

Τη σχολική χρονιά 2023-24 μια ομάδα εκπαιδευομένων επέλεξε, στα πλαίσια του μαθήματος project, να ασχοληθεί με τα παραδοσιακά επαγγέλματα της Σάμου. Οι παρακάτω εργασίες αφορούν το επάγγελμα του βυρσοδέψη, του καπνοκαλλιεργητή, του ναυπηγού και του κεραμοποιού.

## Αφιέρωμα στη παλιά Σάμο - Η βυρσοδεψία στο Καρλόβασι

Η βυρσοδεψία στο Καρλόβασι άκμασε τη περίοδο 1880-1930 κατά την οποία λειτουργούσαν 50 περίπου βυρσοδεψεία με συνολικά 300 εργαζομένους.

Τα βυρσοδεψεία ήταν στην περιοχή Ρίβα, μια περιοχή μακριά από το κέντρο της πόλης και με άφθονο νερό λόγω της θάλασσας και του κοντινού ρέματος. Το πρώτο βυρσοδεψείο δημιουργήθηκε στις αρχές του 19 αιώνα από τον Αργίτη Παναγιώτη Βάσο.

Κάποια από τα βυρσοδεψεία. Ένα από αυτά είναι σήμερα το Μουσείο Βυρσοδεψίας



Η πλατεία Καρλόβασου το 1935



Το τραμ λειτούργησε από το 1905 μέχρι το 1939 στο Καρλόβασι της Σάμου.

Το 1868 τα βυρσοδεψεία ήταν 16, ενώ το 1874 υπερδιπλασιάστηκαν. Ο άφθονος φλοιός πεύκου που υπήρχε στο νησί χρησιμοποιούνταν ως δεψική ύλη και ως φυτικής προέλευσης αποτέλεσε πλεονέκτημα για τα Καρλοβασίτικα σολοδέρματα. Η ζήτηση δερμάτων από το τουρκικό στρατό στη διάρκεια του Ρωσοτουρκικού πολέμου έφερε αύξηση του τζίρου και επένδυση νέων κεφαλαίων.

Το άλμα από την προβιομηχανική βιοτεχνία στην εκβιομηχάνιση του κλάδου πραγματοποιείται το 1890 όταν ο Δημήτρης Υψηλάντης κατασκευάζει το πρώτο μηχανοκίνητο βυρσοδεψείο.

Η ευνοϊκή φορολογική αντιμετώπιση από τη Ηγεμονική κυβέρνηση (μετά το 1890), η ολοκλήρωση της κατασκευής του λιμανιού στο Καρλόβασι (1903) και η κατασκευή του υπηλάτου τραμ (1905) βοήθησαν στη περαιτέρω ανάπτυξη της βυρσοδεψίας.

Οι πρώτες δυσκολίες για τα βυρσοδεψεία του Καρλοβάσου ήρθαν μετά την ένωση της Σάμου με την Ελλάδα (1912). Οι συναλλαγές του νησιού με τη Μικρά Ασία διακόπηκαν, όπως και οι φορολογικές ελαφρύνσεις ενώ υπήρχε έλεγχος στην αποφοίωση των πεύκων. Ο κλάδος κατάφερε προσωρινά να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα και το 1920 υπήρχαν 47 εργοστάσια βυρσοδεψίας στο Καρλόβασι.

Η έναρξη του Β Παγκοσμίου πολέμου και η κατοχή της Σάμου από τις Ιταλικές δυνάμεις (1941) έφερε την αρχή του τέλους της βυρσοδεψίας στο Καρλόβασι. Μετά την απελευθέρωση του νησιού (1944), ο κλάδος της βυρσοδεψίας δεν μπόρεσε να ανακάμψει.

Σήμερα στη θέση των περισσότερων βυρσοδεψείων υπάρχουν ερειπωμένα κτήρια. Το 2008 δημιουργήθηκε το Μουσείο Βυρσοδεψίας στο Καρλόβασι παρουσιάζοντας την ιστορία της βυρσοδεψίας του νησιού.

Το Μουσείο Βυρσοδεψίας  
στο Καρλόβασι



Παλαιότερη επίσκεψη του ΣΔΕ  
Καρλοβάσου στο Μουσείο Βυρσοδεψίας



Η εκπαιδευόμενη κ. Δώρα Θρασυβούλου μας εντυπωσίασε με τη παρακάτω μακέτα – αναπαράσταση του βυρσοδεψείου της οικογένειάς της.



Αναπαράσταση ενός βυρσοδεψείου  
από τη Δώρα Θρασυβούλου

## Αφιέρωμα στη παλιά Σάμο - Η καλλιέργεια καπνού στη Σάμο



Πλατεία Πυθαγόρα (1902)

Τη δεκαετία του 1890 η ασθένεια της φυλλοξήρας κατέστρεψε τα αμπέλια του νησιού και έστρεψε τον αγροτικό πληθυσμό στη καλλιέργεια καπνού.

Το 1898 καλλιεργούνταν περίπου 2000 στρέμματα, ενώ το 1899 η παραγωγή ήταν 256 τόνοι καπνού. Η καλλιέργεια διαδόθηκε σε όλα τα χωριά της Σάμου. Στους Μυτιληνιούς έφτασε να γίνει το πρώτο προϊόν με παραγωγή που έφτανε τους 1280 τόνους.



Πακέτα τσιγάρων από βιομηχανίες της Σάμου

Με βάση το καπνό ιδρύθηκαν βιομηχανίες κατασκευής τσιγάρων. Στο Βαθύ: των Πασχάλη, Καραθανάση, Στεφάνου, Γιοκαρίνη, Παπαδάκη, Λουί Μαρκ, Νικολαρεϊζη κ.ά. Στο Καρλόβασι: των Αποστόλου, Περδίκη, Ιγγλέση, Πανέρη, Λαρδή κ.ά.

Κατά τη μεταπολεμική περίοδο η πορεία της καλλιέργειας του καπνού ήταν φθίνουσα. Στα μέσα της δεκαετίας του 1970 είχε μείνει πια στην ιστορία.

## Αφιέρωμα στη παλιά Σάμο - Η τέχνη της ξυλοναυπηγικής στη Σάμο

Η Σάμος αποτελούσε κέντρο ναυπηγικής δραστηριότητας από την αρχαιότητα με τις ονομαστές «Σάμαινες».

Η ξυλοναυπηγική είναι η χειροτεχνική κατασκευή σκάφους από φυσική ξυλεία. Αποτελεί παραδοσιακή τέχνη και συνοδεύεται από πολιτισμικές πρακτικές και αντιλήψεις.

Σε κάθε λιμάνι, στο Καρλόβασι, στο Πυθαγόρειο, στο Κοκκάρι, στον Όρμο Μαραθοκάμπου, στον Άγιο Ισίδωρο και σε διάφορα άλλα σημεία του νησιού, υπήρχε και ένας ταρσανάς όπου ναυπηγούνταν τρεχαντήρια, βάρκες και καΐκια....

Το Μουσείο στο Ηράιον της Σάμου



Εκθέματα του μουσείου



Ταρσανάς στο Καρλόβασι



Ταρσανάς στον Άγιο Ισίδωρο



Το σαμιώτικο πεύκο που χρησιμοποιούταν στη κατασκευή των σκαφών με τη περιεκτικότητα του σε ρετσίνι και τις φυσικές καμπυλότητες του ήταν υψηλής αντοχής και ευκολοδούλευτο.

Η ξυλοναυπηγική εγγράφηκε το 2013 στο Εθνικό Ευρετήριο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ελλάδας.

Σήμερα στο νησί της Σάμου λειτουργούν ξυλοναυπηγεία σε Άγιο Ισίδωρο, Καλλιθέα, Καρλόβασι και Πύργο. Ο Άγιος Ισίδωρος είναι ίσως ο μοναδικός οικισμός στην Ελλάδα όπου αποκλειστική δραστηριότητα των κατοίκων παραμένει ακόμη η ξυλοναυπηγική. Το ναυπηγικό συγκρότημα στον Άγιο Ισίδωρο αποτελείται από 13 μικρά εργαστήρια, κατασκευασμένα στην πλειοψηφία τους πριν τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Το 2007 χαρακτηρίστηκε ως προστατευόμενος ιστορικός τόπος.

Στη Σάμο βρίσκεται το νέο Μουσείο Ναυπηγικών και Ναυτικών Τεχνών του Αιγαίου ενώ αναμένεται να λειτουργήσει Σχολή Ξυλοναυπηγικής στους χώρους του Μουσείου.

## Αφιέρωμα στη παλιά Σάμο – Το επάγγελμα του κεραμοποιού

από την Χρυσάνθη

Με την πάροδο του χρόνου κάποια επαγγέλματα έσβησαν στη Σάμο. Ένα από αυτά ήταν και το επάγγελμα του κεραμοποιού. Πάρα πολλοί εργάτες δούλευαν στα κεραμοποιεία για την κατασκευή χειροποίητων τούβλων και κεραμιδιών τα οποία χρησιμοποιούνταν ως δομικά υλικά στην κατασκευή κατοικιών στο νησί της Σάμου.



Η δουλεία του κεραμοποιού ήταν βαριά και πολύωρη. Για να φτιαχτούν τα τούβλα και τα κεραμίδια χρησιμοποιούνταν χώμα που έπρεπε να υποστεί ειδική επεξεργασία, προκειμένου να γίνει κατάλληλο για μορφοποίηση.

Το κεραμοποιείο καταλάμβανε μεγάλο χώρο. Ανάμεσα στα μηχανήματα επεξεργασίας της πρώτης ύλης ήταν ο μαλακτήρας όπου μάλαζε τη λάσπη και η πρέσα όπου έβγαιναν τα τούβλα. Πριν από το ψήσιμο των τούβλων και των κεραμιδιών, ήταν αναγκαίο να προηγηθεί το στάδιο της ξήρανσης προκειμένου να εξασφαλιστεί η καλή ποιότητα των τελικών προϊόντων. Έτσι, μέσα στο κεραμοποιείο υπήρχαν υπόστεγα όπου στέγνωναν τα τούβλα και τα κεραμίδια. Στο καμίνι έψηναν τα τούβλα με καρβουνόσκονη τα οποία στοιβιαζόταν με τέτοιο τρόπο ώστε να ψήνονται όλα μαζί και ομοιόμορφα.



Κεραμοποιείο στο νησί της Σάμου

Στο Καρλόβασι υπήρχαν έξι μονάδες πλινθοκεραμοποιείας τα οποία λειτούργησαν περίπου μέχρι το 1986. Οι ρύποι που εξέπεμπαν την ώρα του ψησίματος των τούβλων είχε ως αποτέλεσμα την μεταφορά τους εκτός πόλης. Επιπλέον κεραμοποιεία σε άλλα μέρη της Ελλάδας προσέφεραν φθηνότερες τιμές με αποτέλεσμα το σταδιακό κλείσιμο των κεραμοποιείων της Σάμου.

Έκτοτε τα τούβλα και τα κεραμίδια έρχονται από άλλα μέρη της Ελλάδας. Πάντως ήταν ένα επάγγελμα που έδινε ζωή στο νησί και πολλοί άνθρωποι ζούσαν από αυτό.

*Στιγμές χαράς και χαλάρωσης  
με αφορμή την κοπή της πρωτοχρονιάτικης πίτας*

Για το καλό του νέου έτους εκπαιδευόμενοι και εκπαιδευτικοί κόψαμε τη πρωτοχρονιάτικη πίτα μας. Ο διευθυντής του σχολείου μας, κ. Φώτης Λουκίσσας ευχήθηκε καλή χρονιά με υγεία, όμορφες στιγμές και δημιουργικότητα.

Η βραδιά περιελάμβανε άφθονο φαγητό που είχαμε ετοιμάσει. Οι παρακάτω συνταγές μας εντυπωσίασαν με τη γεύση τους και γι' αυτό σας τις προτείνουμε.



*Ποιος μπορεί να αντισταθεί στις παραδοσιακές Σαμιώτικες τηγανίτες; Η αγαπημένη μας Χρυσάνθη μοιράζεται μαζί μας τη δική της συνταγή.*

**Σαμιώτικες τηγανίτες από τη Χρυσάνθη**

**Υλικά**

500 γρ αλεύρι τύπου Φαρίνα  
2 φακελάκια ξερή μαγιά  
1 κοφτό κουταλάκι αλάτι  
1 φλιτζανάκι του καφέ λάδι  
1 αυγό  
1 γιαούρτι  
λίγο χλιαρό νερό



**Εκτέλεση**

Ρίχνουμε σε ένα μπολ όλα τα υλικά. Τα ζυμώνουμε με λίγο χλιαρό νερό μέχρι η ζύμη να γίνει αφράτη χωρίς να κολλάει. Την αφήνουμε να ξεκουραστεί. Πλάθουμε τη ζύμη σε μπαλάκια και τα ανοίγουμε. Τηγανίζουμε σε καυτό καλαμποκέλαιο.

*Η αγαπημένη μας Δώρα μας εντυπωσίασε ακόμα μια φορά. Τα μπισκότα που δοκιμάσαμε ήταν εξαιρετικά τόσο σε γεύση όσο και σε εμφάνιση.*

### **Μπισκότα σαν ροδάκινο από τη Δώρα**

#### **Υλικά**

##### **για τη ζύμη**

1 πακέτο βούτυρο Lurpak  
2 αυγά  
1 βανίλια  
αλεύρι Φαρίνα όσο πάρει

##### **για τη γέμιση και την επικάλυψη**

μαρμελάδα της αρεσκείας μας  
ψιλοκομμένα καρύδια  
χυμός μήλου  
κόκκινο χρώμα ζαχαροπλαστικής  
ζάχαρη κρυσταλλική  
φύλλα μυρτιάς για στόλισμα

##### **2η επιλογή γέμισης:**

650 γρ. γάλα  
65 γρ. ζάχαρη  
30 γρ. κορνφλάουρ  
μια τσιμπιά αλάτι  
1 αυγό  
2 βανίλιες  
μισό φλιτζάνι άσπρα καβουρντισμένα  
αμύγδαλα



#### **Εκτέλεση**

Αναμειγνύουμε το βούτυρο, τα αυγά, τη βανίλια και το αλεύρι και φτιάχνουμε μια ζύμη τρυφερή που να μη κολλά στα χέρια. Την αφήνουμε 30 λεπτά να ξεκουραστεί. Πλάθουμε στρογγυλά μπαλάκια 25 γραμμαρίων το καθένα. Τα βάζουμε πάνω σε λαδόκολλα, τα πατάμε λίγο επάνω και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 170 βαθμούς μέχρι να ροδίσουν.

Όταν γίνουν και αφού κρυσώσουν με ένα μαχαιράκι κάνουμε σε κάθε μπισκότο ένα μικρό λακκάκι. Έχουμε πάρει μαρμελάδα της αρεσκείας μας, προσθέτουμε ψιλοκομμένα καρύδια και τα γεμίζουμε κλείνοντας με το δεύτερο μπισκότο.

Σε ένα μπολ με χυμό μήλου διαλύουμε κόκκινο χρώμα ζαχαροπλαστικής, βουτάμε τα μπισκότα ένα-ένα και τα τυλίγουμε με κρυσταλλική ζάχαρη. Τα στολίζουμε με φύλλα από μυρτιά.

2η επιλογή γέμισης: αντί για μαρμελάδα κάνουμε κρέμα.

**Καλή Επιτυχία !! Δώρα.**

**Πολλές μεγάλες προσωπικότητες έχουν γεννηθεί στη Σάμο ή κατάγονται από αυτήν. Ακολουθεί ένα μικρό αφιέρωμα στον Πυθαγόρα τον Σάμιο και τον Αρίσταρχο τον Σάμιο.**

### Πυθαγόρας ο Σάμιος

Ο Πυθαγόρας αποτελεί μια από τις πιο μυστηριώδεις μορφές στην παγκόσμια ιστορία. Τα λίγα που γνωρίζουμε γι αυτόν είναι γραμμένα από ιστορικούς που έζησαν εκατοντάδες χρόνια μετά τη εποχή του και κατά συνέπεια ίσως αποτελούν μυθοπλασίες παρά αληθινά γεγονότα.

Ο Πυθαγόρας ήταν μαθηματικός, θεωρητικός της μουσικής, αστρονόμος, φιλόσοφος και ιδρυτής της Πυθαγόρειας σχολής και είναι σήμερα γνωστός ως ένας από τους μεγαλύτερους διανοητές και δασκάλους της εποχής του.

Σύμφωνα με την παράδοση ο Πυθαγόρας γεννήθηκε το 572 π.Χ. στη Σάμο. Σε κοντινή απόσταση προς τα ανατολικά στη παράκτια πόλη της Μιλήτου ζούσε ο διάσημος φιλόσοφος Θαλής.

Ο νεαρός τότε Πυθαγόρας μαθήτευσε κοντά στο Θαλή ο οποίος του εμφύσησε το πάθος για τα μαθηματικά και τη φιλοσοφία. Στη συνέχεια ταξίδεψε στα μεγάλα πολιτιστικά κέντρα του

αρχαίου κόσμου μεταξύ των οποίων η Αίγυπτος και η Περσία απορροφώντας όσο περισσότερα μπορούσε από τη λογοτεχνία, τη θρησκεία, τη φιλοσοφία και τα μαθηματικά τους.

Όταν ο Πυθαγόρας επέστρεψε στο νησί του, την εξουσία ασκούσε ο τύραννος Πολυκράτης. Έτσι γύρω στα 530 π.Χ. ο Πυθαγόρας εγκατέλειψε τη Σάμο και εγκαταστάθηκε στο Κρότωνα, μια ελληνική αποικία στην Κάτω Ιταλία. Στο Κρότωνα της Κάτω Ιταλίας ίδρυσε τη σχολή του η οποία επρόκειτο να ασκήσει τεράστια επιρροή στις επόμενες γενιές διανοούμενων. Η σχολή του Πυθαγόρα είχε ηθικοθρησκευτική, επιστημονική και πολιτική μορφή.

Οι Πυθαγόρειοι λάτρευαν τα Μαθηματικά και αποτέλεσαν τη βάση της φιλοσοφίας τους. Οι Πυθαγόρειοι προσπαθούσαν να κατανοήσουν το κόσμο με νοητικά αίτια και με τη βοήθεια των αριθμών. “Το παν είναι αριθμός” ήταν το σύνθημα της Πυθαγόρειας Σχολής.

Γι αυτό που είναι περισσότερος γνωστός ο Πυθαγόρας είναι για το θεώρημα που φέρει το όνομα του, δηλαδή το Πυθαγόρειο θεώρημα. Το Πυθαγόρειο θεώρημα μας λέει ότι σε κάθε ορθογώνιο τρίγωνο το τετράγωνο της υποτεινουσας είναι ίσο με το άθροισμα των τετραγώνων των δυο κάθετων πλευρών του.

Σύμφωνα με τη παράδοση ο Πυθαγόρας πέθανε γύρω στο 490 π.Χ. στο Μεταπόντιο της Κάτω Ιταλίας.

Ο Πυθαγόρας και η σχολή του άσκησαν πολύτιμη και μέγιστη συμβολή στην ανάπτυξη και στην πρόοδο των μαθηματικών. Η κληρονομιά των Πυθαγορείων διήρκεσε περισσότερα από 2000 χρόνια και επηρέασε αναρίθμητους συγγραφείς καλλιτέχνες και στοχαστές.



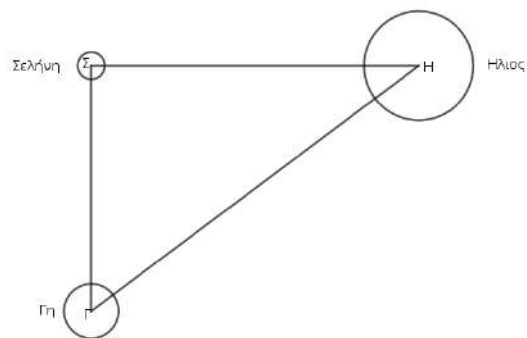
Το άγαλμα του Πυθαγόρα στο Πυθαγόρειο Σάμου

Το παρακάτω υλικό αντλήθηκε από το βιβλίο του *Eli Maor* “Τριγωνομετρικά λουκούμια”.

Ο Αρίσταρχος ο Σάμιος (320 - 250 π.Χ.) θεωρείται ο πρώτος μεγάλος αστρονόμος στην ιστορία. Ενώ οι περισσότεροι προκάτοχοί του στήριζαν την εικόνα τους για το σύμπαν σε αισθητικές αρχές και μυθολογικά στοιχεία, αυτός χρησιμοποίησε όλα τα διαθέσιμα δεδομένα για να καταλήξει στις θεωρίες του. Επισημάνει ότι η κίνηση των πλανητών θα μπορούσε να ερμηνευθεί καλύτερα αν θεωρήσουμε ότι ο Ήλιος και όχι η Γη βρίσκεται στο κέντρο του Σύμπαντος (2000 χρόνια μετά ο Κοπέρνικος πρότεινε το ηλιοκεντρικό του σύστημα).

Το μοναδικό έργο του Αρίσταρχου που σώζεται είναι το “Περί μεγεθών και αποστημάτων Ήλιου και Σελήνης”. Σε αυτό το βιβλίο αναπτύσσει μια γεωμετρική μέθοδο προσδιορισμού του λόγου των αποστάσεων Ήλιου και Σελήνης από τη Γη.

Η μέθοδος ονομάζεται σεληνιακή διχοτομία και στηρίζεται στο γεγονός ότι όταν είναι ορατός ακριβώς ο μισός σεληνιακός δίσκος, κάτι που συμβαίνει δυο φορές σε κάθε σεληνιακό κύκλο, η ευθεία που συνδέει το μάτι του παρατηρητή με τη Σελήνη είναι κάθετη σε αυτή που συνδέει τον Ήλιο και τη Σελήνη.



Η μέθοδος του Αρίσταρχου αποτελεί την πρώτη απόπειρα να εκτιμηθούν οι διαστάσεις του πλανητικού μας συστήματος.

Στην κεντρική πλατεία Καρλοβάσου υπάρχει το άγαλμα του Αρίσταρχου. Η επιγραφή στη μαρμάρινη βάση γράφει, στα Αγγλικά και στα Ελληνικά:

Aristarchos of Samos. 320-250 BC. First to discover the Earth revolves around the Sun. Copernicus copied Aristarchos 1530 AD.

Αρίσταρχος ο Σάμιος, 320-250 π.Χ.  
Ο πρώτος που ανακάλυψε ότι η Γη περιφέρεται γύρω από τον Ήλιο.  
Ο Κοπέρνικος αντέγραψε τον Αρίσταρχο το 1530 μ.Χ.



Το άγαλμα του Αρίσταρχου του Σάμιου στο Καρλόβασι Σάμου

## Αφιέρωμα στη Μεσογειακή διατροφή

### Ο όρος μεσογειακή διατροφή

Ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή» χρησιμοποιείται για να περιγράψει τη διατροφή των κατοίκων της Μεσογείου τη δεκαετία του 1960. Στην ουσία ο όρος «Μεσογειακή Διατροφή» με τον τρόπο που χρησιμοποιείται σήμερα εισήχθη από τους επιστήμονες της διατροφής για να περιγράψει τη διατροφή της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας τη δεκαετία του 1960. Η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί σήμερα μια από τις πιο υγιεινές και πιο βιώσιμες διατροφές στον κόσμο ενώ αναγνωρίζεται ως κομμάτι της ταυτότητας των λαών της Μεσογείου.



### Χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής

Η μεσογειακή διατροφή παρουσιάζει διαφοροποιήσεις από περιοχή σε περιοχή. Κοινά χαρακτηριστικά της είναι τα εξής:

- Υψηλή κατανάλωση από φρούτα και λαχανικά.
- Υψηλή κατανάλωση από αδρά επεξεργασμένα δημητριακά
- Υψηλή κατανάλωση από όσπρια.
- Υψηλή κατανάλωση από ελαιόλαδο
- Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση ψαριού και θαλασσινών
- Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση γαλακτοκομικών
- Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση πουλερικών
- Μέτρια προς χαμηλή κατανάλωση αυγών
- Χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος και προϊόντων του
- Μέτρια κατανάλωση κρασιού μαζί με τα γεύματα

### Μεσογειακή διατροφή: ένας τρόπος ζωής για το σήμερα

Διατροφικές οδηγίες για ενήλικες

Σερβίρισμα (σ): μικρότερο της τυπικής μερίδας εστιατορίου, ποικίλει ανά τρόφιμο



Κατανάλωση κρασιού με μέτρο, σεβόμενοι τις κοινωνικές πεποιθήσεις



Έκδοση 2010

σ=σερβίρισμα

### Η πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής

Το μοντέλο της μεσογειακής διατροφής έγινε ευρέως γνωστό μέσω πυραμιδικών αναπαραστάσεων όπου απεικονίζουν σχηματικά την ιδανική συχνότητα κατανάλωσης τροφών. Το 2010 παρουσιάστηκε η παραπάνω πυραμίδα και η οποία διατίθεται σε 10 γλώσσες.

Στο κατώτερο τμήμα της πυραμίδας γίνεται αναφορά σε βασικές επιλογές που πλαισιώνουν μια υγιή διατροφική φιλοσοφία όπως είναι η τακτική άσκηση, η επαρκής ανάπαυση και η συντροφικότητα. Τονίζεται η βιωσιμότητα της μεσογειακής διατροφής μέσω της επιλογής παραδοσιακών, εποχικών, τοπικών και φιλικών προς το περιβάλλον προϊόντων και της ενίσχυσης του παραδοσιακού μαγειρέματος στο σπίτι.

Η πυραμίδα περιλαμβάνει όλες τις ομάδες τροφίμων. Η συχνότητα κατανάλωσης και οι μερίδες που υποδεικνύονται αναφέρονται στον υγιή ενήλικα. Οι τροφές στις οποίες στηρίζεται η διατροφή βρίσκονται στα κατώτερα τμήματα της πυραμίδας ενώ όσο ανεβαίνουμε βρίσκουμε τις τροφές που πρέπει να καταναλώνουμε σε μικρότερες ποσότητες.



### Οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής

Η συγκεκριμένη διατροφική σύνθεση έχει ως αποτέλεσμα χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη, υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και ίνες και υψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα από την καθημερινή χρήση του ελαιολάδου. Η μεσογειακή διατροφή έχει αποδειχθεί σπάνιο όπλο στην μείωση του καρδιαγγειακού κινδύνου και της καρκινογένεσης, στην διαχείριση του διαβήτη και στην μείωση της συχνότητας των νόσων Πάρκινσον και Αλτσχάιμερ.

### Η Μεσογειακή Διατροφή ως πολιτιστικό αγαθό

Το 2010 η Ελλάδα (μαζί με την Ισπανία, την Ιταλία και το Μαρόκο) πέτυχαν την εγγραφή της Μεσογειακής Διατροφής στον αντιπροσωπευτικό κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της Ανθρωπότητας της UNESCO.

### Οφέλη της Μεσογειακής διατροφής για το περιβάλλον

Η παραγωγή, επεξεργασία, διανομή και κατανάλωση φαγητού έχει αντίκτυπο στην υγεία και στο περιβάλλον. Τα τρόφιμα διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους ως προς το περιβαλλοντικό αποτύπωμα, μετρήσιμο από την κατανάλωση ενέργειας, γης, νερού και εκπομπών αερίων θερμοκηπίου. Οι ζωικές τροφές δαπανούν περισσότερη γη και ενέργεια από τις φυτικές τροφές. Τα τρόφιμα που αποτελούν τη βάση της μεσογειακής διατροφής είναι και αυτά που επιβαρύνουν λιγότερο το περιβάλλον.

Επομένως η Μεσογειακή Διατροφή αποτελεί ένα μοντέλο διατροφής φιλικό προς το περιβάλλον και παράδειγμα βιώσιμης διατροφής.

# ΣΔΕ ΚΑΡΛΟΒΑΣΟΥ

Σχολική εφημερίδα

## Αφιέρωμα: Η Σάμος του χτες



Η βυρσοδεψία στο Καρλόβασι (σελ. 9-10)

Η καλλιέργεια καπνού στη Σάμο (σελ. 11)

Η τέχνη της ξυλοναυπηγικής (σελ. 12)

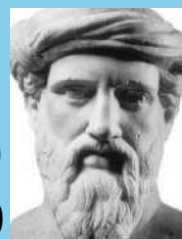
Το επάγγελμα του κεραμοποιού (σελ. 13)

Αφιέρωμα στην  
μεσογειακή διατροφή  
(σελ. 18-19)

Ιστορικές προσωπικότητες  
της Σάμου:

Πυθαγόρας ο Σάμιος (σελ. 16)

Αρίσταρχος ο Σάμιος (σελ. 17)



Αγαπημένες συνταγές (σελ. 14-15)

Σπιτικές τηγανίτες

Μπισκότα σαν ροδάκινο

