνη με το σύζυγο αποχωρούν αμέσως από το τραπέζι, αν χεν μαγειζών με τα παιδιά τους καθανται αλγο παραπάνω
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; μόνη της
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; μόνη της
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; 2-3 5 σαλάτες
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη της
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; στην τραπέζια
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; μόνη της
    - ποιος το καθαρίζει; πάντα μόνη της
    - ποιος πλένει τα πιάτα; μόνη της
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; τακτικά
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); όχι ιδιαίτερα
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.) αν έχω καλό καιρό, ή αν είναι χιόνισ ή αν αποφασίσω να πάω στα κάρβουνα το κάνω μόνι. Αν 5 δύσκολα αποχωρίζω την οργάνωση της κουζίνας της

- Φύλο: Θηλυκό
  - Ηλικία: 30
  - Τόπος καταγωγής: Πελοπόννησος
  - Οικογ. Κατάσταση: Παντρεμένη
  - Επαγγ. Κατάσταση: ~~ελεύθερη~~ ελεύθ. επαγγελματίας
- 
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; όχι. ~~βρίσκεται~~ να ενσωματωθεί με το καθιστικό
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη της
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; 2
  - Για ποιούς μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; για την ίδια & τον σύζυγό της
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; τα πάντα
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; πάρα πολύ, & σε μεγάλη ποσότητα
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; συνήθως τα γιγνοκόβω & τα ψεμακίζω
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; μόνη της
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; το πρωί, ηρικ. βράδυ για τη δουλειά, ή το προηγούμενο βράδυ
  - Γευματίζει ολη οικογένεια μαζί; ναι
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; αρκετά
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; συνήθως καθόλου αρκετή ώρα
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; μόνη της
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; μόνη της
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; 2-3 & σαλάτες
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη της
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; στην τραπεζαρία
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; η ίδια
    - ποιος το καθαρίζει; η ίδια
    - ποιος πλένει τα πιάτα; η ίδια
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; όχι. ιδιαίτερα
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); όχι
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνετε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); το βρήκα ένα ξενοδοχείο, αλλά προτιμά τις ανεσεις της κουζίνας της



- Φύλο: Ανδρικό
  - Ηλικία: 23
  - Τόπος καταγωγής: Πρεσποπόλιντσο
  - Οικογ. Κατάσταση: Άγαμη
  - Επαγγ. Κατάσταση: Φοιτητρια
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; χωριστό δωμάτιο
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη μου
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; ~~2-3~~ για ένα
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; για τον εαυτό της
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; ζυμαρικά & κοτόπουλο
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; ναι
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; (Αναλόγως με το φαγητό & τα υλικά) τα τεμαχίζω συνήθως
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; μόνη της
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; όταν πρόκειται να γευματίσω (μεσημέρι)
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; ναι
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; αν έχω παρέα ναι
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; όταν είναι μόνη της φύγει αμέσως. Με παρέα καθέτσι για 15-20 λεπτά περίπου ακόμα
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; μόνη της
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; μόνη της
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; 2-3
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη της
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; στην κουζίνα ή καθόλου
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; μόνη της
    - ποιος το καθαρίζει; αυτή ή κάποιος βοηθός & οι άλλοι
    - ποιος πλένει τα πιάτα; μόνη της
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; όχι ιδιαίτερα
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); ναι
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); ναι, αλλά δε θα ήθελα να είναι μόνη της αλλά με παρέα

- Φύλο: θηλυκό
- Ηλικία: 24
- Τόπος καταγωγής: Τραπεζοπόνησος
- Οικογ. Κατάσταση: αχαμη
- Επαγγ. Κατάσταση: ιδιωτική υπαλληλίσκος

- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; όχι, είναι ~~ένα~~ ~~μέ~~ ~~το~~ ~~καθ~~ ~~ω~~ ~~στό~~ ~~κο~~, χωρίζεται με πάσο.
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; μαχαρώς η μητέρα της, η ίδια σπανία.
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; η μητέρα της μαχαρώς για 6 άτομα, η ίδια μαχαρώς για τον εαυτό της μόνο.
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; όταν μαχαρώς η ίδια είναι μόνο για τον εαυτό της ή το παιδί για ένα ακόμη άτομο.
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; μακαρόνια ή κρέας.
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; όχι, ιδιαίτερα.
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; συχνάως ολόκληρα ~~μαχαρώς~~
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; το ετοιμάζει η μητέρα της.
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; όταν μαχαρώς η ίδια το κάνει λίγο πριν την ώρα που είναι να φάει.
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; όχι, γιατί έχω διαφορετικά ωράρια εργασίας.
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Ναι, πολύ.
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; συχνάως ναι, εκτός αν ~~μαχαρώς~~ συζητούν ένα συγκεκριμένο θέμα.
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; το "μαζεύει" η μητέρα της.
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; συχνάως η μητέρα της, αλλά κάποιες φορές βοηθά και η ίδια.
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; ναι.
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; μαχαρώς η μητέρα.
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; στην κουζίνα.
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; η ίδια.
  - ποιος το καθαρίζει; η μητέρα της και η ίδια.
  - ποιος πλένει τα πιάτα; συχνάως η μητέρα της.
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; όχι, ιδιαίτερα.
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); όχι.
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); αν υπήρχε ο κατάλληλος εξοπλισμός ή καθυπόταν οι απαραίτητες ανάγκες θα το προτιμούσα από την κουζίνα.

- Φύλο: Άρσενικό.
  - Ηλικία: 16
  - Τόπος καταγωγής: Αμφαλος Αριδαίας
  - Οικογ. Κατάσταση: Άγαμος
  - Επαγγ. Κατάσταση: Μασήτης.
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; **Ναι!**
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; **Μαγειρεύει άλλος για φαγητό**
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; **Μαγειρεύει άλλος για φαγητό & για αλάτι & άτομα**
  - Για ποιούς μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; **Μόνο για τα φίλη της οικογένειας**
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; **Κρέας, λαχανικά**
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; **Ναι**
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; **Τα τεμαχίζω**
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; **Το ετοιμάζει άλλος**
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; **Προς το μεσημέρι και το πρωί κατευθείαν**
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; **Συνήθως**
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; **Ταίρια**
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; **Κάθεσαι λίγο αλλη**
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; **Τα μαζεύει κάποιος άλλος**
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; **Τα πλένει άλλος**
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; **Ναι**
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; **Βοηθούν & άλλοι**
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; **Σε άλλο δωμάτιο**
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; **Η φανα**
    - ποιος το καθαρίζει; **Η φανα**
    - ποιος πλένει τα πιάτα; **Η φανα**
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; **Ναι**
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); **Όχι**
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); **Ναι**

- Φύλο: **Θηλυκό**
- Ηλικία: **39**
- Τόπος καταγωγής: **Αθήνα**
- Οικογ. Κατάσταση: **Άγαμη**
- Επαγγ. Κατάσταση: **Δημόσια Υπάλληλος**

- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; **Ναι**
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; **Μόνη. ~~Μόνη~~ της ή μαζί με τη μητέρα της.**
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; **Για 3**
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; **Γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικώ, δηλ. εκτός από τον εαυτό της μαχέραια & για τη μητέρα & τον πατέρα της.**
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; **Τα πάντα**
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; **Συνήθως ναι**
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; **Η ολόκληρα η ελαφρώς τεμαχισμένα**
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; **Συνήθως το ετοιμάζει η μητέρα της, αλλά ποτέ & η ίδια.**
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; **Το πρωί**
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; **Ναι**
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; **Όχι ιδιαίτερα**
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; **Ναι, αποχωρεί κατευθείαν**
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; **Βοηθούν όλοι**
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; **Συνήθως τα πλένει η μητέρα της**
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; **Ναι**
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; **Μαζί με τη μητέρα**
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; **Στην τραπέζια**
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; **η ίδια**
  - ποιος το καθαρίζει; **η ίδια**
  - ποιος πλένει τα πιάτα; **η ίδια μαζί με τη μητέρα της**
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; **οχι ιδιαίτερα**
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); **Ποτέ**
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); **Αν ~~ήθελα~~ ήθελα κάποιο χώρο άνετο, εκτός φασαρίας της πόλης, με κατέστηλο ~~ήθελα~~ εξημέσιο, πιθανώς & να το εφαρμόζω**

- Φύλο: Θηλυκό
  - Ηλικία: 44
  - Τόπος καταγωγής: Λάρισα
  - Οικογ. Κατάσταση: Παντρεμένη με 3 παιδιά
  - Επαγγ. Κατάσταση: οικιακά
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; πρωί
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη της
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; 5
  - Για ποιούς μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; για το σύζυγό της, τα παιδιά της & τον εαυτό της
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Τα πάντα
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Ναι
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Ανάλογα με τις απαιτήσεις του φαγητού κατά & την αντιστοιχία ελέγξης στα υλικά
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Μόνη της ή βοηθούν & τα παιδιά
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; το πρωί
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Αρκετά
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Φεύγω αμέσως
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Μόνη της ή βοηθούν & τα παιδιά
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; Τα πάντα μόνη της
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Πολλά & διαφορετικά
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη της
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; Φαγητάρια
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; Μ. ίδια μαζί με τα παιδιά
    - ποιος το καθαρίζει; Μ. ίδια με τη βοήθεια των παιδιών
    - ποιος πλένει τα πιάτα; Μ. ίδια πάντα
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; όχι ιδιαίτερα
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάσετε (π.χ. χορός); αρκετά
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); το κάνει πολύ μερικές φορές στον κήπο, εκβ. μαζαρωμένα & τρώει

- Φύλο: Θηλυκό
- Ηλικία: 66
- Τόπος καταγωγής: Βόλος
- Οικογ. Κατάσταση: Παρωφειμένη, με 1 παιδί 5 ετών
- Επαγγ. Κατάσταση: συνταξιούχος
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; χωριστό δωμάτιο
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη τους
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; Για 2
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; Για την ίδια & το σύζυγο. Καμιά φορά μαχηρένη & για την οικειότητα της κόρης της
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; λαζερά & ψάρια
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Πολύ, σε όλα σχεδόν τα φαγητά
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Τα τεμαχίζω
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Πάντα μόνη τους
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Το πρωί
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Αρκετά
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Αποχωρεί καθυθύνει
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Μόνη τους
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; Πάντα μόνη τους
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; 2 τουλάχιστον & σαλάτα
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη τους
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; τραπέζια
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; η ίδια
  - ποιος το καθαρίζει; η ίδια
  - ποιος πλένει τα πιάτα; η ίδια
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; αρκετά
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Σπάνια
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Αυτά δεν είναι για άτομα της ηλικίας της, είναι για τους νέους

- Φύλο: Θηλυκό
- Ηλικία: 42
- Τόπος καταγωγής: Βόλος
- Οικογ. Κατάσταση: Διατεταμένη με 2 παιδιά
- Επαγγ. Κατάσταση: Εμπροσ. υπάλληλος
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; Είναι σε ξεχωριστό δωμάτιο
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη εγώ
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; για 3
- Για ποιούς μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; για την ίδια και τα 2 παιδιά της
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; τα πάντα
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Πολύ
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; τα τεμαχίζω
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; ή μόνη με τα παιδιά της
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; συνήθως το προσηρμαίνω βράδυ και το πρωί δευ. προλαβαίνω
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Πάντα
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Ναι
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; συνήθως αποχωρώ αμέσως
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Μαζί με τα παιδιά
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; μόνη εγώ
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; 2-3
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη εγώ
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; τραπέζα
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; η ίδια με τα παιδιά
  - ποιος το καθαρίζει; η ίδια με τα παιδιά
  - ποιος πλένει τα πιάτα; μόνη εγώ
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; αρκετά
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); απόλαυση
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνετε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Αν και σίγουρα θα αρέσει στα παιδιά θεωρώ πως θα γούστησουν φασαρία

- Φύλο: ~~Αρσενικό~~ Αρσενικό
  - Ηλικία: 48
  - Τόπος καταγωγής: Βόλος
  - Οικογ. Κατάσταση: Παιτρεμένος με 1 παιδί
  - Επαγγ. Κατάσταση: Ιδιωτική επιχείρηση
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; Ναι
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Μαγειρεύω η σύζυγός μου, αλλά βοηθάει και ο ίδιος
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; 3
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; Για τον ίδιο, τη σύζυγό του & το παιδί
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Τα πάντα
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Ναι
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Ανάλογα με το υλικό & το φαγητό
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Βοηθούν όλοι
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Το πρωί
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Ναι, ορθό
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Καθαρίζω για λίγη ώρα στο τραπέζι
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Βοηθούν όλοι
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; Συνήθως η σύζυγός του
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Ναι
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; Βοηθά η σύζυγός μου
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; Τραπεζαρία
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; Όλα μαζί
    - ποιος το καθαρίζει; Όλοι βοηθούν
    - ποιος πλένει τα πιάτα; Συνήθως η σύζυγός μου
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; Αρκετά συχνά
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Μερικές φορές
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Ναι, χαίκοτερα... προτιμά να βγαίνω εκτός σπιτιού (π.α. ασημένια)



- Φύλο: Θηλυκό
  - Ηλικία: 27
  - Τόπος καταγωγής: Βόλος
  - Οικον. Κατάσταση: αρραβωνιασμένη, συγκατοικεί με τους γονείς της
  - Επαγγ. Κατάσταση: έλευθ. επαγγελματίας
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; Είναι ξεχωριστά
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη της ή μαγειρεύει η μητέρα της
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; 3-4
  - Για ποιούς μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; Γον. Εαυτή της, τους γονείς της, τον αρραβωνιαστικό της
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Συμφορικά, ψιτά, τσικουζα
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Αρκετά
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Αν δει πρέπει να τα χρησιμοποιεί ολόκληρα
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Το ετοιμάζει η ίδια ή η μητέρα της
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Δεν έχει κάποια συγκεκριμένη ώρα
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Συνήθως ναι
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Αρκετά
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Συνήθως αμέσως
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Μαζί με τη μητέρα της
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; Η ίδια ή η μητέρα της
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; 3-4
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; Μαζί με τη μητέρα της
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; Τραπεζαρία
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; Η ίδια
    - ποιος το καθαρίζει; Η ίδια μαζί με τη μητέρα της
    - ποιος πλένει τα πιάτα; Η ίδια ή η μητέρα της
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; Όχι ιδιαίτερα
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Όχι
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Μόνο αν είχα ανεξαρτησία

- Φύλο: **Θηλυκό**
- Ηλικία: **42**
- Τόπος καταγωγής: **Βόλος**
- Οικονομ. Κατάσταση: **Παυσρημένη με 3 παιδιά**
- Επαγγ. Κατάσταση: **οικιακά**

- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; **Είναι χωριστό δωμάτιο**
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; **Πάντα μόνι της**
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; **για 5**
- Για ποιούς μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; **για τον σύζυγό της, τα παιδιά της & επι. ίδια**
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; **Τα πάντα συνήθως μαγειρεύει & 2 & 3 διαφορετικά φαγητά ξεχωριστά για τον καθένα**
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; **σπεύδον καθαρού**
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; **τα περισσότερα τα τεμαχίζω**
- Το τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; **Μόνι της. Μερικές φορές τη βοηθούν & οι κόρες της**
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; **Συνήθως πρωί**
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; **Όχι πάντα, γιατί έπω διαφορετικά υφάρια**
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; **Συνήθως ναι**
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; **Δε φεύγω αμέσως, συνήθως καθόμαστε & συζητάμε**
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; **Μόνι της**
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; **Πάντα μόνι της**
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; **Πολλά**
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; **Μόνι της**
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; **στην τραπεζαρία**
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; **τη βοοθα & ο σύζυγος & τα παιδιά**
  - ποιος το καθαρίζει; **η ίδια ενιστέ βοηθούν & οι υποήθοι**
  - ποιος πλένει τα πιάτα; **Μόνι της**
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; **Ναι**
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); **Ναι, ναι**
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); **Όχι, ηρατμα την κουζίνα της, δε θέλω να λειτουργή έξω από αυτό**

- Φύλο: **Θηλυκό**
- Ηλικία: **67**
- Τόπος καταγωγής: **Βόλος**
- Οικογ. Κατάσταση: **χήρα με 3 παιδιά**
- Επαγγ. Κατάσταση: **Οικιακά**
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; **χωριστό δωμάτιο**
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; **μόνη της**
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; **1 άτομο**
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; **για την ίδια. Μερικές φορές μαγειρεύω & για τα παιδιά της, που έρχονται & παίρνω το φαγητό.**
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; **λαδερά, όσπρια, ψάρια, κρέας (μοσχαρί)**
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; **Ναι, αλλά σε μικρές ποσότητες**
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; **Τα ψιλοκόβω ή τα πολτοποιώ για να μαγειρεύονται πιο εύκολα & να είναι μαλακά στη βρώση.**
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; **Μόνη της**
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; **πρωί, σχεδόν παράματα**
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; **Ναι (μόνη της)**
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; **Όχι (μόνη της), εκτός αν γευματίζω μαζί με τα παιδιά της, που γίνεται συζητήσιμη.**
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; **Μόλις χαλαρώσει σικωνόκεται κατευθείαν από το τραπέζι.**
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; **μόνη της**
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; **μόνη της**
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; **αρκετά, όχι πολλά**
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; **μόνη της**
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; **τραπέζα**
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; **η ίδια**
  - ποιος το καθαρίζει; **η ίδια με τα παιδιά της**
  - ποιος πλένει τα πιάτα; **η ίδια**
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; **κάθε Κυριακή τα παιδιά**
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); **σημίνα**
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); **η κουζίνα & ο τραπεζομαζαρέτιο είναι μέσα σε αυτή δε βγαίνα έξω από το σπίτι. Δεν πρέπει οιαδήποτε να δω να γίνεται, τα φτιάχνω & πώς το φτιάχνω στην κουζίνα σου.**

- Φύλο: **Θηλυκό**
- Ηλικία: **41**
- Τόπος καταγωγής: **Αθήνα**
- Οικογ. Κατάσταση: **Παντρεμένη με 2 παιδιά**
- Επαγγ. Κατάσταση: **οικιακά**

- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; **Απορριπτό... πω-  
ριστό... δωμάτιο**

- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; **Πάντα μόνη της**

- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; **για 4**

- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; **Για τα παιδιά, το αυγά, την ίδια. Καμιά φορά μαγειρεύει η μητέρα της.**

- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; **Τα πάντα**

- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; ~~Μόνο τα βασικά~~ **Τα βασικά**

- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; **Η τα τεμαχίζει λίγο ή τα χρησιμοποιεί ολόκληρα**

- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; **Πάντα μόνη της**

- Γιότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; **Κατά τις 11-12<sup>00</sup>**

- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; **Συνήθως να**

- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; **Αρκετά**

- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; **Μόλις γευματίσουν φεύγω όλοι από την κουζίνα**

- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; **Μόνη της, Εκτός αν τη βοηθήσω τα παιδιά της**

- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; **Πάντα μόνη της**

- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:

- φτιάχνετε πολλά φαγητά; **Ναι**

- μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; **Μόνη ή κατέληγα**

- γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; **Τραπεζαρία**

- ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; **Η ίδια, αλλά βοηθούν και τα παιδιά**

- ποιος το καθαρίζει; **Η ίδια και τα παιδιά**

- ποιος πλένει τα πιάτα; **Η ίδια, μόνη της**

- γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; **Αρκετά συχνά**

- όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); **Συνήθως να**

- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); **Ναι, αν είχε τον αναγκαίο εξοπλισμό, το θεωρώ καλή ιδέα και ιδιαιτέρως διασκεδαστική για τα παιδιά της.**

- Φύλο: Θηλυκό
- Ηλικία: 61
- Τόπος καταγωγής: Μ.Ασία
- Οικογ. Κατάσταση: παντρεμένη με 2 παιδιά & εγγόνι
- Επαγγ. Κατάσταση: οικιακά

- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; χωριστά
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη της
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; 2
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; για την ίδια & το σύζυγό της
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; τα πάντα
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; όχι, τα αποφύχα
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Ανάλογα με το υλικό
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Μόνη της
- Γιότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; το πρωί
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; λίγα
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Αφού γευματίσουν αμέσως αφήνω το τραπέζι
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Συζητάω μόνη της, αλλά κάποιες φορές βοηθά & ο σύζυγός
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; Τά πάντα μόνη της
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Πολλά
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; Όλα μόνη της
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; Τραπεζαρία ή εξωτερικά
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; μ. ίδια
  - ποιος το καθαρίζει; μ. ίδια
  - ποιος πλένει τα πιάτα; μ. ίδια
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; όχι ιδιαίτερα
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Πάντα
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Πολύ άχαραριστος, τα κατά πλάη. Βγάλε πετρώματα, ψησταριά, τραπέζι & μαχαίρες & χέμα-εξω εφώσον το επιπλέον ο καιρός

- Φύλο: Θηλυκό
- Ηλικία: 70
- Τόπος καταγωγής: Μικρά Ασία
- Οικογ. Κατάσταση: παιδιά 5 έχοντα
- Επαγγ. Κατάσταση: οικιακά
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; ξεχωριστό δωμάτιο
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; εντελώς μόνη της
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; 2
- Για ποιούς μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; και στην ίδια το σύμφ
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; ελαφριά, πιπίς, πιπαρα (ήδη πολτοποιημένης)
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; πολύ περιορισμένα
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; ολόκληρα
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; πάντα μόνη της
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; το πρωί, μόλις σηκωθείτε
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; πάντα
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Ναι
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; καθόρθαι μετά το γεύμα αποχωρών από το τραπέζι
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; μόνη της
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; μόνη της
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; 2 φαγητά
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; εντελώς μόνη της
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; στην τραπέζα
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; μ. ίδια
  - ποιος το καθαρίζει; μ. ίδια
  - ποιος πλένει τα πιάτα; μ. ίδια
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; Ναι, κάθε βδομάδα
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); όχι, να σε χαιρετή
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); όχι, με τίποτα

- Φύλο: Άρσενικό
  - Ηλικία: 53
  - Τόπος καταγωγής: Βόλος
  - Οικογ. Κατάσταση: Τρωφόμενος με 2 παιδιά
  - Επαγγ. Κατάσταση: Φαρμακοποιός
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; ~~οχι~~ **κυρίως**
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; **μαχαράη μ. σύζυγος**
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; **μ. σύζυγος μαχαράη για 2 άτομα**
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; **μ. σύζυγος μαχαράη χ' αυτόν & τα 2 ίδια τα παιδιά στα δάση**
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; **λαχανικά, όσπρια, ψάρια**
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; **όχι ιδιαίτερα**
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; **τα χρησιμοποιούν απευθείας, για να μην ~~απολαμωθούν~~ οι φρούτες τους**
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; **Απόψε ο ίδιος, απόψε μ. σύζυγος του**
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; **μ. σύζυγος μαχαράη το πρωί πριν φύγω για δουλειά**
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; **πάντα**
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; **ναι**
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; **συνήθως μόλις τελειώσει το φαγητό, ~~αποχωρούν~~ από την κουζίνα**
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; **το ψαλίζει μαζί με τον σύζυγο**
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; **συνήθως μ. σύζυγος πάντα ο ίδιος**
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; **2-3**
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; **βοηθά τον σύζυγο**
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; **ερασιγασία**
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; **μ. σύζυγος**
    - ποιος το καθαρίζει; **μ. σύζυγος & ο ίδιος**
    - ποιος πλένει τα πιάτα; **μ. σύζυγος συνήθως**
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; **όχι ιδιαίτερα**
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); **μερικές φορές**
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); **Αν δεν έπρεπε δουλεύα & αν συγκατοικούσα παρέα, δεν θα είχε πρόβλημα**

- Φύλο: Άρσενικό
  - Ηλικία: 65
  - Τόπος καταγωγής: Ήπειρο Πόντιος
  - Οικογ. Κατάσταση: Τρωτρεμένος με 2 παιδιά
  - Επαγγ. Κατάσταση: Συνταξιούχος καθηγητής
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; πιορίστα
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνος του ή η σύζυγός του ή οι δύο μαζί
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; 2
  - Για ποιούς μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; για τον ίδιο ή τη σύζυγό του
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; ψάρια, όστρια
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; αρκετά
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; όσο το δυνατόν ολόκληρα
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη συνήθεια, αλλιώς ο ίδιος ή η σύζυγός του ή μαζί
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; το πρωί, κατά τις 10-11
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; πάντα
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; συχνάως ναι
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Αφού φάνε ή φρούτα, απασχολούν
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; αποκλειστικά ο ίδιος ή η σύζυγός του ή οι δύο
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; αποκλειστικά
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; ναι
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; μαζί με τη σύζυγό
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; επιτηδείο
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; η σύζυγός
    - ποιος το καθαρίζει; αυτός μαζί με τη σύζυγό
    - ποιος πλένει τα πιάτα; οποιος τύπος
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; συνήθως
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); πολλές φορές
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνετε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); αν ήταν κάτι σπουδαίο θα ήθελα να βγαίνω έξω να φάω



- Φύλο: Θηλυκό.
- Ηλικία: 70.
- Τόπος καταγωγής: ΘΕΣΣΑΛΙΑ.
- Οικογ. Κατάσταση: ΧΗΡΑ.
- Επαγγ. Κατάσταση: ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΑ.

- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; Ενώνεται... με... πάρο... με το... βαλόνι...
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; Για... τρία... άτομα...
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; Μόνο για... αυτούς... με... τους... οποίους... βιγματομύ...
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Λαδερά
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Ναι
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Ανάλογα... με... τα... φαγητά...
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Μόνη
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Μεσημέρι... για... ελη... την... υπόλοιπη... μέρα...
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Ναι
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Αποχωρώ... αμέσως...
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Το... ξάμα... ξέω... μόνη
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; Με... τη... νύφη... μου...
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Ναι
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; Με... βοηθά... η... νύφη... μου.
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; Στην... κουζίνα...
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; Εγώ
  - ποιος το καθαρίζει; Εγώ... και... η... νύφη... μου
  - ποιος πλένει τα πιάτα; Εγώ... και... η... νύφη... μου
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; Ναι
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Όχι
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνετε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Ναι, ...ότι... απλή... η... οποία... είναι... πολύ... μεγάλη

- Φύλο: Άρσενικό
  - Ηλικία: 34
  - Τόπος καταγωγής: Βόλος
  - Οικογ. Κατάσταση: Συγκατοικεί
  - Επαγγ. Κατάσταση: ιδιωτικός υπάλληλος
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; Όχι, ενώνεται με το καθιστικό
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; μαζί με τη συγκατοικη. Μερικές φορές μαγειρεύει μόνος του & κάποιος άλλος φέρνει τις συγκατοικη
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; για 2
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; για τον ίδιο, τη συγκατοικη. Κάποιες φορές για τον αδερφό του
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Ψωτά, μακαρόνια
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Άρκετα
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Απλάως με το φαγητό
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; μαζί με τη συγκατοικη
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; το μεσημέρι μεσα & χειματίζω καθόρθω
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Πολύ
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Όχι, καθόρθω, συζητούν, κάποιες φορές για πίνω & πίνω καφέ μεσα το φαγητό
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Μαζί με τη συγκατοικη
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; μαζί με τη συγκατοικη δηλαδή ποτέ ο ίδιος & ποτέ αυτη
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; 2-3
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; μαζί με τη συγκατοικη
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; κουζίνα
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; μ. συγκατοικη
    - ποιος το καθαρίζει; μαζί με τη συγκατοικη
    - ποιος πλένει τα πιάτα; μαζί με τη συγκατοικη
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; αρκετά συχνά
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); πάντα
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Το θεωρώ ενδιαφέροντα & διασκεδαστική ιδέα

- Φύλο: Άρσενικό
- Ηλικία: 81
- Τόπος καταγωγής: Βόλος
- Οικογ. Κατάσταση: Παντρεμένος με 2 παιδιά & 5 εγγόνα
- Επαγγ. Κατάσταση: συνταξιούχος δημοσίου
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; ξεχωριστό δωμάτιο
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Ποτέ ο ίδιος, μαχέρυδα η σύζυγος ή η κόρη
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; Η σύζυγος για 2
- Για ποιούς μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; Η σύζυγος μαχέρυδα για την ίδια & τον ίδιο
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Η σύζυγος μαχέρυδα ψάρια, σούπες, χενικά ελαφρά
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Δεν χρησιμοποιώ
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Δεν ασχολείται
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Πάντα η σύζυγος
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Η σύζυγος μαχέρυδα το πρωί μόλις σηκώνεται
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Όχι
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Σηκώνεται αμέσως
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Το καθαρίζει η σύζυγος
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; Τα πλένει η σύζυγος
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Φτιάχνω αρκετά η σύζυγος
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; Η σύζυγος με την κόρη
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; τραπέζα
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; η σύζυγος
  - ποιος το καθαρίζει; η σύζυγος
  - ποιος πλένει τα πιάτα; η σύζυγος
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; Όχι
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Σας κλωτσεύει
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Όχι

- Φύλο: **Θηλυκό**
  - Ηλικία: **32**
  - Τόπος καταγωγής: **Βόλος**
  - Οικογ. Κατάσταση: **Παντρεμένη**
  - Επαγγ. Κατάσταση: **δύμ. υπαλληλίας**
- 
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; **Είναι σε χωριστό δωμάτιο**
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; **Μόνη της, σπάνια βοηθάει ο σύζυγος**
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; **2**
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; **Ναι και ίδια & το σύζυγό της**
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; **Συμπαρικά, όψα, λαδερά**
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; **Αρκετά**
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; **Η ολόκληρα ή τα φιλοκόβει, αναλόγα με το υλικό**
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; **Συνήθως μόνη. Μπορεί να βοηθήσει ο σύζυγος κάποια φορά**
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; **Το πρωί, εκτός αν δεν προλάβω, οπότε το μεσημέρι**
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; **Ναι**
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; **Αρκετά**
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; **Αποχωρώ αμέσως**
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; **Βοηθάει ο σύζυγος**
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; **Τα πλένω μόνη της**
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; **Αρκετά**
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; **Μόνη, βοηθάει ο μισιτέρας**
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; **Τραπεζαρία**
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; **Η ίδια**
    - ποιος το καθαρίζει; **Η ίδια**
    - ποιος πλένει τα πιάτα; **Η ίδια**
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; **Αρκετά συχνά**
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); **Αναλόγα με την παρέα**
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); **Δεν ξέρω, μπορεί...**

- Φύλο: Άρσενικό
  - Ηλικία: 22
  - Τόπος καταγωγής: Αθήνα
  - Οικογ. Κατάσταση: Άγαμος (συγκατοικεί με τον αδερφί του)
  - Επαγγ. Κατάσταση: φοιτητής
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; ~~χωριστό δωμάτιο~~ χωριστό δωμάτιο
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; ~~Πότε ο ίδιος πότε η αδερφή του~~
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; για 1 ή 2
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; για τον ίδιο και για τον αδερφί του
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Τα πάντα, αρκεί να είναι εύκολα ή ψητά
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Αν το θυμάμαι, ναι
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Αν το απαιτεί το φαγητό τα τεμαχίζω ή τα φιλοκόβω, αλλιώς τα χρησιμοποιώ ολόκληρα
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Μόνος του
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Όταν πεινάσει
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Αν είναι η αδερφή του σπίτι γευματίζουμε μαζί, αλλιώς μόνος
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Αν εσείς παρέα, ναι
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Αν εσείς παρέα κάθεστε λίγο
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; η αδερφή του
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; η αδερφή του
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Ναι
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; η αδερφή του και ο ίδιος
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; Κουζίνα
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; η αδερφή του
    - ποιος το καθαρίζει; η αδερφή του
    - ποιος πλένει τα πιάτα; η αδερφή του
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; Μερικές φορές
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Ναι
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Ναι, αρκεί να είναι εύκολη η εγκατάστασή τους κατασκευής

- Φύλο: Θηλυκό
- Ηλικία: 45
- Τόπος καταγωγής: Αχριά Βόλου
- Οικογ. Κατάσταση: Παιτρεμένη με 5 παιδιά
- Επαγγ. Κατάσταση: αχρική εργασία
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; Ναι
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη της
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; 7 άτομα
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; Ναι την ίδια τα αίσχρη της, τα παιδιά της, κάποιες φορές δίνω φαγητό στους γονείς ή τους πατεράς της
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Τα πάντα
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Ναι
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Ανάλογως τα φαγητά
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Ανάλογως, κάποιες φορές μόνη της, άλλες τη βοήθα η μητέρα, η μητέρα της ή τα παιδιά της
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Πρωί, παραμυα
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Αρκετά
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Αμέσως σηκώνονται
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Βοηθούν και τα παιδιά της
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; Τη βοηθούν τα παιδιά της
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Ναι
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη της
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; Τραπεζαρία
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; Τα παιδιά της
  - ποιος το καθαρίζει; Η ίδια μαζί με τα παιδιά της
  - ποιος πλένει τα πιάτα; Η ίδια μαζί με τα παιδιά της
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; Αρκετά
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Διασ. χορές
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Επει ούτως η άλλως οικιακό εξοπλισμό στην αυλή το να βγει όμως έτσιως εκτός ορίων σπιτιού για να μαγειρευτεί δεν το βρίσκει ωραίο

- Φύλο: Θηλυκό
- Ηλικία: 29
- Τόπος καταγωγής: Βόλος
- Οικογ. Κατάσταση: Παιτρεμένη με 1 παιδί
- Επαγγ. Κατάσταση: ιδιωτική υπάλληλος
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; Ενωσία με το καθιστικό
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη της
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; Για 3
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; Την ίδια, το παιδί της & το σύζυγό της
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; Τα πάντα, εκτός από θαλασσινά
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Ναι, αρκετά
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα φιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Σίγαρα τα τεμαχίζω
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; Μόνη της, αλλά βοήθα & ο σύζυγος
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Το πρωί μόλις σηκωθεί
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Ναι
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Ναι
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; Μαζί με το σύζυγο
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; Η ίδια, σπάνια πλένει ο σύζυγος
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Ναι
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; Μηδενικά βοηθάει κάποιος
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; Τραπεζαρία
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; Η ίδια
  - ποιος το καθαρίζει; Βοηθάει ο σύζυγος
  - ποιος πλένει τα πιάτα; Η ίδια
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; Όχι, παρ'ότι συχνά
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); Μερικές φορές
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Με τις κατάλληλες προϋποθέσεις, μηδενικά να το έκανε

- Φύλο: Αρβενικό
- Ηλικία: 23 1/2
- Τόπος καταγωγής: ΑΨΑΛΟΣ ΕΔΕΣΣΑΣ
- Οικογ. Κατάσταση: ΑΓΑΜΟΣ
- Επαγγ. Κατάσταση: ΦΟΙΤΗΤΗΣ
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι;... ΝΑΙ
- Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι;... ΜΟΝΟΣ
- Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως;... 1
- Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες;... Για έναν
- Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε;... Μακαρόνια, σαλάτες
- Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.;... Ναι
- Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα;... Εξαρτάται από το φαγητό
- Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος;... Μόνος μου
- Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν;... Μεσημέρι  
Τρώω ματρώα
- Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί;... Ναι
- Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος;... Όχι (ζω λόγος μου) Όταν τρώω με άλλα άτομα συζητώ!
- Μετά το φαγητό αποχωρείτε άμεσα από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους;... Κάθεσαι
- Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος;... Μόνος μου
- Τα πιάτα τα πλένετε μόνη/σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος;... Εγώ
- Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
  - φτιάχνετε πολλά φαγητά;... Ναι
  - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι;... Με βοηθούν
  - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο;... Στην κουζίνα
  - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι;... Εγώ
  - ποιος το καθαρίζει;... Εγώ
  - ποιος πλένει τα πιάτα;... Εγώ
  - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό;... Όχι
  - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός);... Ναι
- Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.);... Ναι  
Μου αρέσανε τα πικνικ ή δη έχω μαγειρέψει έξω και μου αρέσει πάλι



- Φύλο: Θηλυκό
  - Ηλικία: 26
  - Τόπος καταγωγής: Βόλος
  - Οικογ. Κατάσταση: ελεύθερη
  - Επαγγ. Κατάσταση: ιδιωτική υπάλληλος
- Η κουζίνα βρίσκεται σε χωριστό δωμάτιο, αποκομμένη από το υπόλοιπο σπίτι; Ναι
  - Μαγειρεύετε μόνος/η σας, ή σας βοηθούν και άλλοι; Μόνη της
  - Για πόσα άτομα μαγειρεύετε συνήθως; Για 1-2
  - Για ποιους μαγειρεύετε; Μόνο γι' αυτούς με τους οποίους συγκατοικείτε ή και για άλλους, π.χ. γείτονες; τον εαυτό της τι κανένα φίλο/φίλη που μπορεί να έρθει σπίτι
  - Συνήθως τι είδους φαγητά μαγειρεύετε; τα πάντα, αρκεί να είναι εύκολα & γρήγορα
  - Χρησιμοποιείτε καρυκεύματα, μυρωδικά, κ.τ.λ.; Όχι ποτέ
  - Τα υλικά που χρησιμοποιείτε τα τεμαχίζετε, τα ψιλοκόβετε, τα πολτοποιείτε ή τα μαγειρεύετε ολόκληρα; Συνήθως ολόκληρα, γιατί βαρύτατο στην ~~επιπέδωση~~ επεξεργασία των υλικών
  - Τα τραπέζι του γεύματος συνήθως το ετοιμάζετε μόνος/η σας, μαζί με κάποιον άλλο, ή το ετοιμάζει άλλος; μόνη της
  - Πότε μαγειρεύετε; Το πρωί, ή προς το μεσημέρι και μετά τρώτε κατευθείαν; Συνήθως το πρωί η πρωί γρήγορα ~~και~~ και την δουλειά το μεσημέρι αφού επιστρέψω
  - Γευματίζει όλη οικογένεια μαζί; Ναι (μόνη της)
  - Συζητάτε κατά τη διάρκεια του γεύματος; Αν είναι παρέα πάντα
  - Μετά το φαγητό αποχωρείτε αμέσως από το τραπέζι ή κάθεστε για λίγο ακόμη μαζί με τους υπόλοιπους; Αν είναι παρέα καθέτσι, φιλικά & καφέ & συζητούν
  - Το τραπέζι το "μαζεύετε" μόνος/η σας, σας βοηθούν ή τα "μαζεύει" κάποιος άλλος; μόνη της
  - Τα πιάτα τα πλένετε μόνη σας, σας βοηθούν ή τα πλένει κάποιος άλλος; ~~μόνη της~~ μόνη της
  - Όταν μαγειρεύετε για πολλά άτομα:
    - φτιάχνετε πολλά φαγητά; Αναλόγως με τα άτομα
    - μαγειρεύετε μόνος/η σας ή σας βοηθούν και άλλοι; μόνη
    - γευματίζετε στην κουζίνα ή σε κάποιο άλλο δωμάτιο; κουζίνα
    - ποιος ετοιμάζει το τραπέζι; μ. ίδια
    - ποιος το καθαρίζει; μαζί με τους υπόλοιπους
    - ποιος πλένει τα πιάτα; μ. ίδια
    - γενικά, έρχεται συχνά κόσμος στο σπίτι σας για φαγητό; συνήθως
    - όταν συγκεντρώνεστε συνήθως διασκεδάζετε (π.χ. χορός); πάντα
  - Θα θέλατε να είχατε τη δυνατότητα να βγαίνατε από το χώρο του σπιτιού και να μαγειρεύατε και να γευματίζατε έξω μαζί με τους δικούς σας (οικογένεια, φίλους, κ.α.); Ναι, γενικά πηγαίνω για π.κ.-ν.κ., μόνη δε σκοπεύω τις αρέσει να βγαίνω από το σπίτι

Η κατανάλωση του φαγητού για το ανθρώπινο είδος ανέκαθεν αποτελούσε μία απαραίτητη και αναπόσπαστη διάσταση της καθημερινότητας. Αφορά μία βασική βιολογική ανάγκη του κάθε ατόμου, με στόχο την επιβίωση. Η κάλυψη, όμως, αυτής ανάγκης δεν υφίσταται μέσω απλής συνήθειας ή ρουτίνας, αλλά επενδύεται και με ποικίλες συμβολικές διαστάσεις. Για όλους τους πολιτισμούς η κατανάλωση της τροφής δεν ήταν μόνο ένα βιολογικό δεδομένο, αλλά αποτελούσε και ισχυρό μέσο έκφρασης και διατήρησης ιδεολογιών και αντιλήψεων.

Ωστόσο, η επεξεργασία της τροφής, δηλαδή η μαγειρική, έχει ταυτιστεί με το χώρο της κουζίνας, και η κουζίνα, από την άλλη, είθισται να είναι τοποθετημένη σε έναν απομονωμένο και αποστειρωμένο χώρο μέσα στο σπίτι.

Στην παρούσα διπλωματική εργασία γίνεται μία προσπάθεια επαναπροσδιορισμού της έννοιας της κουζίνας, προσέγγισης της σχέσης μεταξύ μαγειρικής και αρχιτεκτονικής, και συγκεκριμένα ερευνάται το αν η αρχιτεκτονική μπορεί να "διαβαστεί" και να διαμορφωθεί μέσω της μαγειρικής τεχνικής.

Το θέμα εστιάζει σε μικρή κλίμακα, λειτουργεί σε άμεση σχέση με το σώμα και διαμορφώνεται από αυτό. Αφορά ένα συλλογικό γεγονός, μία μαγειρική επιτέλεση, που πραγματοποιείται όχι από ένα απομονωμένο άτομο, αλλά από ομάδα.

Έτσι, δημιουργείται ένα αντικείμενο, φορητό, που υπακούει στους όρους της μαγειρικής, και λειτουργεί εκτός των αυστηρών και συγκεκριμένων ορίων του σπιτιού. Κινείται στην πόλη, ενώ χρησιμοποιείται ως ένα είδος αστικού, αλλά ταυτόχρονα και οικιακού παιχνιδιού.

Επιπροσθέτως, εξετάζονται όλα τα στάδια επεξεργασίας και κατανάλωσης της τροφής, ενώ επαναπροσδιορίζεται η διάταξη των τμημάτων της "συνθησιμένης" κουζίνας. Τα κομμάτια του συγκεκριμένου αντικειμένου συνθέτονται, όπως συμβαίνει και στη μαγειρική, από τους ίδιους τους χρήστες. Η εν λόγω φορητή κουζίνα είναι απαλλαγμένη από τις κουραστικές καταναλωτικές πολυτέλειες, καλύπτοντας τις βασικές λειτουργίες και χρήσεις ενός αντίστοιχου χώρου.

Δημιουργείται μία κατασκευή, ένα υπαίθριο σκηνικό με ηθοποιούς τους ίδιους του χρήστες, που συμμετέχουν σε μία ομαδική προετοιμασία φαγητού, αλλά και σε ένα είδος "παράστασης", επιτέλεσης και παιχνιδιού, που καθιστά τη μαγειρική μία κοινωνική και δημόσια τελετουργία.

The consumption of food for the human kind was always constituted as an essential and integral part of everyday life. It concerns a basic biological need of each person, in order to insure survival. The cover, however, of this need does not exist through simple habit or routine, but is invested with various symbolic dimensions. For all the cultures, the consumption of food was not only biological fact, but it was constituted also as a powerful mean of expression and maintenance of ideologies and perceptions.

However, the treatment of food (cooking) has been assimilated with the place of kitchen; on the other hand, kitchen is usually placed in an isolated and sterilized place in the house.

This diplomatic work re-defines the substance of kitchen, approaches the relation between cooking and architecture, and it is concretely researched if architecture can be shaped through the cooking technique.

The project focuses in small scale, functions in direct relation with human body and it is shaped by that. It concerns a collective happening, a cooking performance, which is carried out not by an isolated person, but by a team.

Thus, is been created an object, portable, that obeys in the terms of cooking, and functions out of the strict and particular limits of house. It is moved in the city, while it is used as a type of urban, but also and domestic game.

Besides, are examined all the stages of treatment and consumption of food, while is re-defined the provision of departments of a "usual" kitchen. The pieces of the particular object are composed, like cooking, from users themselves. The portable kitchen is exempted from the tedious consuming luxuries, covering the basic operations and uses of corresponding place.

It has created a manufacture, an outdoor stage, where actors are users themselves. They are participating in a common preparation of food, but also in a kind of "performance" and game, that sets cooking a social and public ritual event.

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



004000085252



