



ΤΗΝ ΖΩΗ ΜΑΣ ΝΟΣΤΙΜΙΖΕΙ... ΚΑΙ ΤΟ ΜΕΤΡΟ ΜΑΣ ΓΝΩΡΙΖΕΙ

2^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΕΛΙΣΣΙΩΝ

2019-2020



ΕΙΣΑΓΩΓΗ...



- ❖ Το αλάτι ή χλωριούχο νάτριο, είναι μια ιοντική ένωση που αποτελείται από ιόντα νατρίου και χλωρίου. Το αλάτι της θάλασσας είναι το αλάτι που παράγεται από την εξάτμιση του θαλασσινού νερού.
- ❖ Έχει σημασία για τον άνθρωπο εδώ και χιλιάδες χρόνια, επειδή όλη η ζωή έχει εξελιχθεί ώστε να εξαρτάται από αυτό. Οι άνθρωποι, όπως όλη η ζωή, χρειάζονται διαιτητικό αλάτι για να επιβιώσουν. Η ικανότητα του αλατιού να διατηρεί τα τρόφιμα ήταν θεμελιώδης συνεισφορά στον πολιτισμό.

Αρχαία Ελλάδα

- ❖ Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν εξωραΐσει την ύπαρξη του χλωριούχου νατρίου. Ο Όμηρος το αποκαλούσε θεϊκό, άποψη που μάλλον δανείστηκε αργότερα ο Πλάτωνας, όταν έλεγε ότι το αλάτι είναι η ουσία που αγαπήθηκε από τους θεούς.
- ❖ Στις θυσίες τους προς τους θεούς, συνήθιζαν να πετάνε αλάτι πάνω από τα θυσιαζόμενα ζώα, γεγονός που οδήγησε στη δημιουργία της χριστιανικής προέλευσης δεισιδαιμονίας, σχετικά με την κακοτυχία αν πέσει αλάτι από τα χέρια κάποιου.



- ❖ Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν παρατηρήσει ότι η λήψη αλατιού με την τροφή επηρέαζε βασικές λειτουργίες του σώματος, όπως η πέψη και η απέκκριση.
- ❖ Το αλάτι, όμως, αναδείχθηκε πλήρως σε φάρμακο από τον Ιπποκράτη (460π.Χ.) ο οποίος αναφέρει, επίσης, την εισπνοή ατμών από θαλασσινό νερό ως ένα μέσο ανακούφισης από τα συμπτώματα του αναπνευστικού.



Αρχαία Αίγυπτος

- ❖ Η ιατρική χρήση του αλατιού ήταν γνωστή στους Αιγυπτίους, οι οποίοι το χρησιμοποιούσαν, εκτός των άλλων, και στην ταρίχευση.
- ❖ Ο πάπυρος του Ebers (1600π.Χ.) περιγράφει πολλές συνταγές βασισμένες στο χλωριούχο νάτριο, για την παρασκευή καθαρτικών και αντιμικροβιακών σκευασμάτων.
- ❖ Το χρησιμοποιούσαν επίσης για τον έλεγχο της αιμορραγίας, και με τη μορφή κολλικού υπόθετου, για να επιταχύνουν τον τοκετό.



Αρχαία Ρώμη

❖ Στην Αρχαία Ρώμη, το Αλάτι λειτουργούσε ως νόμισμα και η ανταλλακτική του αξία ίσχυε και σε πολλές άλλες περιοχές και περιόδους.

❖ Η αξία του υπήρξε πολύ μεγάλη: αναλογιστείτε πως η αγγλική λέξη για το μισθό «salary», προέρχεται από τη λατινική «salarium» που σημαίνει πληρωμή με αλάτι (sale είναι το αλάτι στα λατινικά).



❖ Κατά την ύστερη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία και καθ' όλη τη διάρκεια του Μεσαίωνα το αλάτι ήταν ένα πολύτιμο εμπόρευμα που μεταφέρθηκε κατά μήκος των οδών άλατος στην καρδιά των γερμανικών φυλών.

❖ Καραβάνια αποτελούμενα από έως και σαράντα χιλιάδες καμήλες διασχίζουν τετρακόσια χιλιόμετρα της ερήμου Σαχάρα για να φέρουν αλάτι στις χερσαίες αγορές του Σάχελ, μερικές φορές ανταλλάσσοντας αλάτι για δούλους.

❖ Το Timbuktu ήταν μια τεράστια αγορά αλατιού και σκλάβων.

Οι δρόμοι του άλατος των Ρωμαίων

- ❖ Ήταν τόσο χρήσιμο που για την μεταφορά του στα χρόνια της Ρωμαϊκής Δημοκρατίας δημιουργούσαν δρόμους για την διευκόλυνση της μεταφοράς του αλατιού στην πρωτεύουσα . Η πιο γνωστή διαδρομή ήταν η “*via salaria*”
- ❖ Ο δρόμος του αλατιού (γνωστός και ως οδός αλατιού ή εμπορικός δρόμος αλατιού) είναι ένας από τους προϊστορικούς και ιστορικούς εμπορικούς δρόμους με τους οποίους το αγαθό αλάτι μεταφέρονταν σε περιοχές που υπήρχε έλλειψη.
- ❖ Από την Εποχή του Χαλκού εμφανίστηκαν σταθερές διαδρομές μετακομιδής με τις οποίες οι πλούσιες σε αλάτι επαρχίες προμήθευαν τις φτωχές σε αλάτι.



VIA SALARIA

- ❖ Η Via Salaria, ένας αρχαίος ρωμαϊκός δρόμος στην Ιταλία, εκτείνονταν από τη Ρώμη στο λιμάνι του Ascoli στην ακτή της Αδριατικής - σε απόσταση 242 χιλιομέτρων. Ένας σύγχρονος δρόμος με αυτό το όνομα εκτείνεται 51 χιλιόμετρα από τη Ρώμη στην Osteria Nuova στο Orvieto.





Ενετική κυριαρχία

- ❖ Οι Ενετοί όχι μόνο εμπορεύονταν το αλάτι αλλά διατηρούσαν επί σειρά ετών το μονοπώλιο στο εμπόριο του συγκεκριμένου προϊόντος στη Μεσόγειο. Το λιμάνι του Ηρακλείου, το λιμάνι της Κάντια όπως ονόμαζαν την πόλη, αναδείχθηκε ως το σημαντικότερο που διέθεταν στην Ανατολική Μεσόγειο προωθώντας μέσω αυτού το εξαγωγικό τους εμπόριο.
- ❖ Λέγεται, πως η ηγεμονία της Βενετίας και οι αγώνες που έδωσε για αυτήν συνδέονται άμεσα με την προσπάθεια της να έχει τον έλεγχο όλων των επιχειρήσεων άλατος της Μεσογείου. Τα μέσα που χρησιμοποίησε για να πετύχει τους στόχους της ήταν πολλά και διαφορετικά ξεκινώντας από την καταστροφή αλυκών, τη δημιουργία τεχνητής έλλειψης στο αλάτι και φθάνοντας μέχρι τον αποκλεισμό των ανταγωνιστών της από το εμπόριο του προϊόντος.

Η αλαταποθήκη των Ενετών στο Ηράκλειο

- ❖ Απέναντι από το ενετικό λιμάνι του Ηρακλείου ξεχωρίζει ένα επιβλητικό σε μέγεθος, πετρόκτιστο, εγκαταλελειμμένο κτίριο το οποίο φιλοξενούσε επί Ενετοκρατίας την αποθήκη αλατιού όπου οι Βενετσιάνοι κατακτητές φύλαγαν το πολύτιμο για αυτούς και την οικονομία τους προϊόν.



Θαλάσσιοι δρόμοι των Γενοβέζων



- ❖ Οι θαλάσσιοι δρόμοι ήταν εκείνοι που βοηθούσαν ουσιαστικά στην ταχύτερη μετάδοση των ειδήσεων. Δεκάδες τέτοιοι δρόμοι ήταν «χαραγμένοι» στη λεκάνη της Μεσογείου.
- ❖ Η Κωνσταντινούπολη αποτελούσε σημείο αφετηρίας και κατάληξης ενός από τους βασικότερους δρόμους που συνέδεε τη βορειοανατολική Μεσόγειο και τη Μαύρη Θάλασσα με τη δυτική Μεσόγειο, την κεντρική και τη βόρεια Ευρώπη. Ο ίδιος δρόμος περιελάμβανε σημαντικά κομβικά σημεία-λιμάνια στον ελληνικό χώρο, όπου συναντούσε άλλους σπουδαίους δρόμους εμπορίου και επικοινωνίας της εποχής.
- ❖ Βενετοί και Γενοβέζοι ήταν οι κυριότεροι οργανωτές και χρήστες των δρόμων αυτών. Βενετοί και Γενουάτες λοιπόν, Έλληνες πρόσφυγες και Βαλκάνιοι γείτονες ως αυτόπτες μάρτυρες αποτέλεσαν τους κυριότερους φορείς της είδησης στον υπόλοιπο κόσμο αμέσως μετά την Άλωση της Βασιλεύουσας.

❖ Από τον 8ο αιώνα μέχρι τον 15ο αιώνα, η Βενετική Δημοκρατία και γειτονικές Ναυτικές Δημοκρατίες κατείχαν το μονοπώλιο στο εμπόριο μεταξύ Ευρώπης και Μέσης Ανατολής.

❖ Οι Γενοβέζοι αναγκασμένοι να μειώσουν τις εμπορικές τους δραστηριότητες στη Μαύρη Θάλασσα λόγω της ισχυροποίησης των Οθωμανών και παράλληλα σε πόλεμο με τη Βενετία, είχαν επιδοθεί στο εμπόριο με τη Βόρεια Αφρική για σιτάρι, ελαιόλαδο (το οποίο τότε το χρησιμοποιούσαν και ως καύσιμο) και παράλληλα για την αναζήτηση χρυσού και αργύρου.



Γενοβέζικοι (κόκκινο)
και Βενετικοί (πράσινο)
θαλάσσιοι εμπορικοί
δρόμοι στη Μεσόγειο
και στη Μαύρη
Θάλασσα

Ως οικονομικό αγαθό

❖ Από τα αρχαία χρόνια το αλάτι αποτελούσε ένα από τα πιο σημαντικά αγαθά για τον άνθρωπο. Σε μερικές περιοχές το χρησιμοποιούσαν σαν νόμισμα με το οποίο οι πλούσιοι πουλούσαν δούλους σε αντάλλαγμα με αλάτι ενώ άλλοι έκαναν τις αγορές και τις πωλήσεις με κομμάτια αλατιού.

❖ Το αλάτι ήταν τόσο πολύτιμο, ώστε το χρησιμοποιούσαν ως νόμισμα από την αρχαία Ελλάδα και την αρχαία Ρώμη έως την Αιθιοπία και διάφορες νομαδικές φυλές της Αφρικής.



Οι Ρωμαίοι λεγεωνάριοι πληρώνονταν με αλάτι

❖ Άλλοι λαοί είχαν έλθει σε πόλεμο μεταξύ τους για να κατακτήσουν εδάφη με αλατούχες πηγές. Το αλάτι είναι απαραίτητο στην καθημερινή διατροφή του ανθρώπου. Όταν προστίθεται στις τροφές, ανοίγει την όρεξη και τις νοστιμεύει.

❖ Επίσης, είναι ένα μέσο για να συντηρηθούν τα τρόφιμα, όπως τα ψάρια (οι σαρδέλες, οι μπακαλιάροι, οι ρέγκες) και το κρέας παστώνονται με αλάτι για να διατηρηθούν σε καλή κατάσταση και για πολύ χρονικό διάστημα (αλιπάστωση).





Θαλασσινό αλάτι

- ❖ Το χλωριούχο νάτριο NaCl αποτελεί το κύριο συστατικό του θαλασσινού νερού, όπου βρίσκεται σε περιεκτικότητες από 2,7% έως 3,8%.
- ❖ Σε περιοχές, όπου το κλίμα είναι θερμό, το ποσοστό αυτό αυξάνεται, ενώ μειώνεται σε θάλασσες, όπου εκβάλλουν πολλοί ποταμοί ή τήκονται πάγοι.
- ❖ Στη Βόρεια θάλασσα βρίσκεται σε σχετικά μικρή περιεκτικότητα (3%), ενώ στη Μεσόγειο θάλασσα σε σχετικά υψηλή (3,84%).
- ❖ Σε κλειστές θάλασσες η περιεκτικότητα είναι συνήθως πολύ μεγαλύτερη, έτσι στη Νεκρά θάλασσα, στα σύνορα Ισραήλ - Ιορδανίας, η περιεκτικότητά της φτάνει το 8%.

Είδη θαλασσινού αλατιού

Φυσικό αλάτι: Είναι αυτό που έχει υποστεί τις λιγότερες δυνατές κατεργασίες και δεν περιέχει καθόλου πρόσθετα ή βελτιωτικά.



Άνθος αλατιού. Θεωρείται το καλύτερο αλάτι και είναι αρκετά ακριβό. Δεν έχει υποστεί καμία κατεργασία. Συλλέγεται από την επιφάνεια της αλυκής με τα χέρια.



Μαύρο θαλασσινό Χαβάης: Αλάτι από τον Ειρηνικό. Το μαύρο χρώμα οφείλεται στον άνθρακα που προστίθεται.

Κόκκινο αλάτι Χαβάης: Αποκτά το έντονο χρώμα τερακότας από την ανάμειξη με πηλό που βγαίνει από το ηφαίστειο.



Καπνιστό αλάτι: Προέρχεται από τον Ειρηνικό, έχει καφέ-γκρι χρώμα και αποκτά την ιδιαίτερη καπνιστή γεύση του από το ξύλο ερυθρής σημύδας, από το οποίο καπνίζεται με παραδοσιακό ινδιάνικο τρόπο.



Παραλαμβάνεται από τις αλυκές

- ❖ Οι αλυκές είναι επίπεδα τμήματα κοντά στην παραλία.
- ❖ Αποτελούνται από αβαθείς δεξαμενές (αλοπήγια ή τηγάνια), που διαιρούνται σε επιμέρους διαμερίσματα και μέσα σε αυτές κυκλοφορεί θαλασσινό νερό, το οποίο μετά την εξάτμισή του αφήνει το αλάτι που περιείχε.
- ❖ Το αλάτι που λαμβάνεται από τις αλυκές υφίσταται κατάλληλη κατεργασία για να καθαριστεί.



Περιγραφή των αλυκών.

Για να γίνει μια αλυκή
χρειάζεται:

- ❖ θαλασσινό νερό με πυκνότητα,
- ❖ κλίμα ξηρό
- ❖ έδαφος αργιλώδες.

Η αλυκή χωρίζεται σε 4 τμήματα.

1. εξωτερικές δεξαμενές,
2. εσωτερικές δεξαμενές,
3. τροφούς ή αλμοδόχους και
4. αλμοπήγια ή τηγάνια.



Πώς γίνεται η εξαγωγή του αλατιού στις αλυκές



- ❖ Το νερό της θάλασσας πάει πρώτα στις εξωτερικές δεξαμενές. Εκεί κατακαθίζουν τα αδιάλυτα σώματα (χώματα, λεπτή άμμος, κ.λπ.).
- ❖ Από εκεί μεταφέρεται στις εσωτερικές δεξαμενές (προθερμάστρες). Μένει εκεί για αρκετές μέρες για να γίνει εξάτμιση και συμπύκνωση.
- ❖ Ύστερα με μηχανήματα (αντλίες) το ανεβάζουν στις τροφούς ή αλμοδόχους (θερμάστρες).
- ❖ Από εκεί χύνεται στα τηγάνια ή αλμοπήγια (κρυσταλλοπήγια).

❖ Τα τηγάνια είναι δεξαμενές με μικρό βάθος σε σχήμα τετράγωνο ή ορθογώνιο, που έχουν έκταση έως 10 στρέμματα και βρίσκονται σε ψηλότερο μέρος. Στα τηγάνια το νερό εξατμίζεται σιγά-σιγά.

❖ Πριν γίνει η εξάτμιση όλου αυτού του νερού, φέρνουν άλλο νερό από τις τροφούς. Σταματούν όταν το στρώμα του αλατιού που σχηματίστηκε στον πυθμένα φτάσει τα 0,15 μ.

❖ Το νερό που βρίσκεται τώρα στα τηγάνια δεν το αφήνουν να εξατμιστεί όλο. Όταν φτάσει στους 35 βαθμούς πυκνότητας το αφήνουν να χυθεί. Το νερό αυτό, βέβαια, έχει μέσα αλάτι, το χύνουν όμως γιατί έχει και άλλα βλαβερά συστατικά.



Αλάτι στα τηγάνια λίγο πριν την συγκομιδή



- ❖ Η παραγωγή αλατιού είναι μία απόλυτα φυσική δραστηριότητα που χρησιμοποιεί σαν πρώτη ύλη το θαλασσινό νερό.
- ❖ Η καλλιεργητική περίοδος - το χρονικό διάστημα κατά το οποίο η διαδικασία παραγωγής άλατος βρίσκεται σε εξέλιξη στην αλυκή - αρχίζει το Μάρτιο έως Απρίλιο και τελειώνει κατά κανόνα έως το τέλος Οκτωβρίου.

Ορυκτό αλάτι



- ❖ Είναι η κοινή ονομασία του ορυκτού αλίτη – halite.
- ❖ Το συλλέγουμε από διάφορες περιοχές σε όλον τον κόσμο με τη μέθοδο της εξόρυξης αν τα κοιτάσματα είναι καθαρά ή της διάλυσης αν υπάρχουν προσμείξεις.
- ❖ Τα ορυκτά αλάτια προέρχονται από περιοχές που κάποτε καλύπτονταν από νερό και ήταν θάλασσα και με το πέρασμα του χρόνου η γεωλογία άλλαξε και μετατράπηκαν σε όρη.
- ❖ Το 70% της παγκόσμιας κατανάλωσης αλατιού καλύπτεται από το ορυκτό αλάτι.

Είδη ορυκτού αλατιού

Κόκκινο αλάτι Χαβάης



Το κόκκινο αλάτι Χαβάης είναι φυσικό προϊόν που δημιουργήθηκε κατά τη διάρκεια της παλίρροιας και έχει αναμειχθεί με κόκκινο ηφαιστειακό πηλό.

Γαλάζιο αλάτι Περσίας



Το αλάτι Περσίας έχει χαρακτηριστεί το ζαφείρι των Ιμαλάϊων. Θεωρείται ένα από τα πιο σπάνια αλάτια. Το χρώμα του το οφείλει από τα πετρώματα της περιοχής που συλλέγεται. Δεν υπόκειται σε επεξεργασία και είναι πλούσιο σε ιχνοστοιχεία και μέταλλα.

Ροζ αλάτι Ιμαλάϊων



Το αλάτι Ιμαλάϊων θεωρείται καλύτερο από το επιτραπέζιο, διότι δεν περιέχει χημικές ουσίες. Το συστήνουν πολλές φορές ως πιο υγιεινό αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε πως και αυτό περιέχει νάτριο επομένως η χρήση του πρέπει να γίνεται με μέτρο.

Αλατωρυχεία

Το Αλατωρυχείο της Βιελίτσκα εκτείνεται σε εννέα υπόγεια επίπεδα και φθάνει σε βάθος τα 327 μέτρα, με περισσότερες από 2.040 αίθουσες και 300 χιλιόμετρα στοές, που είναι λαξεμένες πάνω σε συμπαγείς όγκους αλατιού, καθώς και υπόγειες λίμνες.

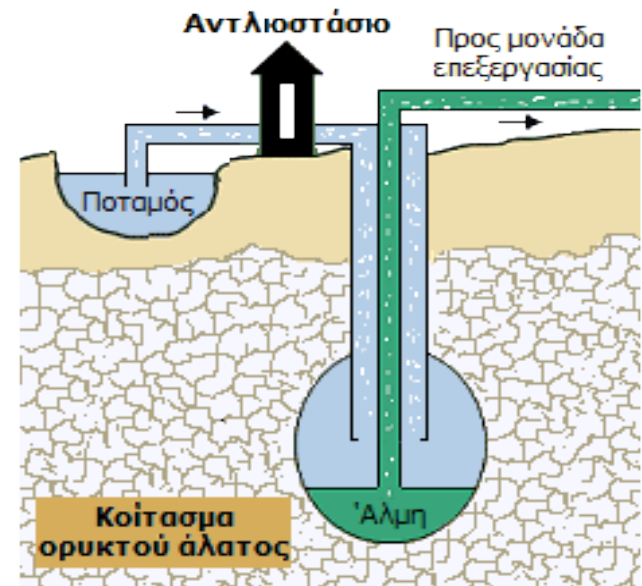


ΕΞΟΡΥΞΗ

Το ορυκτό αλάτι εξάγεται και παραλαμβάνεται με εξόρυξη ή με διάλυση.

❖ Η πρώτη μέθοδος εφαρμόζεται όταν τα κοιτάσματα του ορυκτού είναι καθαρά.

❖ Όταν περιέχουν ξένες προσμείξεις εφαρμόζεται η μέθοδος της διάλυσης, δηλαδή τοποθετούνται δύο σωλήνες από την επιφάνεια της γης μέχρι το βάθος, όπου βρίσκεται το κοίτασμα. Οι σωλήνες αυτοί είναι συγκεντρωτικοί, επικοινωνούν μεταξύ τους. Από τον ένα εισάγεται καθαρό νερό. Το νερό μαζί με το διαλυμένο αλάτι από το ορυκτό ανέρχεται από το δεύτερο σωλήνα με τη βοήθεια αντλίας και το διάλυμα αυτό υφίσταται αρχικά διήθηση και, στη συνέχεια, εξατμίζεται για να παραληφθεί το καθαρό προϊόν.



Γιατί χρειαζόμαστε το αλάτι



- ❖ Τα ιόντα χλωρίου και νατρίου είναι απαραίτητα σε μικρές ποσότητες για την ρύθμιση της ποσότητας νερού στον οργανισμό μας.
- ❖ Το νάτριο είναι απαραίτητο για να κρατά σε ισορροπία το νερό στο σώμα μας.
- ❖ Η υπερβολική πρόσληψη αλατιού, μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική κατακράτηση νερού στο σώμα μας.

Αλάτι: Θετικά αποτελέσματα στην υγεία μας

- ❖ Το νάτριο διευκολύνει τη μεταφορά θρεπτικών ουσιών στο εσωτερικό των κυττάρων.
- ❖ Το αλάτι ανεβάζει τη διάθεση και ίσως γι' αυτό κάνουμε συχνά κατάχρησή του.
- ❖ Το αλάτι δεν παχαίνει, δεν μας δίνει δηλαδή θερμίδες.
- ❖ Το αλάτι διατηρεί τη σωστή ισορροπία των υγρών στο σώμα μας.



Αλάτι: αρνητικές Επιπτώσεις στην υγεία μας

- ❖ Όταν τρώμε ένα αλατισμένο γεύμα τα αγγεία μας παρουσιάζουν δυσκαμψία μέσα σε μόλις μισή ώρα. Η δυσκαμψία αυτή έχει ως αποτέλεσμα να επηρεάζεται η ροή του αίματος στις κεντρικές αρτηρίες και η πίεση.
- ❖ Η υπερβολική κατανάλωση αλατιού προκαλεί καρκίνο του στομάχου, οστεοπόρωση ή και επιδείνωση του άσθματος, όπως έδειξαν έρευνες.
- ❖ Η υπερβολική ποσότητα νατρίου μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση της πίεσης και σε εμφάνιση υπέρτασης.



Πρέπει να υπάρχει περιορισμός στη χρήση του αλατιού;

- ❖ Ο περιορισμός της κατανάλωσης αλατιού μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση του φυσιολογικού βάρους, στην εξισορρόπηση της αρτηριακής πίεσης, στην αύξηση της αποτελεσματικότητας των αντιυπερτασικών φαρμάκων σε υπερτασικά άτομα, αλλά και να μειώσει τον κίνδυνο μελλοντικής εμφάνισης καρδιακών και εγκεφαλικών επεισοδίων.
- ❖ Η αναγκαία ποσότητα αλατιού, αλλάζει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Η προτεινόμενη ημερήσια πρόσληψη νατρίου κυμαίνεται μεταξύ 1,5 και 2,3 γραμμαρίων, ανάλογα βέβαια την ηλικία και τα προβλήματα υγείας που μπορεί να αντιμετωπίζει κανείς.
- ❖ Σε ιδανικές περιπτώσεις, 5 με 6 γραμμάρια αλατιού είναι αρκετά.

Χρήσεις του αλατιού

- ❖ Το αλάτι είναι ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία της καθημερινής μας ζωής. Είναι γνωστό συστατικό για την ιδιότητά του να νοστιμίζει τα φαγητά μας. Επίσης οι νοικοκυρές το χρησιμοποιούσαν σε καθημερινές δουλειές του σπιτιού ως φυσικό καθαριστικό, αλλά και ως βασικό συστατικό για την προσωπική φροντίδα τους, πριν την εμφάνιση των σημερινών καθαριστικών και προϊόντων περιποίησης.
- ❖ Αρχικά στην κουζίνα:
 - Για το πάστωμα των κρεάτων
 - Για το αποτελεσματικό καθάρισμα των λαχανικών
 - Για την αφαίρεση λιπών από τα κατσαρολικά
 - Για το γυάλισμα των ασημικών
- ❖ Την φροντίδα των ρούχων:
 - Για το καθάρισμα λεκέδων από μούχλα και σκουριά
 - Για το καθάρισμα λεκέδων από μπογιά
 - Για τον καθαρισμό λεκέδων από κρασί
 - Για τον καθαρισμό λεκέδων από ιδρώτα



Χρήσεις του αλατιού

- ❖ Άλλες χρήσεις εκτός σπιτιού:
 - Το λιώσιμο των πάγων στους δρόμους
 - Για την αποψίλωση
 - Για να μην στάζουν τα κεριά
 - Για τον καθαρισμό τεχνητών ανθών
- ❖ Την προσωπική φροντίδα:
 - Χαλαρωτικό μπάνιο σε αλατόνερο
 - Στοματική φροντίδα στόματος
 - Για κυματιστά μαλλιά
 - Για την καταπολέμηση της ακμής



«Αλατισμένες... φράσεις» και ρητά

- ❖ Η καλύτερη μυρωδιά είναι αυτή του ψωμιού, η καλύτερη γεύση είναι αυτή του αλατιού, η καλύτερη αγάπη είναι αυτή των παιδιών.
Graham Green 1904-1991, Βρετανός συγγραφέας.
- ❖ Γέρο άντρα μη μου δώσεις, γιατί θα το μετανιώσεις. Γιατί ο γέρος τα εξετάζει: πού 'ναι τ' αλεύρι, πού 'ναι τ' αλάτι, πού 'ναι η κότα η κατσουλάτη. Από Δημοτικό τραγούδι
- ❖ Να είσαι ανοικτός, και η ζωή θα είναι πιο εύκολη. Ένα κουταλάκι αλατιού σε ένα ποτήρι νερό κάνει το νερό να μην πίνεται. Ένα κουταλάκι αλατιού σε μια λίμνη δεν έχει καμιά σημασία.
Βούδας, 563-483 π. Χ.
- ❖ Γερόντων πάρε τη βουλή κι ανθρώπων μαθημένων, οπού έχουνε πολύ ψωμί και αλάτι φαγωμένο. Ελληνική Παροιμία

Αινίγματα

- ❖ Νερό με γεννά, ήλιος με θρέφει, βασιλιάδες, άρχοντες με τιμούν, αλλά σα δω τη μάνα μου, πέφτω και πεθαίνω. Τι είναι;
- ❖ Σε κήπο δε φυτεύεται, σε περιβόλι όχι! Κι ο βασιλιάς το γεύεται κι όλος ο κόσμος το 'χει. Τι είναι;
- ❖ Ο ήλιος το κάνει, ο ήλιος το θρέφει κι όταν σμίξει με τη μάνα του, πεθαίνει. Τι είναι;
- ❖ Ούτε το σπέρνουμε, ούτε το φυτεύουμε, όλοι όμως το τρώμε, αλλά ποτέ του σκέτο. Τι είναι;



Το αλάτι, λοιπόν, «νοστιμίζει» τη ζωή των ανθρώπων ως συστατικό του φαγητού αλλά και του καθημερινού τους λόγου

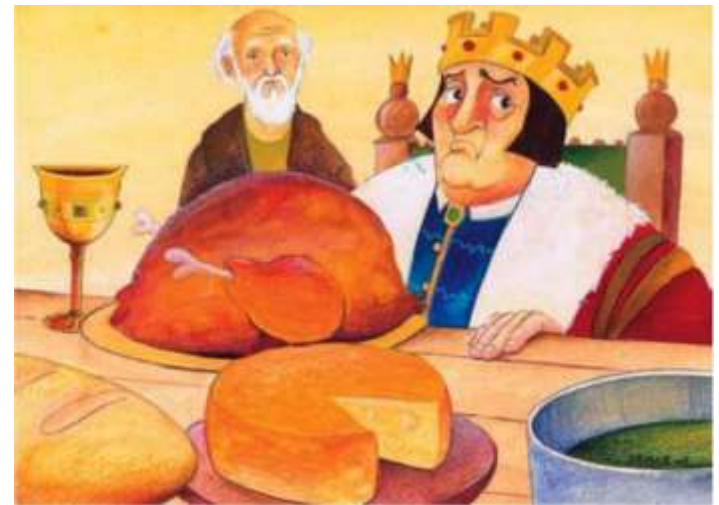
- ❖ Το ψέμα είναι το αλάτι της αλήθειας - Ρισελιέ
- ❖ Αλάτι ο θάνατος και τη ζωή πολύ τη νοστιμίζει. - Ν. Καζαντζάκης
- ❖ Δεν φοβάται ο παστουρμάς τ' αλάτι. (=αυτός που έχει πονέσει δε φοβάται τίποτα). - Ελληνική παροιμία
- ❖ Τρία πράγματα είναι καλά σε μικρές ποσότητες και διαβολικά σε μεγάλες: ζάχαρη, αλάτι και αμφιβολία - Άγνωστος
- ❖ Η πείρα και η σκέψη είναι για το πνεύμα μας, ότι η φωτιά και το αλάτι για το φαγητό μας. - Άγνωστος

Διάσημα Παραμύθια

❖ Ο Γάιδαρος και το αλάτι (Μύθοι Αισώπου)



❖ Ο βασιλιάς και το αλάτι (παραμύθι από την Ινδία)



Διάσημα Ποιήματα

- **Ωδή στ' αλάτι**

Αυτό το αλάτι της αλατιέρας
εγώ το είδα στις αλυκές.

Ξέρω ότι δεν θα με πιστέψετε
αλλά τραγουδά,

τραγουδάει τ' αλάτι,

το δέρμα των αλυκών
τραγουδά μ' ένα στόμα
μπουκωμένο απ' τη γη.

Ανατρίχιασα σ' εκείνες τις
ερημιές όταν άκουσα τη φωνή
τ' αλατιού στην έρημο.

Πάμπλο Νερούδα

- **Πράσινη μέρα**

- Η κόρη πλέκει τα προικιά

- κι ο νιος πλέκει καλάθια

- και τα τραγιά γιαλό γιαλό

βοσκάνε τ' άσπρο αλάτι

- **Λιγνά κορίτσια**

στο γιαλό μαζεύουνε τ' αλάτι
σκυφτά πολύ,

πικρά πολύ -το πέλαο δεν το
βλέπουν

Γιάννης Ρίτσος (1909 -1990)

**Δεκαοχτώ λιανοτράγουδα της
πικρής πατρίδας**

Φράσεις με το αλάτι

- Ο Ιησούς αποκάλεσε τους μαθητές του «**το άλας της Γης**».
- Στην Παλαιά Διαθήκη η γυναίκα του Λωτ έμεινε «**στήλη άλατος**».
- Στην Αγγλική γλώσσα, η έκφραση «**να τρως το αλάτι κάποιου**» σημαίνει να είσαι φιλοξενούμενός του, ενώ η φράση «**salt away**» σημαίνει «αποταμιεύω».
- Η παροιμία «**νερό κι αλάτι**» σημαίνει τη διάλυση της παρεξήγησης.
- Η φράση «**φάγαμε ψωμί κι αλάτι**» φανερώνει τη στενή σχέση που άντεξε σε δύσκολες συνθήκες.
- Όταν κάτι είναι ακριβό, έχει «**αλμυρή τιμή**».
- Κάτι αδιάφορο είναι απλώς «**ανάλατο**».
- Λέμε ότι τον έκανε «**του αλατιού**», όταν κάποιος δείρει κάποιον άλλο αλύπητα.
- Όταν μιλάμε για μαρτύριο, χρησιμοποιούμε τη φράση «**έριξε αλάτι στις πληγές**».

Παροιμίες

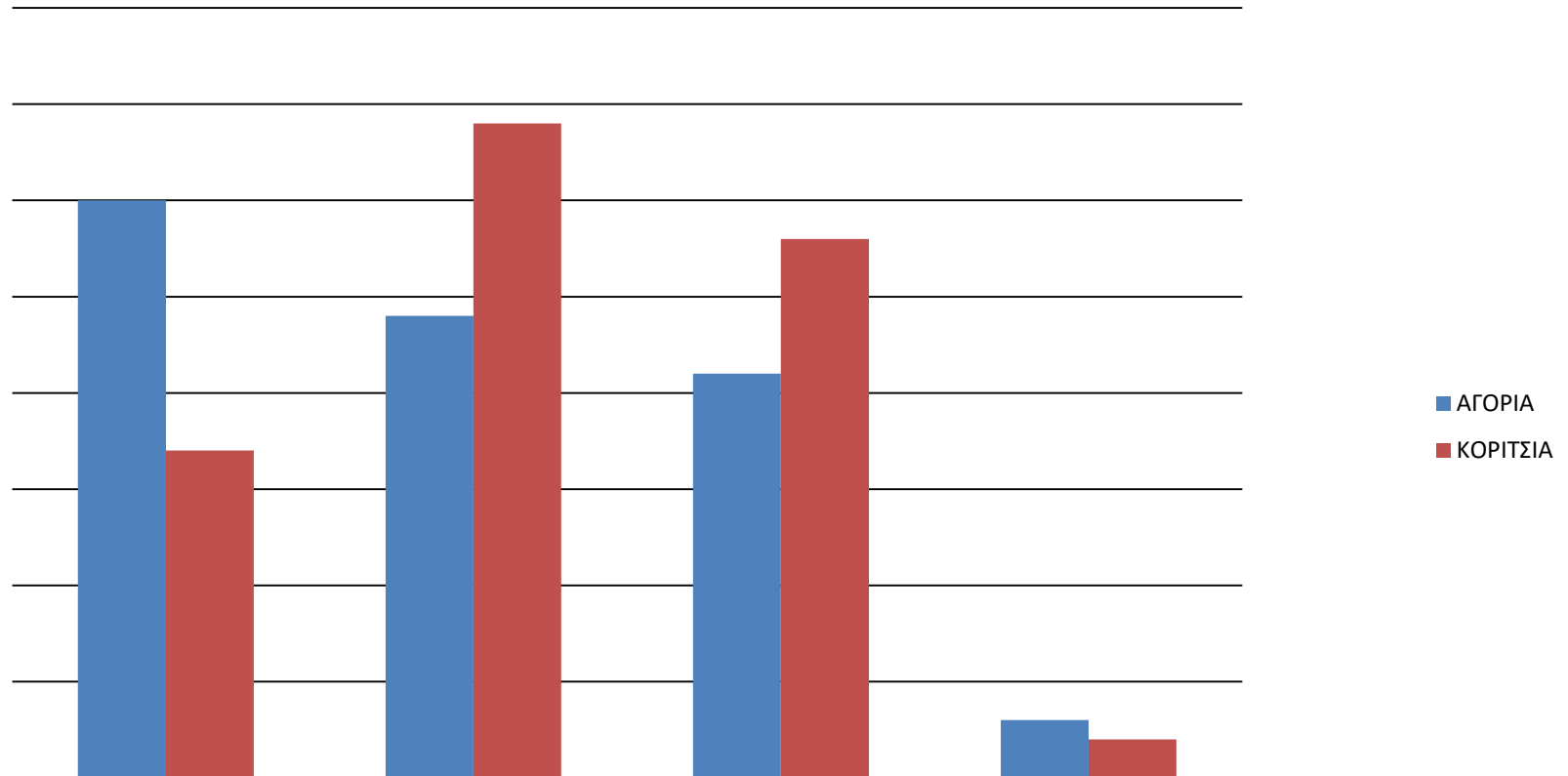
- Σε ξένο φαί αλάτι μη ρίχνεις.
- Αλάτι πάει στην αλυκή και ξύλα πάει στο λόγγο.
- Η μοίρα μου με μοίρανε μ' ένα σπυρί αλάτι.
- Ο ανάλατος αλατίζεται μα κι ο αλμυρός ζαλίζεται.
- Τ' αβγά δεν τ' αλατίζουνε αλλά τα τηγανίζουνε.
- Για να πετύχει το παστό, μη σφίγγεις το χέρι στο αλάτι.
- Κάποιου πεινασμένου δίνανε να φάει και το κοίταζε στ' αλάτι.
- Ο νοικοκύρης είναι το αλάτι του σπιτιού

Έρευνα για τη στάση των νέων ως προς την κατανάλωση αλατιού

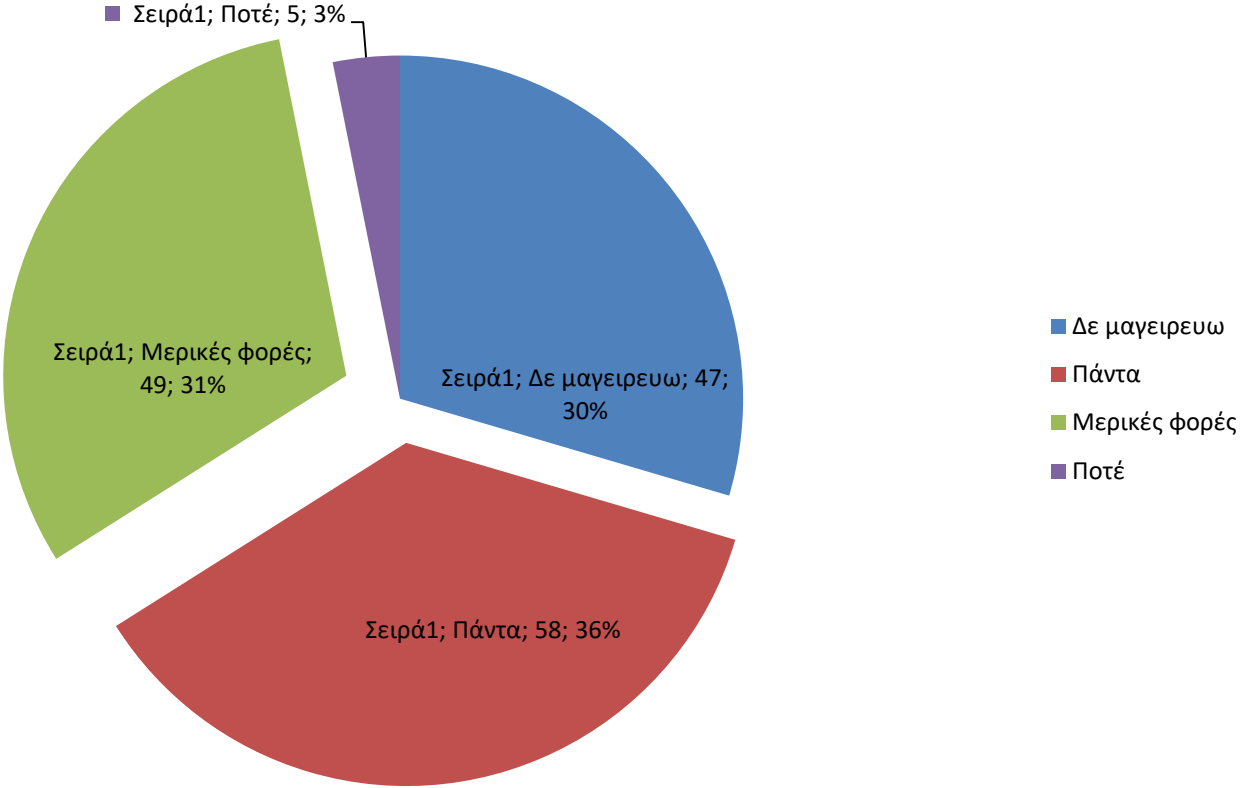
Η έρευνα έγινε:

- ❖ με ερωτηματολόγιο
- ❖ σε μαθητές 13 – 15 ετών
- ❖ 49% αγόρια και 51% κορίτσια
- ❖ με ερωτήσεις κλειστού τύπου

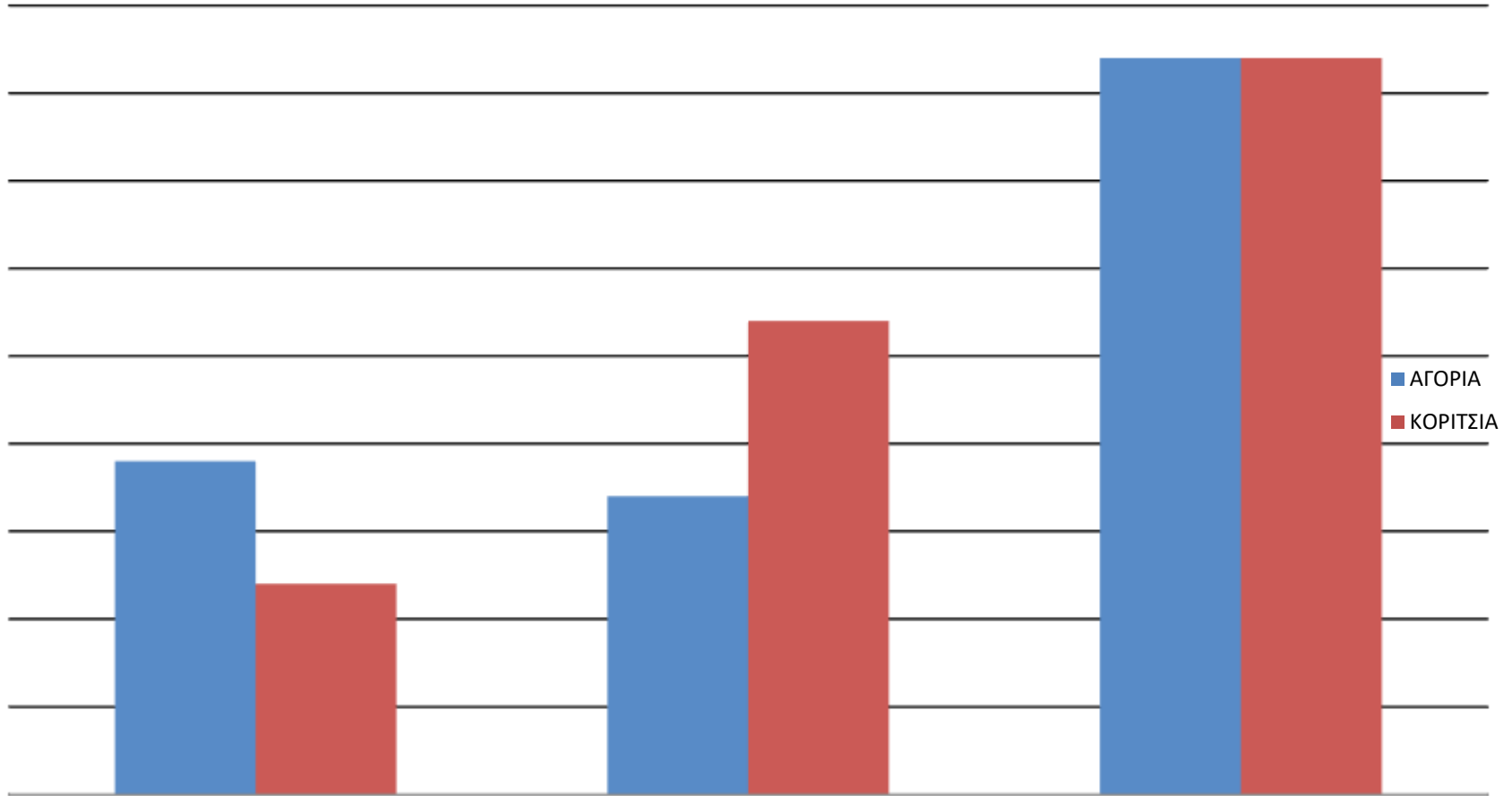
Όταν μαγειρεύεις βάζεις αλάτι στο φαγητό;



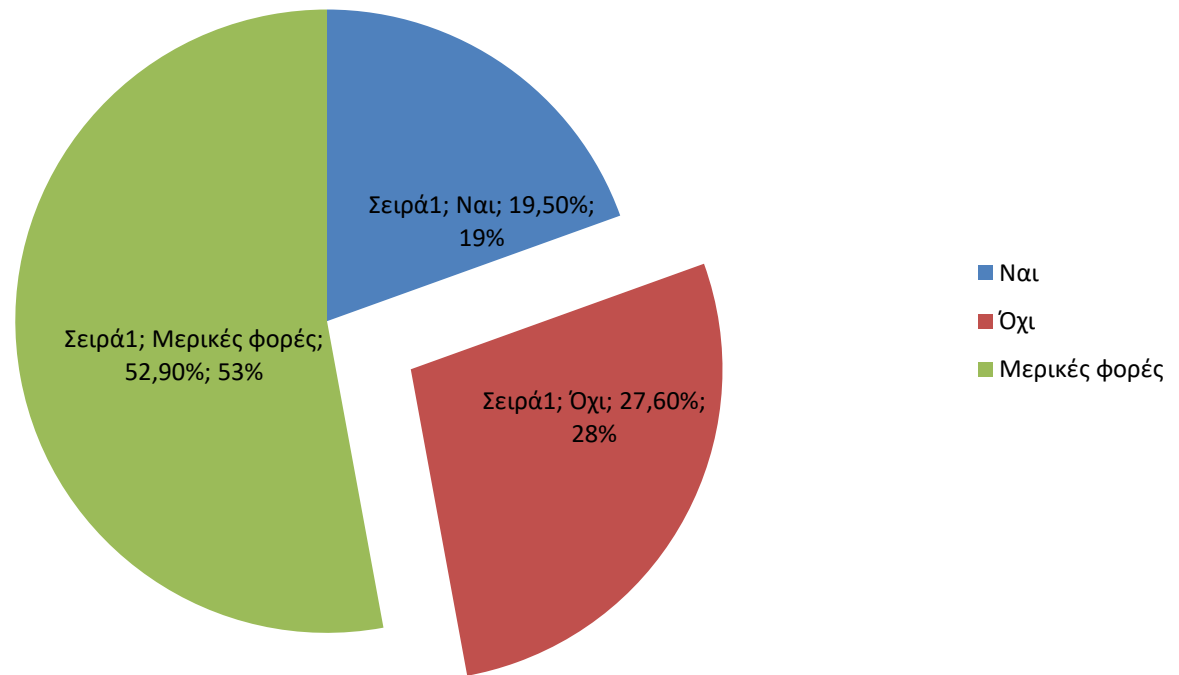
Το 36% βάζουν αλάτι πάντα στο φαγητό όταν μαγειρεύουν.
Το 49% βάζουν μερικές φορές αλάτι στο φαγητό όταν μαγειρεύουν. Μόνο το 3% δε βάζει ποτέ αλάτι όταν μαγειρεύει.



Προσθέτει επιπλέον αλάτι στο τραπέζι;

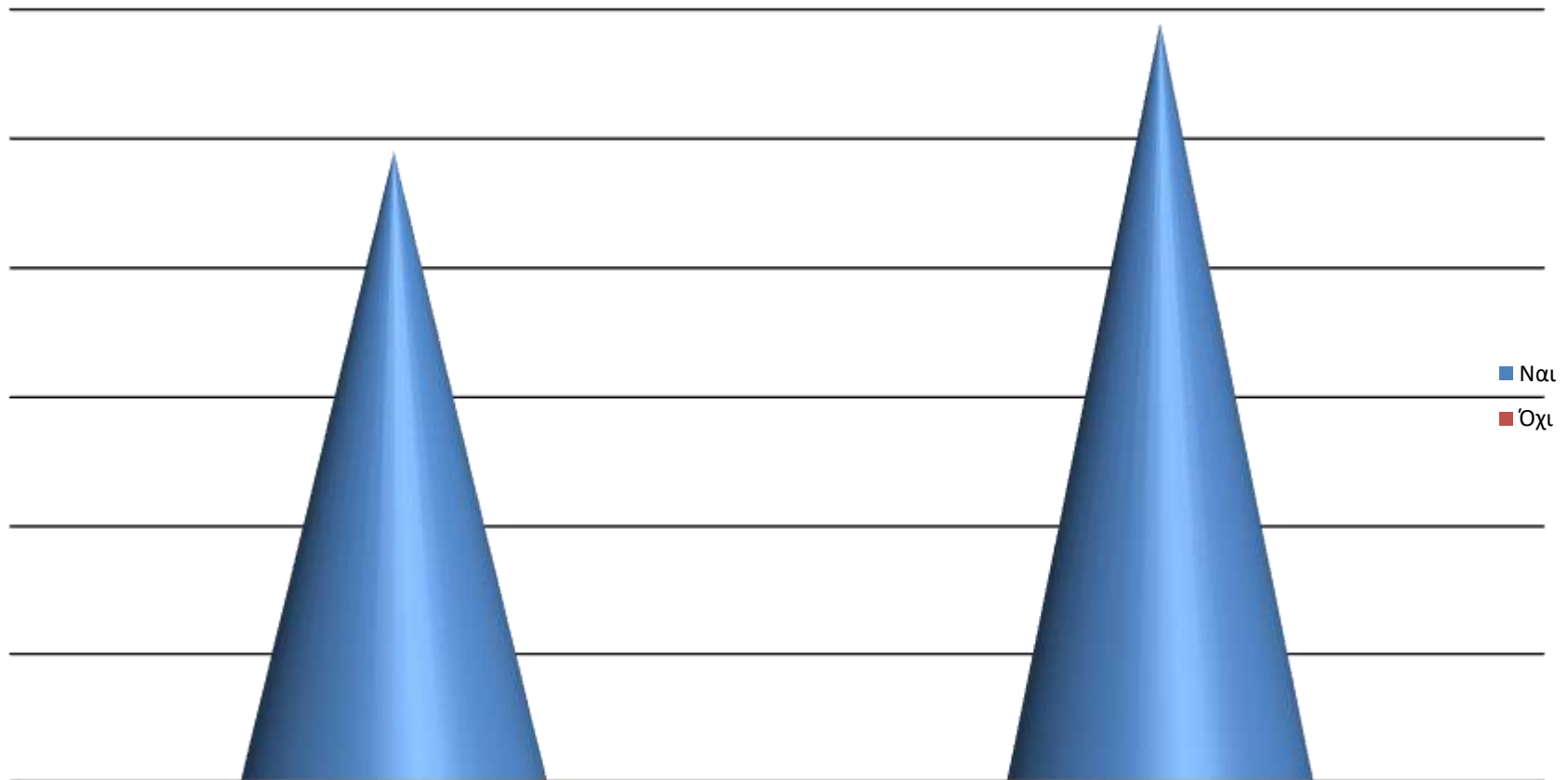


Μόνο το 27,6% δεν προσθέτουν επιπλέον αλάτι στο τραπέζι.

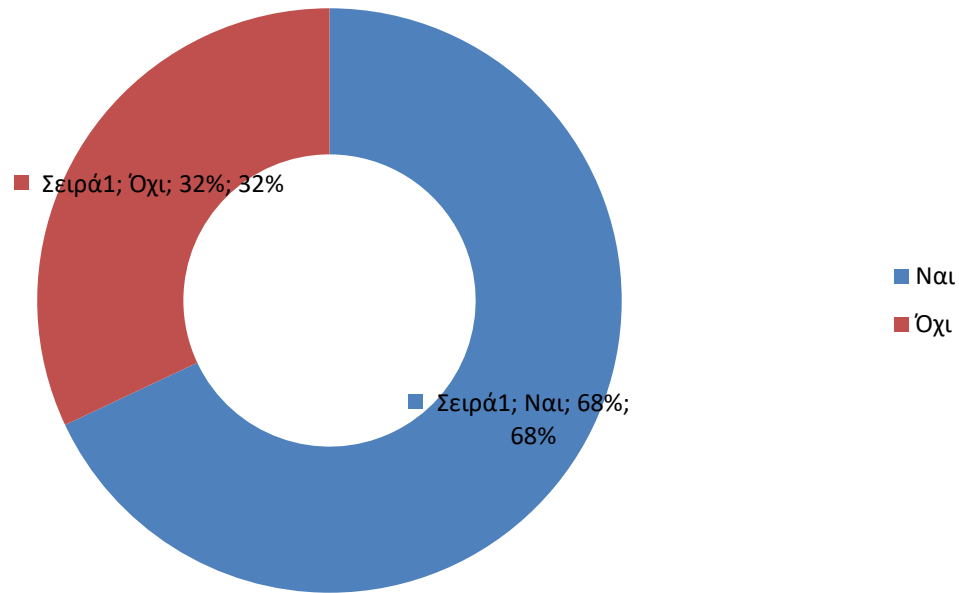


Πιστεύεις ότι το αλάτι δημιουργεί πρόβλημα στην υγεία μας;

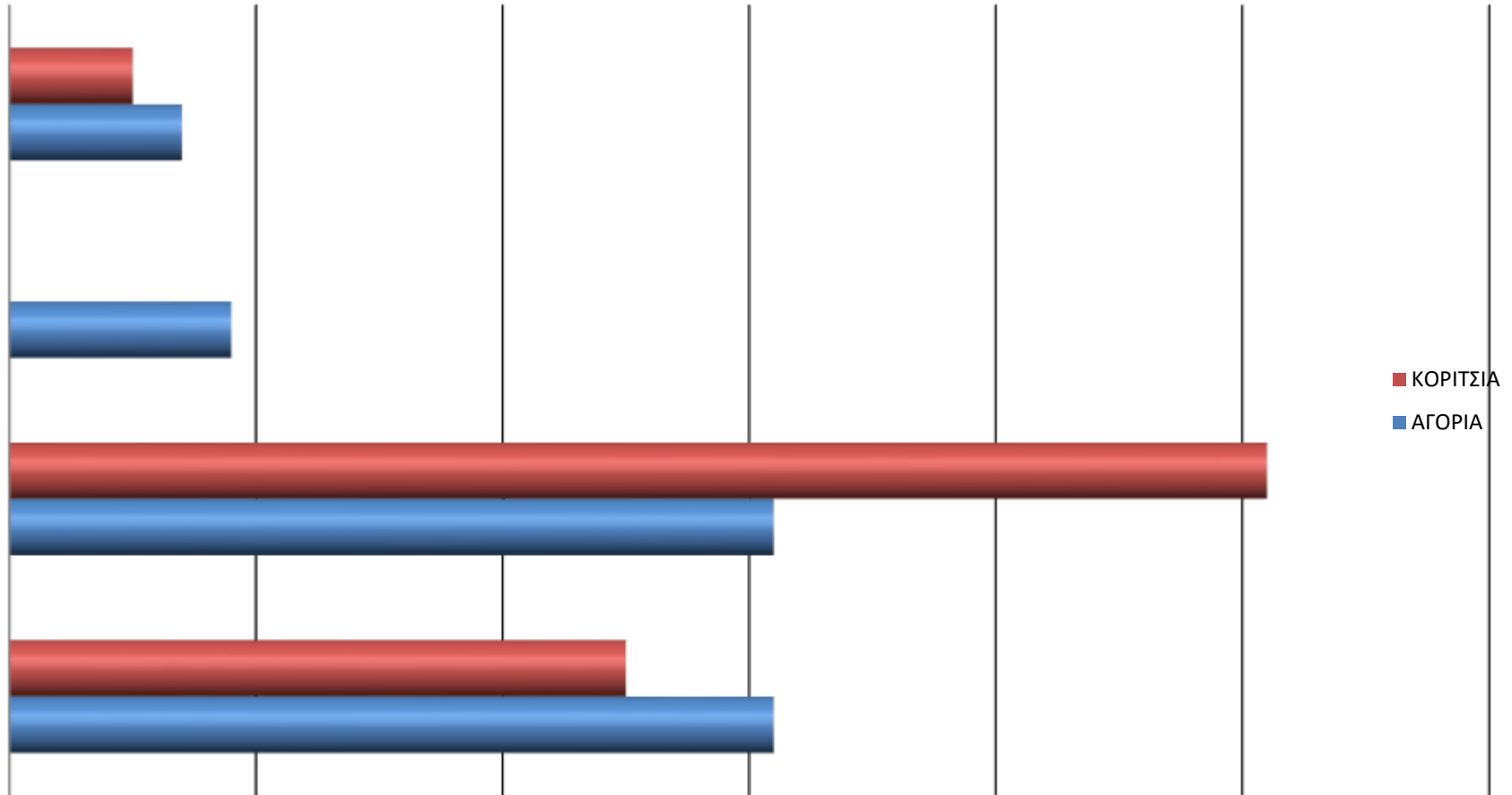
Το 64% των αγοριών και το 77% των κοριτσιών πιστεύει ότι το αλάτι δημιουργεί πρόβλημα στην υγεία μας.



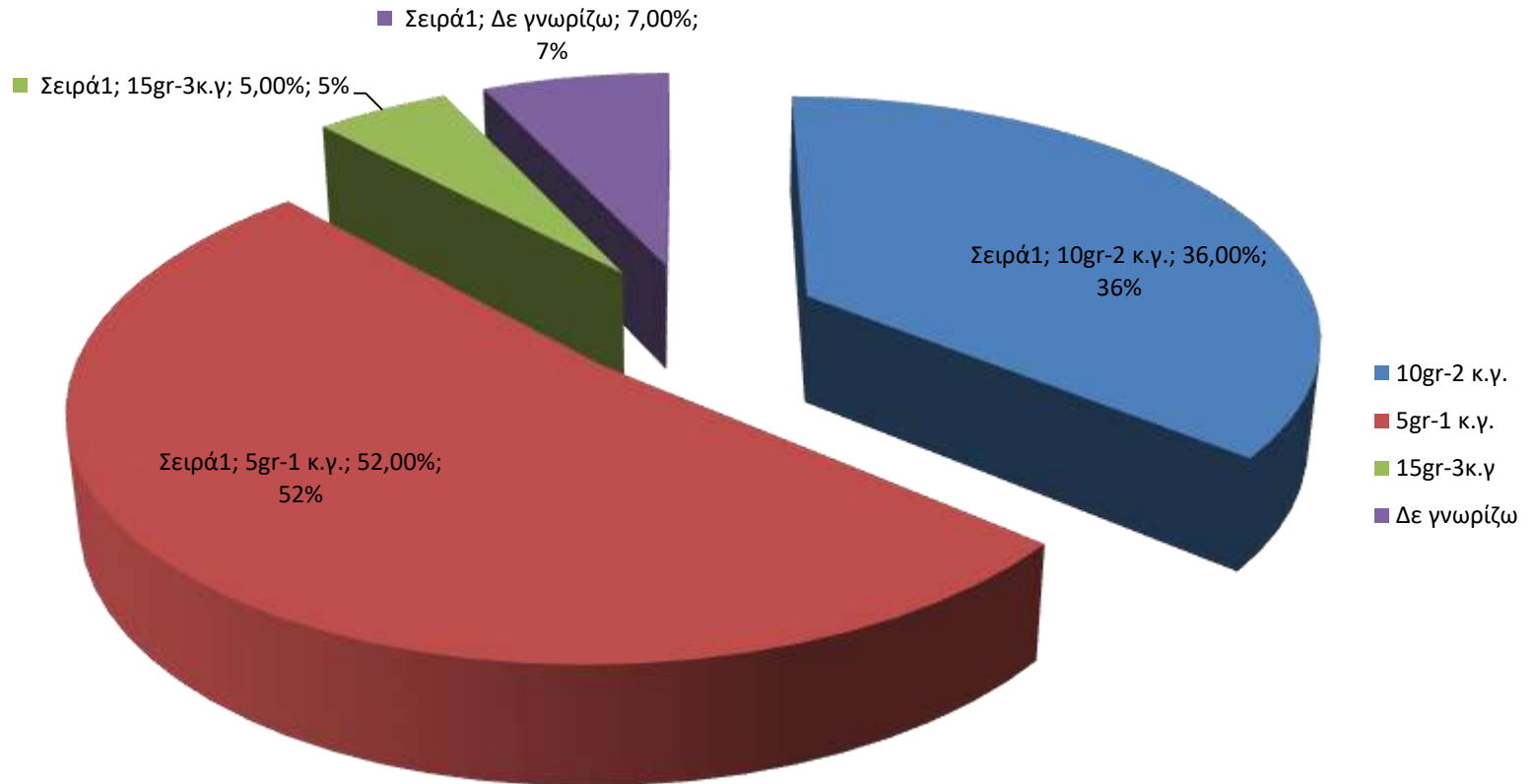
Το 68% γνωρίζει ότι το αλάτι δημιουργεί
προβλήματα στην υγεία μας



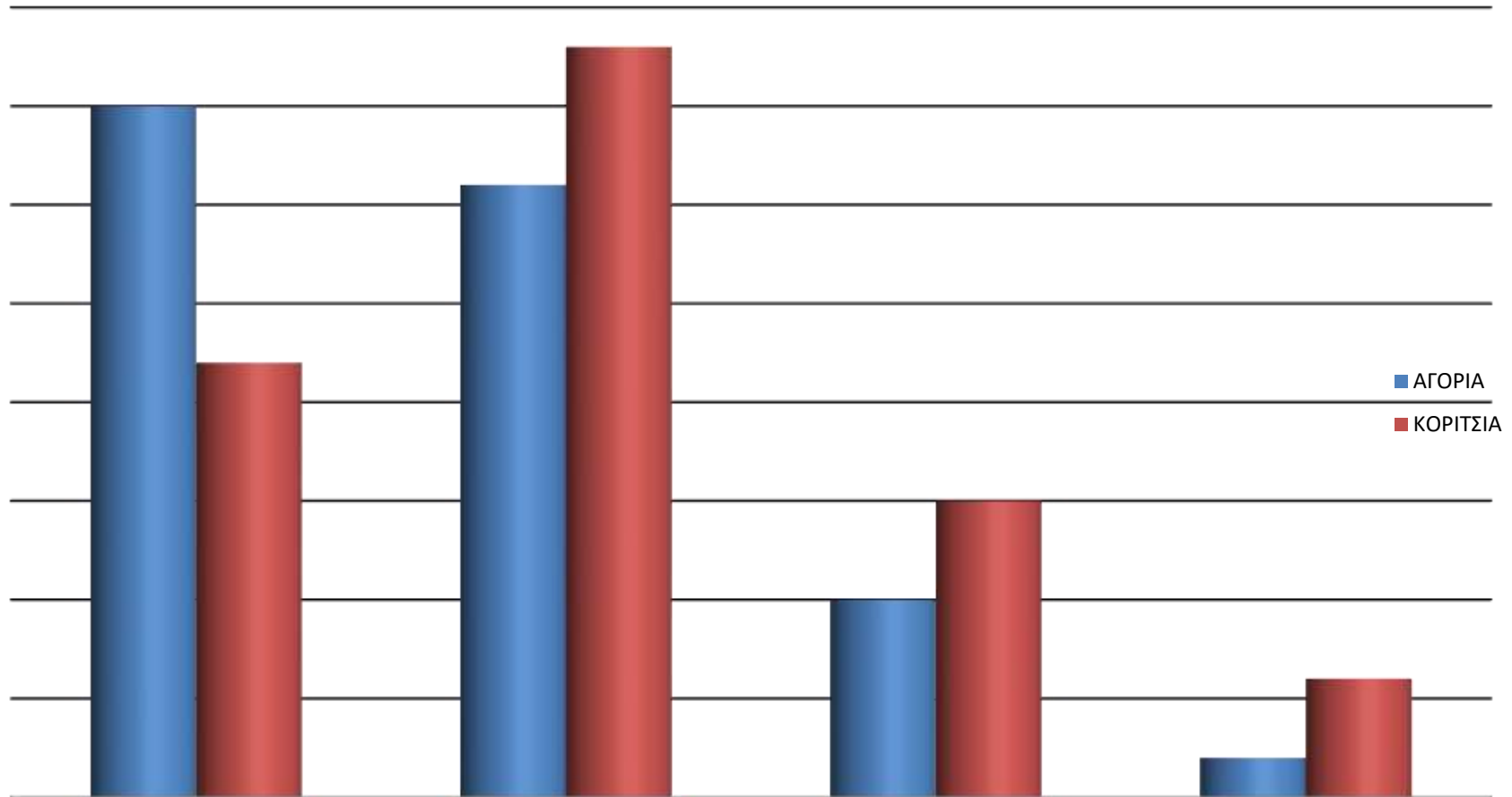
Ποια είναι η επιτρεπτή ημερήσια κατανάλωση αλατιού για τους ενήλικες;



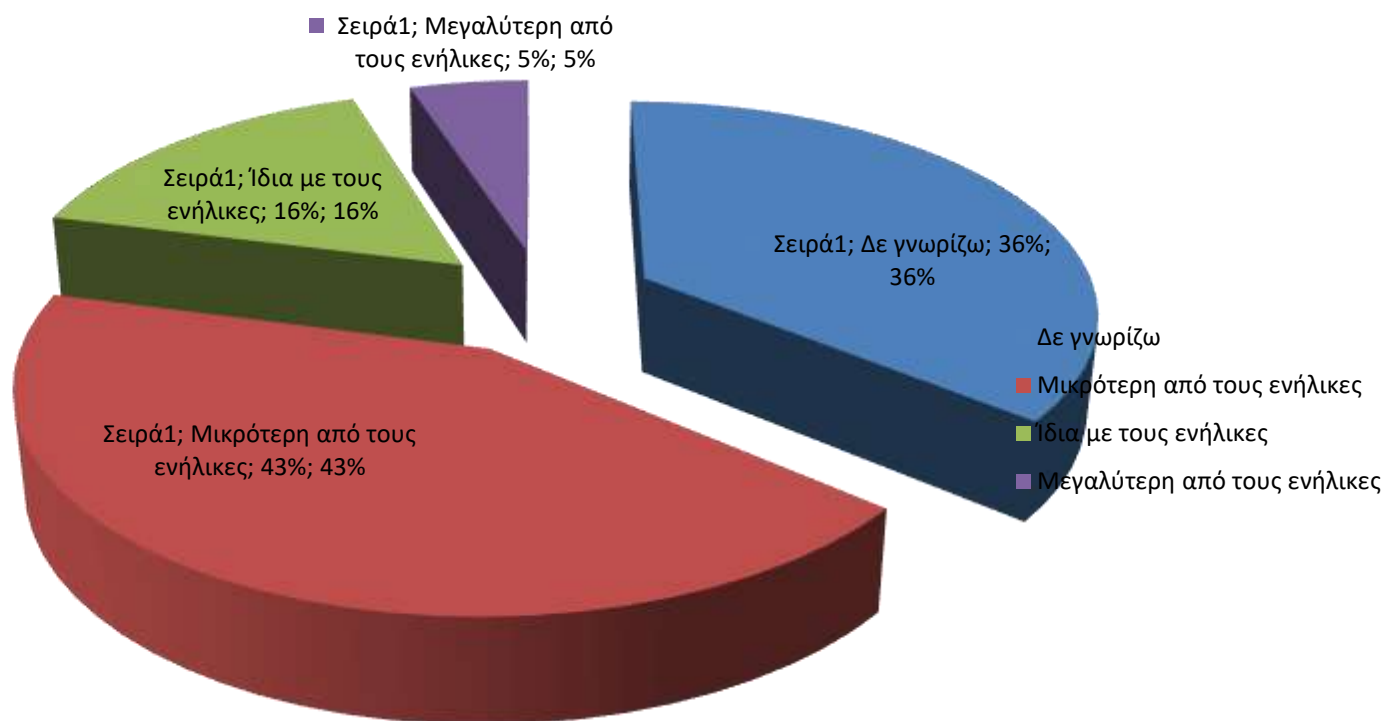
Το 48% δεν γνωρίζει την επιτρεπτή ημερήσια ποσότητα αλατιού (που είναι 1 κ.γ.)



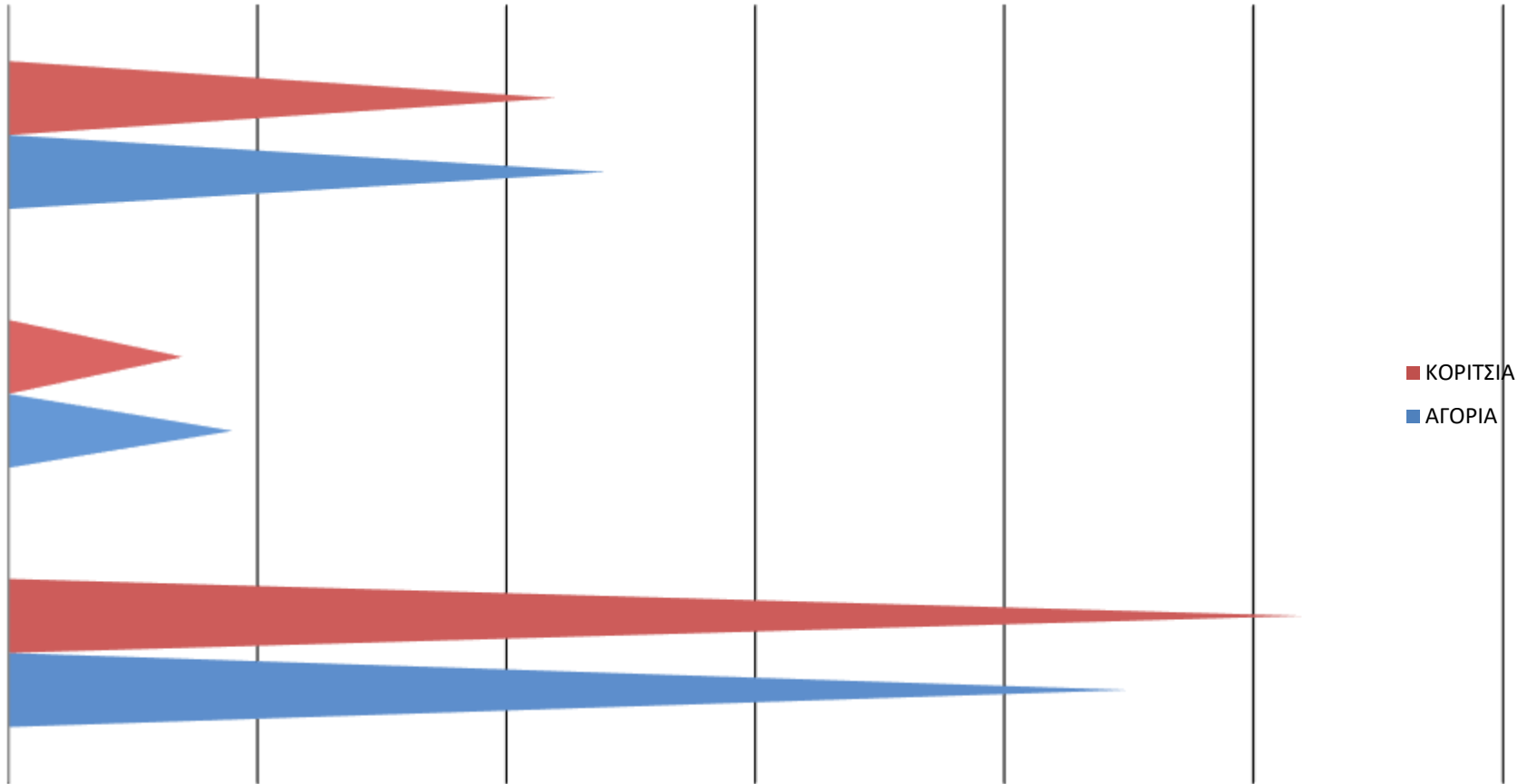
Είναι η ίδια ποσότητα ημερήσιας κατανάλωσης αλατιού στα παιδιά και στους ενήλικες;



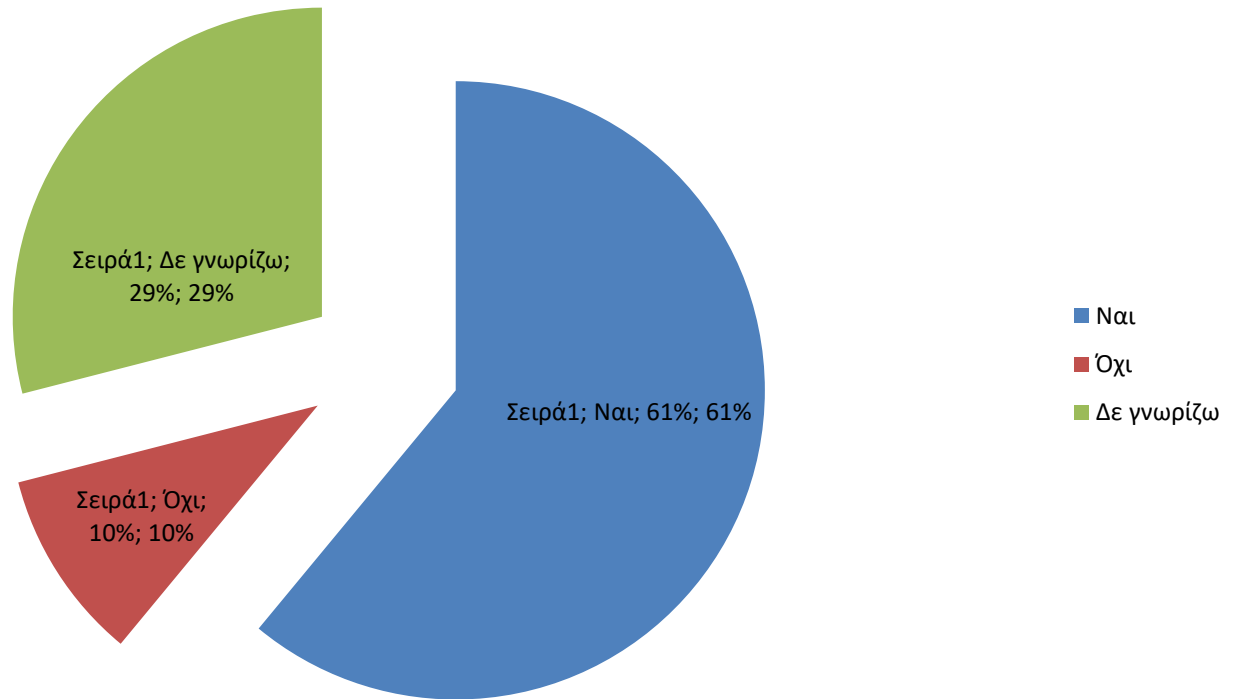
Το 57% δεν γνωρίζει ότι η αντίστοιχη ποσότητα για τα παιδιά είναι μικρότερη από αυτή των ενηλίκων.



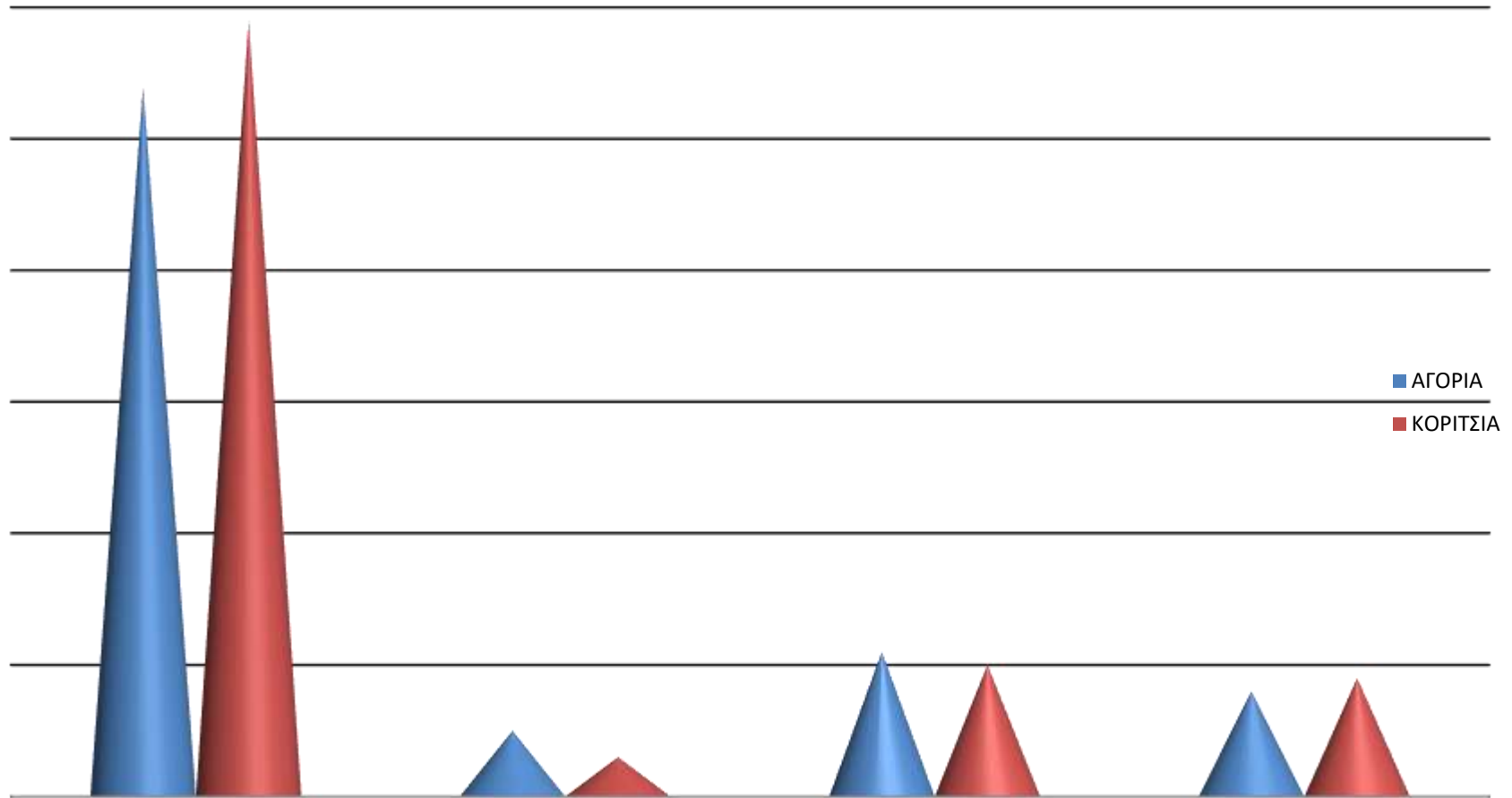
Το αλάτι που προσλαμβάνουμε προέρχεται κυρίως από μαγειρεμένα φαγητά ή υπάρχει κρυμμένο στις τροφές;



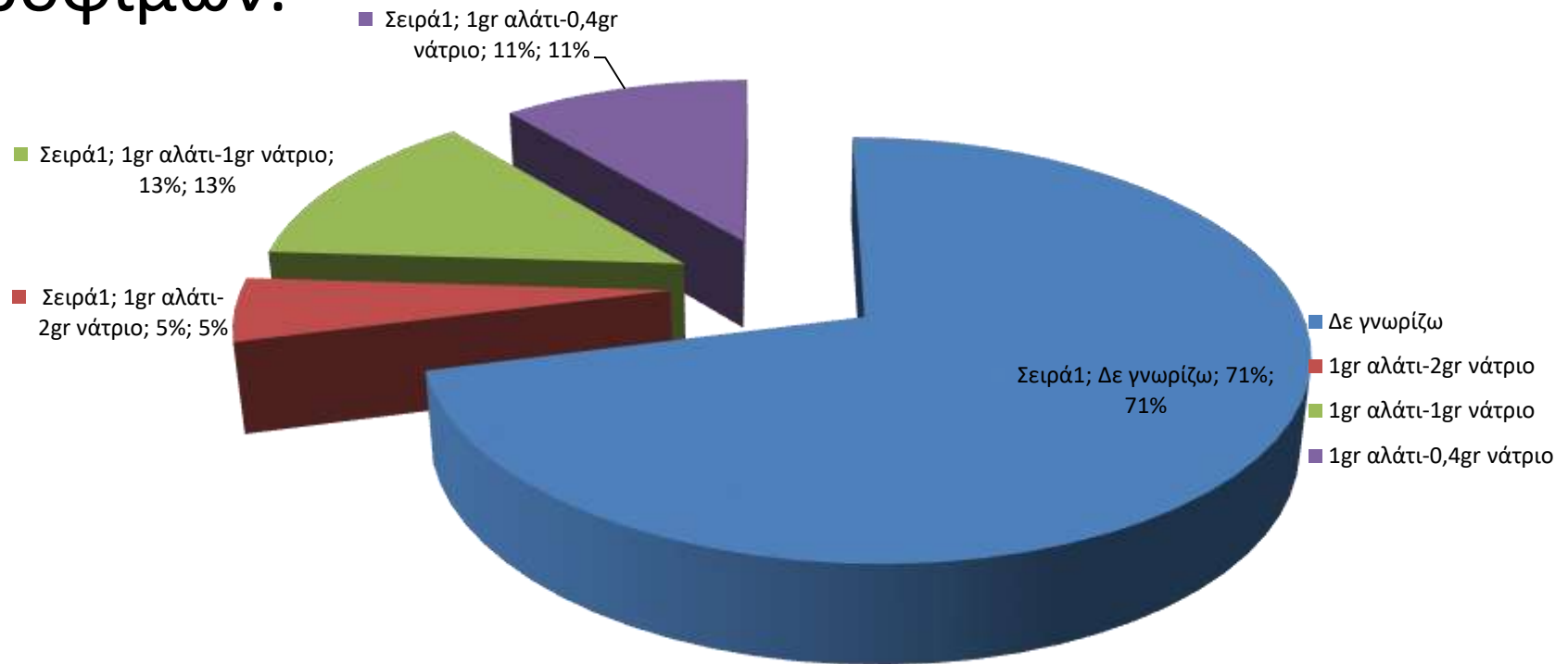
Το 61% των μαθητών γνώριζαν ότι υπάρχει κρυμμένο αλάτι στις τροφές.



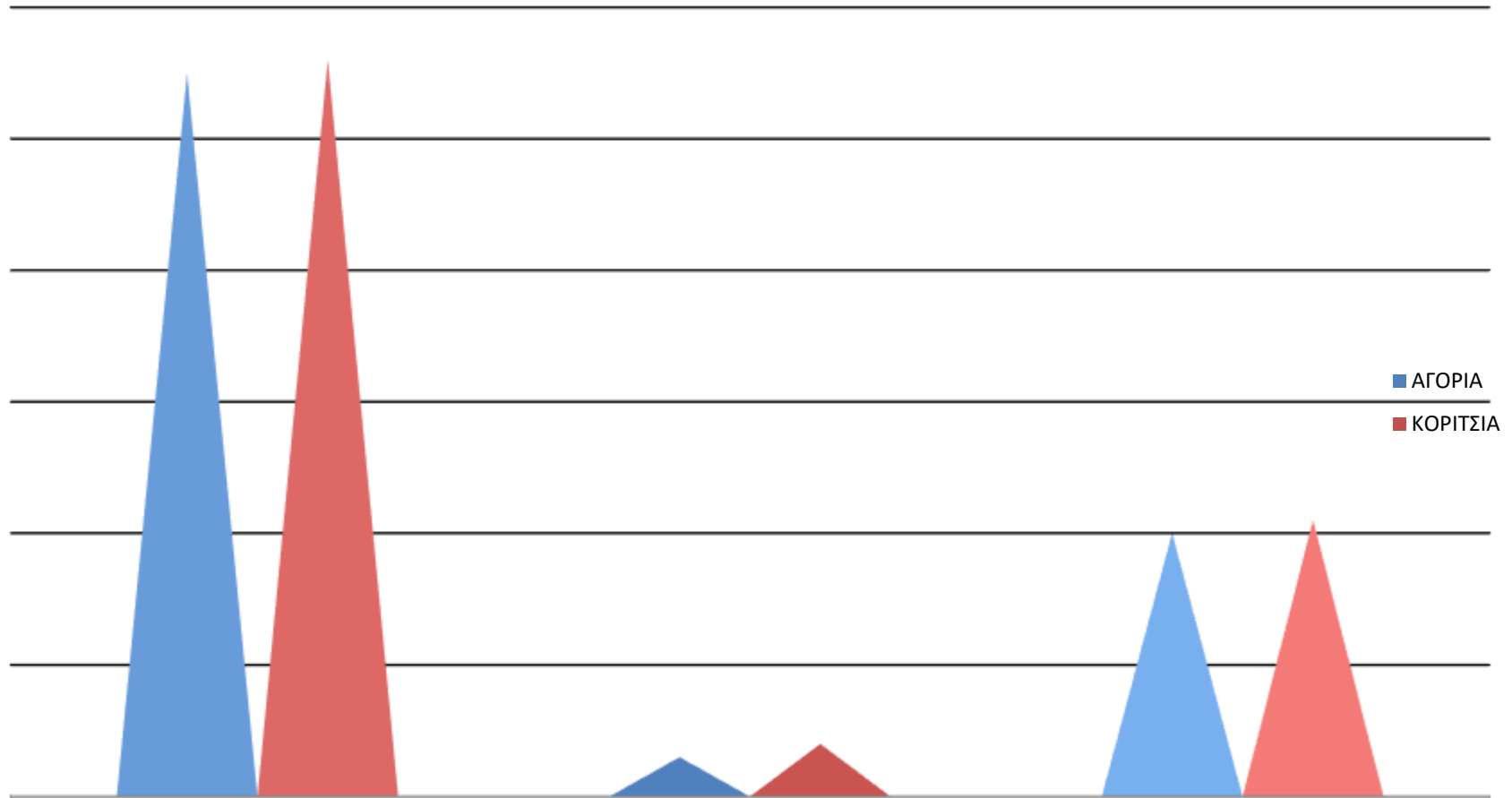
Ποια είναι η σχέση ανάμεσα στο αλάτι και στο νάτριο στις συσκευασίες τροφίμων;



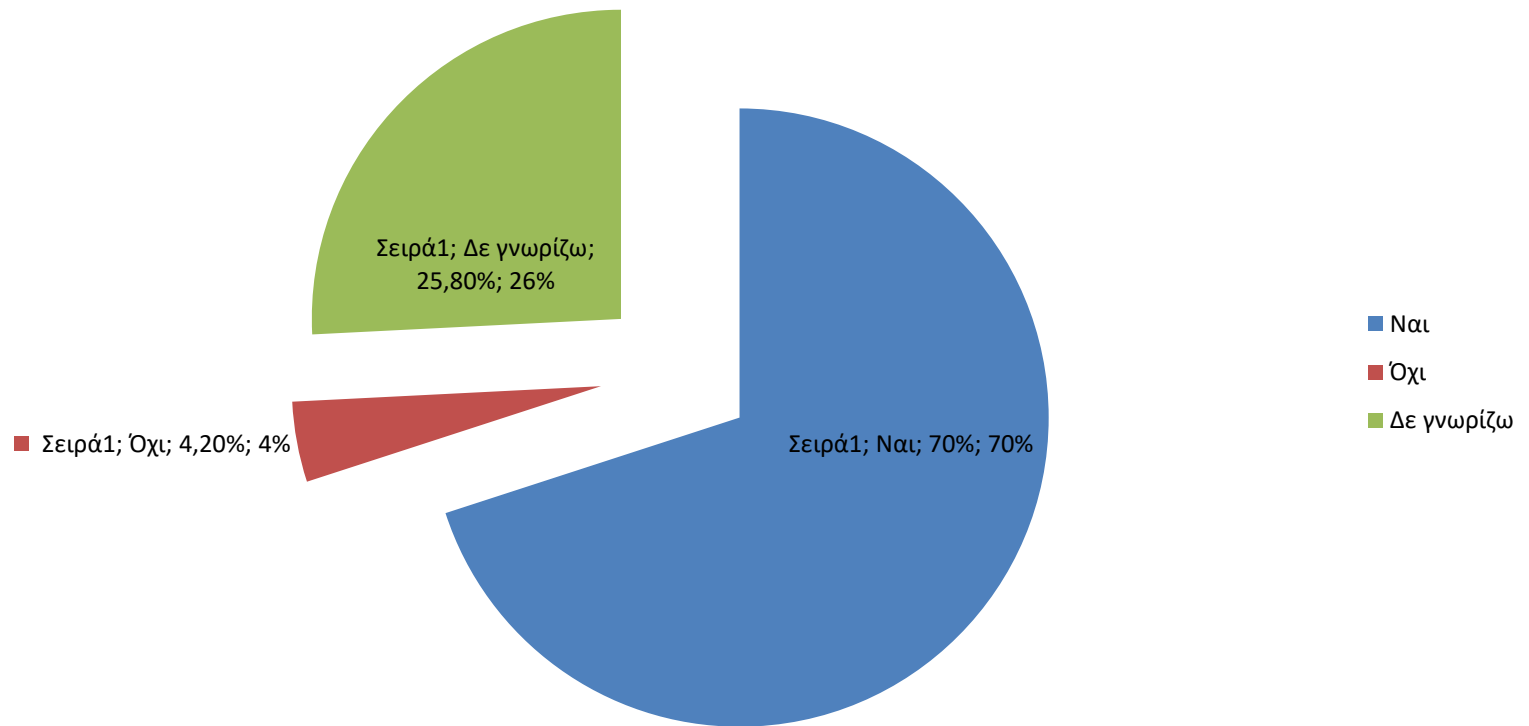
Μόλις το 11% γνωρίζει ότι 0,4 gr νατρίου αντιστοιχούν σε 1 gr αλατιού, για τις περιπτώσεις που αναγράφεται το νάτριο στις συσκευασίες τροφίμων.



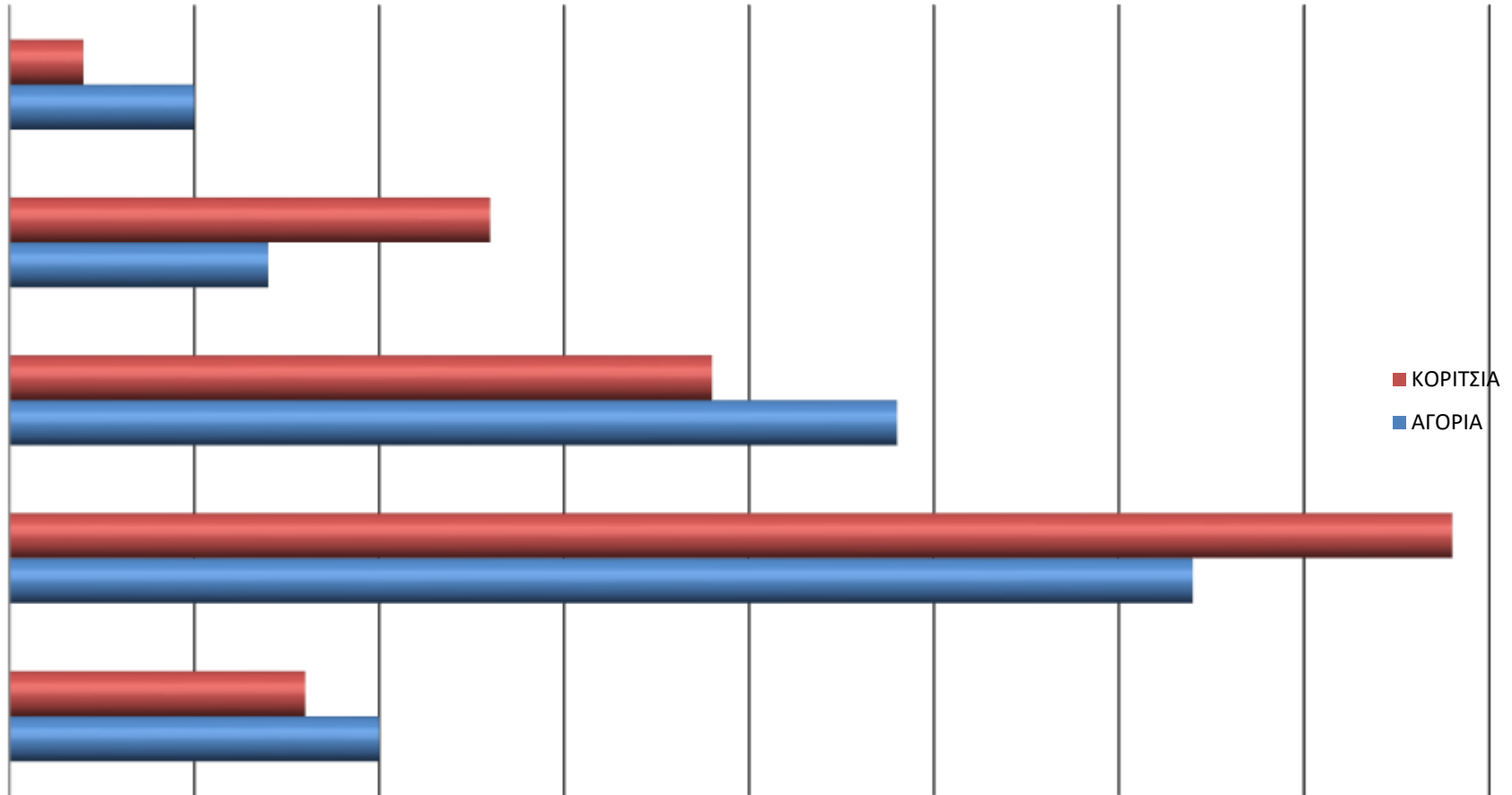
Υπάρχουν υποκατάστατα αλατιού;



Οι περισσότεροι (70%) γνωρίζουν ότι υπάρχουν υποκατάστατα αλατιού.



Τι κάνετε πρώτα, αν θέλετε να μειώσετε την ποσότητα αλατιού που καταναλώνετε;



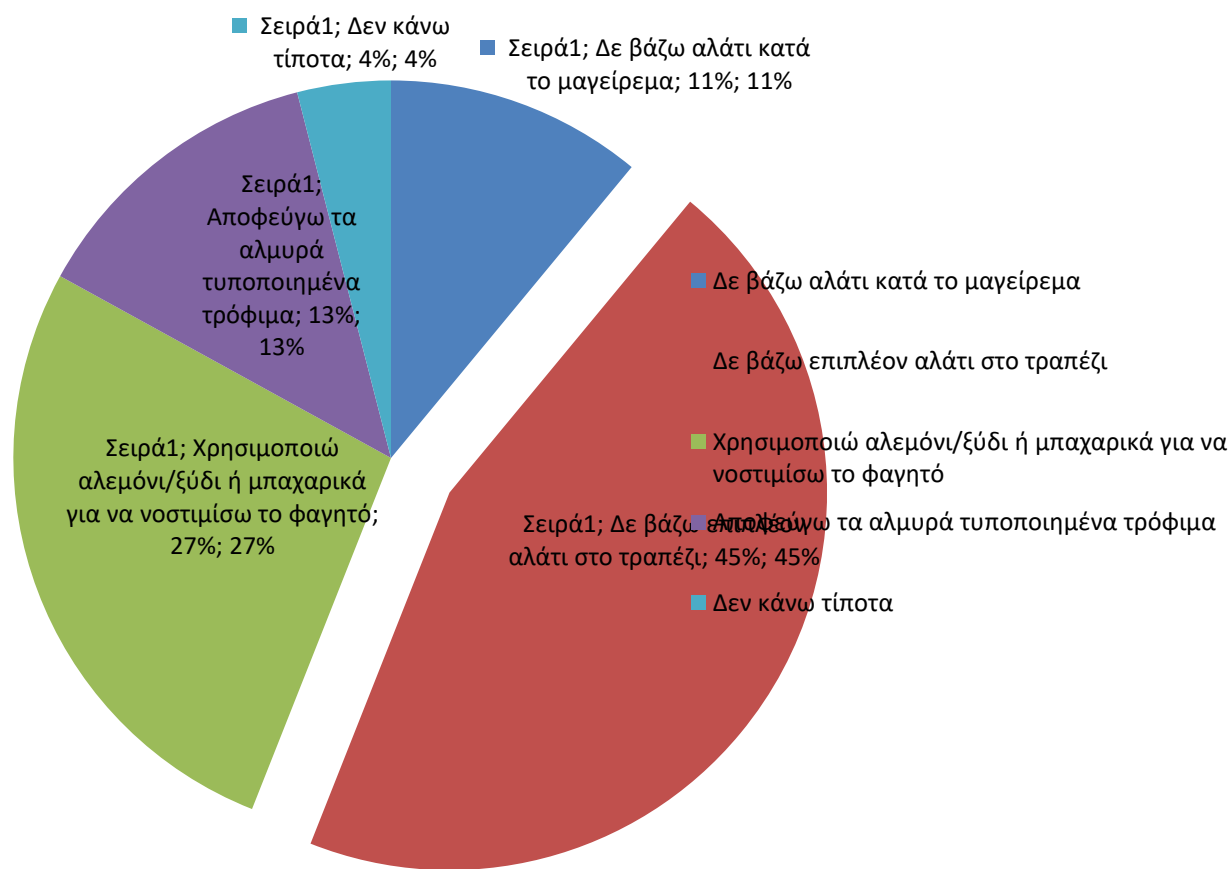
Σε περίπτωση που θέλουν να μειώσουν την ποσότητα αλατιού:

Δε βάζουν επιπλέον αλάτι στο τραπέζι (45%)

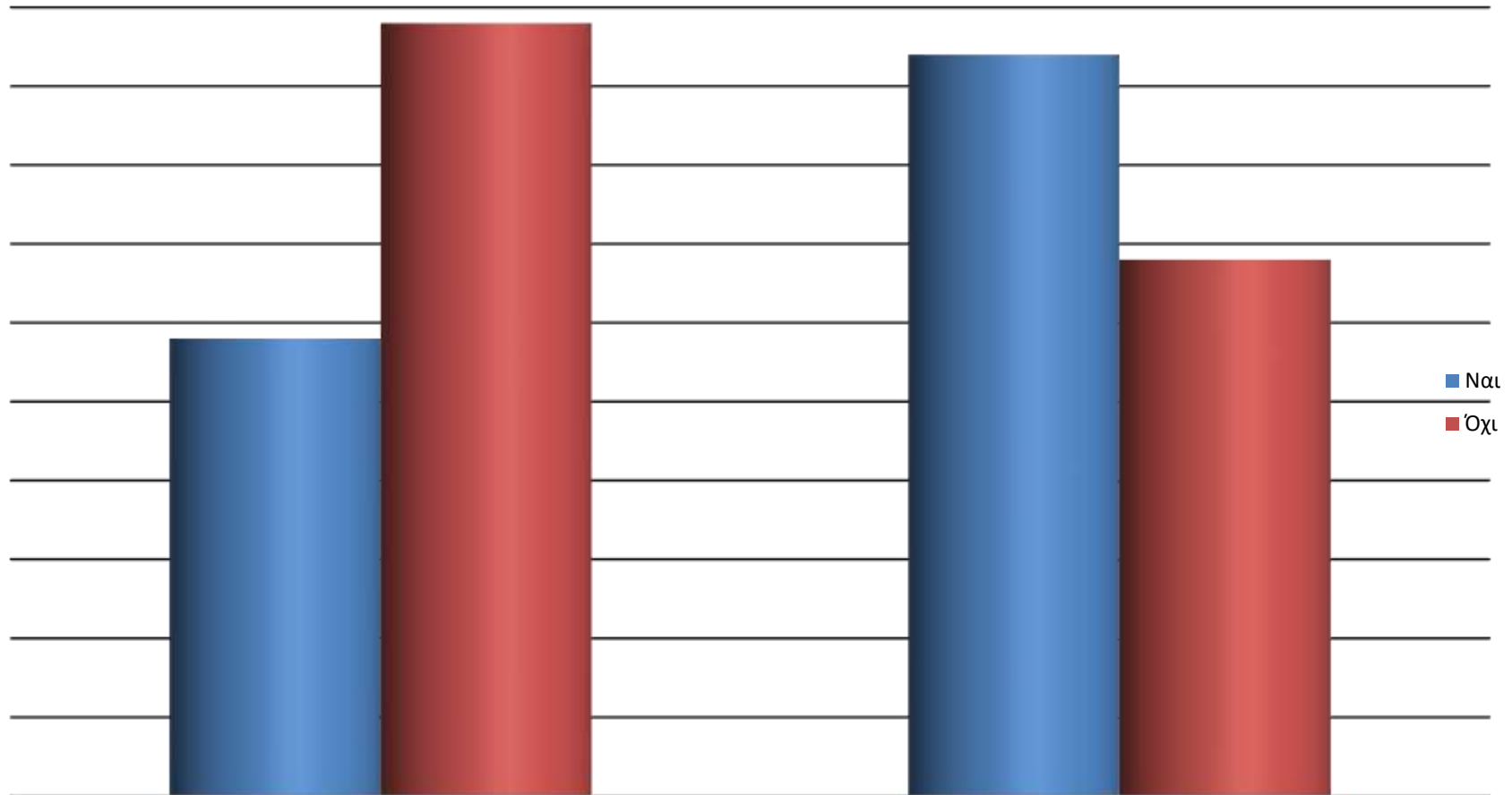
Δε βάζουν αλάτι κατά το μαγείρεμα (11%)

Χρησιμοποιούν λεμόνι/ξύδι ή μπαχαρικά (27%)

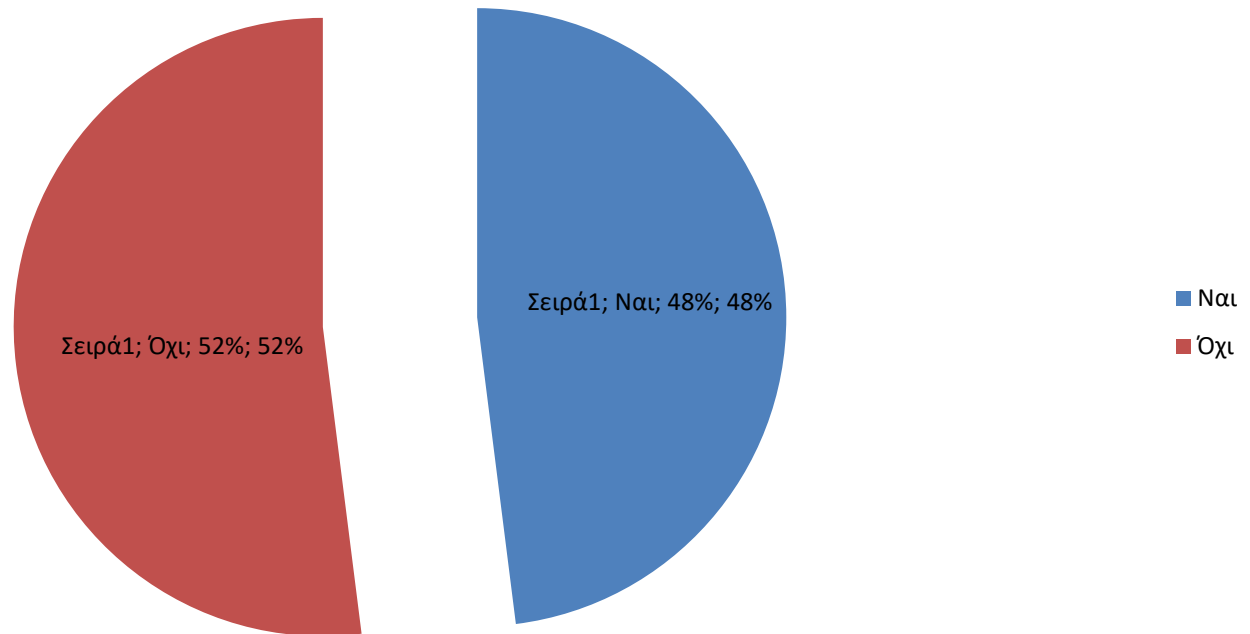
Αποφεύγουν τα αλμυρά τυποποιημένα προϊόντα (13%).



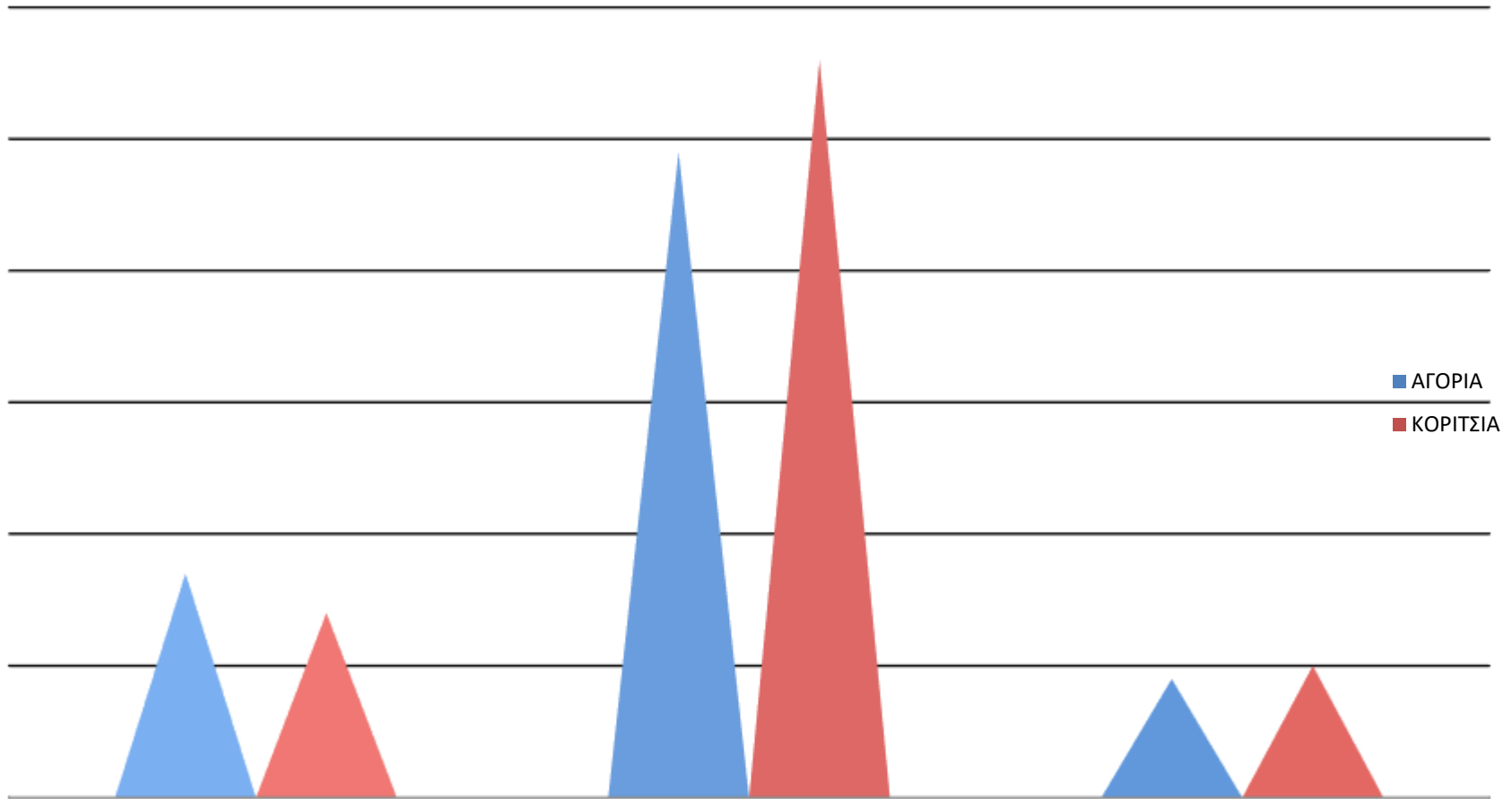
Διαβάζεις συνήθως τις ετικέτες (διατροφικές πληροφορίες) στις συσκευασίες τροφίμων;



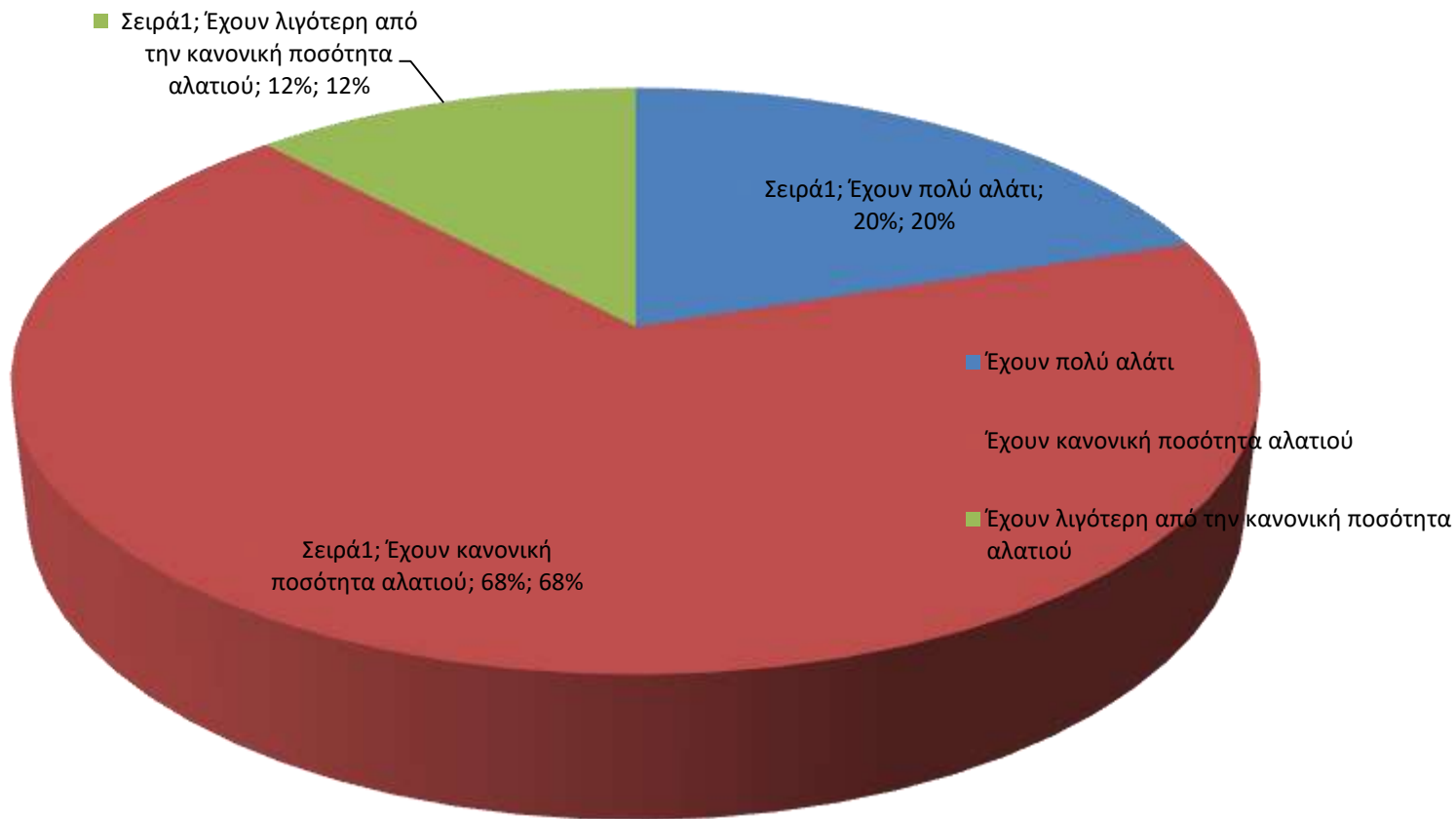
Το 52% δεν διαβάζει ποτέ τις ετικέτες
(διατροφικές πληροφορίες) των τροφίμων.



Τα φαγητά στα εστιατόρια:



Το 20% θεωρεί ότι τα φαγητά εστιατορίων έχουν πολύ αλάτι.





ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

- Αργύρη Ματίνα
- Γκίκα Αναστασία
- Καμπουράκη Αλεξάνδρα
- Καρακώστα Ίριδα
- Καραλίου Ηλιάνα
- Κυριακάκη Ιωάννα
- Λάλος Γιώργος
- Μαδάκης Γιώργος
- Παπαιωάννου Όλγα
- Τσίγκα Φρατζέσκα
- Φιλιπούσης Αντώνης
- Φόρα Έλλη
- Χατζηπαντελής Θοδωρής
- ΚΑΛΑΘΑ ΧΡΙΣΤΙΝΑ
- ΚΑΡΑΚΑΤΣΑΝΗ ΚΥΡΙΑΚΗ

- Αλεξόπουλος Δημήτρης
- Θάνος Δημήτρης
- Καιμάκης Άγγελος
- Μεγκισίδης Πρόδρομος
- Μελιγωνίτης Άγγελος
- Μπαχατίρογλου Κων/να
- Μορφιαδάκη Σταυρούλα
- Νομικού Ειρήνη
- Ντουντούμη Μαριέττα
- Παλυβού Νεφέλη
- Παπαδάκη Ελπίδα
- Πένγκου Τζουλιάνα
- Στεργίου Κων/νος
- Χατζή Ιωάννα

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ

