



**Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής
Σχολή Εφαρμοσμένων Τεχνών & Πολιτισμού
Τμήμα Φωτογραφίας & Οπτικοακουστικών Τεχνών**

Πτυχιακή Εργασία

Κρυφοί Θησαυροί της Ελληνικής Κουζίνας

Φοιτήτρια: Άννα Στόγια (Α.Μ. 51816075)
Επιβλέπων Καθηγητής: Αριστείδης Τσινάρογλου, Λέκτορας

Αθήνα 2023

Επιβλέπων καθηγητής και μέλος της εξεταστικής επιτροπής: Αριστείδης
Τσινάρογλου, Λέκτορας

Μέλος της εξεταστικής επιτροπής: Γεώργιος Βρεττάκος, Λέκτορας

Μέλος της εξεταστικής επιτροπής: Έλενα Νικολαΐδου, Λέκτορας

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου, Αριστείδη Τσινάρογλου που ήταν στο πλευρό μου σε κάθε βήμα της εργασίας με τις συμβουλές του και το θετικό του πνεύμα. Μέσα από την καθοδήγηση του έμαθα πολλά και είμαι πολύ ευγνώμων για όλη τη βοήθεια που έλαβα.

Ακόμη θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου. Τον πατέρα μου, Γιώργο Στόγια για την βοήθεια που μου προσέφερε στη κατασκευή των φόντων. Την μητέρα μου, Ορτανσία Κοσμά για την βοήθεια της στη παρασκευή των συνταγών.

Ευχαριστώ επίσης τον φίλο μου, Παύλο Κωνσταντινίδη για τη βοήθεια και τις συμβουλές του.

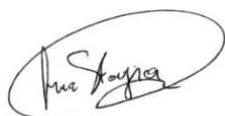
Τέλος, θέλω να ευχαριστήσω την αδελφή μου, Μιχαέλα Στόγια, στην οποία αφιερώνω τη παρούσα εργασία. Η ολοκλήρωση της δε θα ήταν δυνατή χωρίς την αγάπη και στήριξη που πάντα μου δίνει.

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Στόγια Άννα του Γκιεργκι με αριθμό μητρώου 51816075 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών και Πολιτισμού του Τμήματος Φωτογραφίας και Οπτικοακουστικών Τεχνών, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος. Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Η δηλούσα (υπογραφή)



Περίληψη

Η παρούσα εργασία με θέμα τους κρυφούς θησαυρούς της ελληνικής κουζίνας πραγματεύεται την πλούσια διατροφική αξία και απλότητα που χαρακτηρίζει τις ελληνικές καθημερινές συνταγές. Με αφορμή την πτυχιακή μου εργασία είχα την χαρά να ασχοληθώ με θέματα πολύ ενδιαφέροντα για μένα, όπως η διατροφή, η μαγειρική και η φωτογραφία και ήλπιζα να καταφέρω να ρίξω φως σε αυτά τα απλά και πολλές φορές υποτιμημένα πιάτα που στην Ελλάδα ξεχνάμε πόσο διατροφικά και πολιτισμικά σπουδαία είναι και στο εξωτερικό είναι παντελώς άγνωστα.

Η πρόταση έκθεσης των φωτογραφιών είναι το περιοδικό μαγειρικής, είτε σε έντυπη είτε σε ηλεκτρονική μορφή. Μέσω των φωτογραφιών οι ξένοι αναγνώστες θα “γνωρίσουν” τα πιάτα και μέσω του κειμένου θα ενημερωθούν για αυτά. Αντίστοιχα το ελληνικό κοινό θα θυμηθεί το πλούσιο κόσμο της κουζίνας του τόπου του και ίσως παρακινηθεί να τα εντάσσει συχνότερα στη καθημερινή του διατροφή.

Η επιλογή των συνταγών ήταν πολύ συνειδητή και είχε ως πυλώνα την απλότητα και ευκολία εύρεσης των υλικών, την ευκολία και συντομία παρασκευής σε συνδυασμό κυρίως με την πλούσια διατροφική αξία.

Η μαγειρική μαρτυρά πολλά για έναν τόπο. Το κλίμα, τα διαθέσιμα υλικά και οι ασχολίες των ανθρώπων είναι κάποια από τα χαρακτηριστικά μίας χώρας άρρηκτα συνδεδεμένα με το φαγητό. Έτσι μέσω συνταγών εύκολων, απλών και υγιεινών το κοινό θα έχει την ευκαιρία να πάρει μία γεύση από τον ελληνικό πολιτισμό και να εμπνευστεί ώστε να τα εντάξει στη ζωή του.

Summary

This thesis on the topic of ‘the hidden treasures of Greek cuisine’ deals with the rich nutritional value and simplicity that characterizes Greek everyday recipes. On the occasion of my thesis I had the pleasure of dealing with topics very interesting to me, such as nutrition, cooking and photography and I hoped to be able to shed light on these simple and often underestimated dishes that in Greece we forget how nutritionally and culturally important they are and for the most part, unknown abroad.

The exhibition proposal for this photographic series is the cooking magazine, either in print or in digital form. Through the photos, foreign readers will have the chance to ‘get to know’ the dishes and through the text they will get information about them. At the same time, the Greek public will remember the rich cuisine of their country and may be motivated to include them more often in their daily diet.

The choice of the recipes was a very conscious one and had as a pillar the simplicity and ease of finding the ingredients, the ease and brevity of preparation combined mainly with the rich nutritional value.

Cooking tells us a lot about its land. The climate, the available materials and the occupations of the people that live there are some of the characteristics of a country inextricably linked to food. Thus, through easy, simple and healthy recipes, the public will have the opportunity to get a taste of Greek culture and be inspired to incorporate them into their everyday lives.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή.....	4
Η Ελληνική κουζίνα.....	5
Ελληνική διατροφή και υγεία.....	7
Πολιτισμική αξία της ελληνικής διατροφής.....	8
Στόχος της εργασίας.....	9
Η Διαφημιστική Φωτογραφία.....	10
Η Φωτογραφία φαγητού.....	11
Επιλογή των συνταγών.....	14
Ύφος και επιλογή του κάδρου.....	15
Τρόπος λήψης.....	15
Εύρεση και κατασκευή αντικειμένων.....	16
Δυσκολίες κατά την εκπόνηση της εργασίας.....	19
Συμπεράσματα.....	22
Βιβλιογραφία.....	32

Εισαγωγή

Δεν είναι τυχαίο το γεγονός πως η ελληνική κουζίνα είναι από τις πιο γνωστές στο κόσμο. Η έμφαση της στα λαχανικά και τα όσπρια καθώς και η χρήση των μυρωδικών η οποία συναντάται σπάνια σε τόσο μεγάλο βαθμό σε άλλες κουζίνες της έχουν δώσει αναγνώριση τόσο στην γαστρονομία όσο και στην επιστήμη της διατροφής. Μεγάλη σημασία επίσης διαθέτει η λιτότητα που την χαρακτηρίζει, η οποία την καθιστά προσιτή και εύκολη να ενταχθεί στη ζωή των ανθρώπων. Παρόλα τα οφέλη της όμως λίγος κόσμος έξω από τον ελλαδικό χώρο γνωρίζει για αυτά καθώς η κύρια φιλοσοφία της ελληνικής κουζίνας δεν προωθείται στο ευρύ κοινό. Γίνεται λόγος για μια διατροφή που έχει ως βάση τα εποχιακά λαχανικά, τα όσπρια και τα φρούτα, όμως λίγοι στο εξωτερικό μπορούν να αναφέρουν κλασικές συνταγές που τα εμπεριέχουν. Αντιθέτως πιάτα που προωθούνται στο ευρύ κοινό έχουν βάσει το κρέας και τα θαλασσινά που όμως αποτελούν μόνο ένα μέρος της ελληνικής κουζίνας και μάλιστα όχι όσο μεγάλο. Αυτή η προώθηση δεν στρέφεται μόνο προς το ξένο κοινό αλλά παρατηρείται και μέσα στον ελλαδικό χώρο καθώς χώροι εστίασης ακολουθούν την ίδια προσέγγιση. Η επιρροή από άλλες κουζίνες και η ανάμειξη με την ελληνική επίσης παίζει το ρόλο της με αποτέλεσμα οι Έλληνες - κυρίως οι νέοι- να ξεχνούν τον πυρήνα της ελληνικής κουζίνας και να μη τρέφονται σύμφωνα με αυτόν.

Η διαφήμιση συναντάται από τα αρχαία χρόνια και αποτελεί ένα ισχυρό μέσο προώθησης και ενημέρωσης του κοινού. Η ανακάλυψη της φωτογραφίας μέσω του οπτικού υλικού και το συνδυασμό κειμένου την βοήθησε να εξελιχθεί ραγδαία. Η διαφημιστική φωτογραφία και συγκεκριμένα η φωτογραφία φαγητού είναι ένα πολύ σημαντικό μέσο ανάδειξης της ελληνικής διατροφής καθώς και ευαισθητοποίησης γύρω από αυτήν. Από τα πρώτα χρόνια που ακολούθησαν την ανακάλυψη της φωτογραφίας παρατηρείται το ενδιαφέρον των φωτογράφων για το still life και τη καταγραφή φαγητού. Από τις πρώτες νταγκεροτυπίες εμπνευσμένες από πίνακες ζωγραφικής νεκρής φύσης μέχρι και σήμερα, η φωτογραφία φαγητού έχει συναντήσει μεγάλη ανάπτυξη. Η άφιξη της έγχρωμης φωτογραφίας σε συνδυασμό με την εξέλιξη των φωτογραφικών μηχανών αποτέλεσαν καθοριστικές παράμετροι σε αυτήν την εξέλιξη.

Η πτυχιακή αυτή εργασία στοχεύει, μέσω της διαφημιστικής φωτογραφίας να στρέψει το ενδιαφέρον του κοινού στα υποτιμημένα πιάτα της ελληνικής κουζίνας, τα οποία όμως αποτελούν τη βάση της και να επισημάνει το λόγο που είναι τόσο σημαντικά.

Η Ελληνική κουζίνα

Μια από τις παλαιότερες κουζίνες του κόσμου είναι η ελληνική. Το εξαιρετικό είναι πως όχι μόνο ανήκει στις παλαιότερες αλλά επίσης στις λιγότερο μεταβαλλόμενες. Η φιλοσοφία και οι βάσεις της έχουν παραμείνει ίδιες από την αρχαιότητα. Ακόμη, πολλά υλικά και τρόποι παρασκευής συναντώνται μέχρι και σήμερα, όπως η παρασκευή του τραχανά ή η χρήση κρασιού, μελιού και μυρωδικών. Πληροφορίες για την ελληνική διατροφή στην αρχαιότητα έχουμε από έργα όπως το ποίημα 'Ηδυπάθεια' του Αρχέστρατου¹. Μάλιστα ο τελευταίος θεωρείται πατέρας της γαστρονομίας με τον ίδιο να έχει εφεύρει τη λέξη, η οποία σημαίνει οι κανόνες του στομαχιού, παράγωγο από τις λέξεις γαστήρ και νόμος². Συγκεκριμένα στην 'Ηδυπάθεια' ο Αρχέστρατος παραθέτει πολλές συνταγές με έμφαση στο ψάρι, τα όσπρια και το κρασί ενώ μας πληροφορεί σε ποιους ελληνικούς τόπους θα βρούμε να δοκιμάσουμε τα καλύτερα από αυτά τα προϊόντα. Επίσης στο ποίημα αναφέρει τους πέντε σύμφωνα με εκείνον χρυσούς κανόνες της γαστρονομικής τέχνης: Αγνά υλικά για την παρασκευή φαγητού. Αρμονία των υλικών μεταξύ τους. Όχι στις βαριές σάλτσες και στα καυτερά υλικά καθώς καλύπτουν και δεν αναδεικνύουν τις επιμέρους γεύσεις. Ελαφρές σάλτσες καθώς βοηθούν στην απόλαυση του ουρανίσκου. Και τέλος καρύκευμα του πιάτου με μέτρο έτσι ώστε να υπάρχει αρμονία των γεύσεων και των αρωμάτων του φαγητού. Άλλες πηγές επιβεβαιώνουν τα όσα αναφέρει ο Αρχέστρατος. Σύμφωνα με την αρχαιολόγο Εύη Παπαδοπούλου³ η διατροφή των αρχαίων Ελλήνων περιλάμβανε ψωμί σταρένιο, κρίθινο ή ένα εναλλακτικό μείγμα κριθαριού και νερού που θυμίζει τη σημερινή γαλέρα. Αυτά συνοδεύονταν με απλά υλικά όπως το κρασί, το λάδι, το γάλα και καταναλώνονταν κυρίως τις πρωινές ώρες. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η αναφορά στα αρτοσκευάσματα και τις πίτες της Αθήνας οι οποίες παρασκευάζονταν ακριβώς όπως και οι σημερινές πίτες, με χόρτα, τυρί, μυρωδικά και μέλι. Όπως αναφέρει η αρχαιολόγος 'τα όσπρια, τα λαχανικά και τα φρούτα ήταν ο πυρήνας της αρχαίας διατροφής'. Τα ψάρια και τα όσπρια συμπεριλαμβάνονταν στο κυρίως γεύμα τους το δείπνο, ενώ η κατανάλωση κρέατος ήταν σπάνια και συνήθως συνοδευόταν με κάποια θρησκευτική γιορτή. Κυρίαρχο όσπριο της εποχής ήταν οι φακές που με αυτές έφτιαχναν ένα είδος πουρέ το έτνος. Ακόμη στη διατροφή τους βρίσκουμε τα κουκιά, τα ρεβίθια και τον αρακά που τρώγονταν βραστά, ενώ κρεμμύδια, σκόρδα και άλλα λαχανικά συντελούσαν τη διατροφή τους σε ωμή ή μαγειρευτή μορφή. Τέλος τη διατροφή των Ελλήνων συμπλήρωναν το λάδι, το αλάτι, το πιπέρι και το ξίδι ενώ συναντάμε τα ξερά σύκα και το μέλι στη παρασκευή γλυκών.

¹ "Hedupatheia or Life of Luxury", Archestratos of Gela, Ιανουάριος 2000 ανακτήθηκε 28 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://web.archive.org/web/20160305012849/http://www.history.ac.uk/history-online/book/isbn/0199240086>

² Η κουζίνα του Πλάτωνα, του Οδυσσέα και του Αρχέστρατου, εφημερίδα "Το βήμα", Ελλη Ισμαηλίδου, 1 Αυγούστου 2011, ανακτήθηκε 28 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.tovima.gr/2011/08/01/society/i-koyzina-toy-platwna-toy-odysea-kai-toy-arxestratoy/>

³ ΑΚΡΑΤΙΣΜΟΣ, ΑΡΙΣΤΟΝ ΚΑΙ ΔΕΙΠΝΟ, μηχανή του χρόνου, Εύη Παπαδοπούλου, αναρτήθηκε 28 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.mixanitouxronou.gr/oi-diatrofikes-synitheies-ton-archaion-ellinon-poia-simerina-eidi-diatrofis-den-ypirchane-kai-pos-itan-i-archaia-koyzina/>

Όπως μπορούμε να παρατηρήσουμε οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων δε μεταβλήθηκαν ιδιαίτερα ανά τα χρόνια. Σε αφιέρωμα για την ελληνική γαστρονομία με αφορμή την επέτειο των 200 ετών από την επανάσταση του 1821 ο Χρίστος Ζουράρις, συγγραφέας βιβλίων γαστρονομίας, επιβεβαιώνει αυτό τον ισχυρισμό⁴. Ακόμη αναλύει πως η ελληνική κουζίνα ανήκει στις μεσογειακές κουζίνες της λιτότητας και της προσαρμοστικότητας. Συγκεκριμένα την περίοδο της κατοχής το 1940 ο ελλαδικός χώρος γνώρισε πολλές ελλείψεις σε τρόφιμα. Η ποικιλία όμως της μεσογειακής γης και η εφευρετικότητα που χαρακτηρίζει την ελληνική κουζίνα αποτέλεσαν σημαντικό όπλο σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς. Εκείνη τη περίοδο κάνουν την εμφάνιση τους διάφορες επινοήσεις όπως η κατανάλωση χαρουπιών για γλυκό ή η παρασκευή καφέ από ρεβίθια ως προσπάθεια των ανθρώπων να αντεπεξέλθουν στις δυσκολίες. Χαρακτηριστικά είναι και τα λόγια του Γιώργου Χατζιγιαννάκη, ιδιοκτήτη της 'Σελήνης' στη Σαντορίνη, ο οποίος αναφέρει: "Τι νομίζετε ότι έτρωγαν στο νησί μέχρι τη δεκαετία του '70; Φάβα και ξερό ψωμί. Φάβα σούπα, φάβα κεφτέ, φάβα πουρέ, φάβα με κρεμμύδια, παντρεμένη και ανύπαντρη. Κάθε μέρα έσπαζαν το κεφάλι τους οι Σαντορινιές να βρουν ένα τρόπο να τη μαγειρέψουν για να μπορέσει η οικογένεια να αντέξει άλλη μια μέρα φάβα"⁵. Από τις αρχές του 20ου αιώνα όμως σταδιακά εισέρχονται νέες γεύσεις και μαγειρικές. Η έλευση των προσφύγων εμπλούτισε πολιτισμικά τον ελλαδικό χώρο και στον κλάδο της μαγειρικής καθώς έγινε πιο διαδεδομένη στην Ελλάδα η χρήση ζαρζαβατικών όπως η μελιτζάνα. Γεύσεις από το εξωτερικό, κυρίως από τη Γαλλία επηρέασαν την ελληνική κουζίνα. Χάρης σε βιβλία μαγειρικής όπως το διάσημο 'Οδηγός μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής' του Τσελεμεντέ μαγειρικές πρακτικές όπως η μπεσαμέλ αναμειγνύονται με τις ελληνικές, με αποτέλεσμα να δημιουργηθούν πρωτότυπες συνταγές όπως ο μουσακάς, ο οποίος μαγειρεύεται ενεργά μέχρι σήμερα. Παρότι η ελληνική κουζίνα εμπλουτίστηκε εκείνα τα χρόνια, δεν έχασε το χαρακτήρα και τις βάσεις της. Εξακολουθούσε να στηρίζεται στην χρήση φρούτων και λαχανικών τα οποία χρησιμοποιούνταν εποχικά και σύμφωνα με τη διαθεσιμότητα του κάθε τόπου⁶.

Εν κατακλείδι όταν αναφερόμαστε στην παραδοσιακή ελληνική διατροφή μιλάμε για μία μεσογειακή διατροφή που δε παρεκκλίνει πολύ από τις ρίζες της και στην οποία συναντάμε τα παρακάτω: Η υψηλή κατανάλωση σε προϊόντα φυτικής προέλευσης είναι ένα από τα βασικά χαρακτηριστικά της. Συγκεκριμένα, αυτά είναι τα φρούτα και λαχανικά των οποίων σημαντική θέση κατέχουν και τα διάφορα χόρτα. Ακόμη τα όσπρια συναντώνται σχεδόν σε καθημερινή βάση, όπως και τα αδρά επεξεργασμένα δημητριακά συμπεριλαμβανομένου και του ψωμιού. Μέτρια προς υψηλή κατανάλωση παρατηρείται στα ψάρια και τα θαλασσινά. Η συχνότητα κατανάλωσης αυτών επηρεάζεται από την απόσταση που έχουν οι κάτοικοι από τη

⁴ Κωστής Τερζής (σκηνοθέτης) 2021 "1821-2021: 200 χρόνια Ελληνική κουζίνα" παραγωγή: Finos Film, Εθνικό Μουσείο Ιστορίας, Μουσείο Μπενάκη. αναρτήθηκε στις 28 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.youtube.com/watch?v=DCzVuuCyTL4&t=1021s>

⁵ Γιώργος Χατζιγιαννάκης: ο άνθρωπος που επανεφήυρε τη Σαντορίνη, γαστρονόμος, 4 Απριλίου 2022, Νικολέτα Μακρουνίτου, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.gastronomos.gr/vraveia/vraveia-2021/giorgos-chatziannakis-o-anthropos-poy-epanefiyre-ti-santorini/103690/>

⁶ Κωστής Τερζής (σκηνοθέτης) 2021 "1821-2021: 200 χρόνια Ελληνική κουζίνα" παραγωγή: Finos Film, Εθνικό Μουσείο Ιστορίας, Μουσείο Μπενάκη. αναρτήθηκε στις 28 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.youtube.com/watch?v=DCzVuuCyTL4&t=1021s>

θάλασσα. Μέτρια είναι και η κατανάλωση γαλακτοκομικών, πουλερικών και κρασιού στην ελληνική διατροφή ενώ το κόκκινο κρέας καταναλώνεται σπάνια. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως το ελαιόλαδο κατέχει πρωταρχική θέση και χρησιμοποιείται καθημερινά, αποτελώντας την βασική πηγή προστιθέμενου ελαίου⁷. Αυτή λοιπόν ήταν οι διατροφή των Ελλήνων από την αρχαιότητα έως και τη δεκαετία του '70. Μια διατροφή λιτή στη μαγειρική της αλλά ταυτόχρονα πλούσια σε ποικιλία και διατροφική αξία. Δεν είναι μάλιστα τυχαίο το ότι έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως από επιστήμονες για τα οφέλη της.

Μεγάλη αλλαγή ωστόσο παρατηρείται στις διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων μετά τη δεκαετία του '70 η οποία οφείλεται σε επιρροές από τον δυτικό κόσμο. Ξεκινάει σταδιακά η εμπορευματοποίηση των τροφίμων που οδηγεί σε ολοένα αυξανόμενη κατανάλωση έτοιμων επεξεργασμένων προϊόντων. Τα προϊόντα αυτά είναι πλούσια σε σάκχαρα και κορεσμένα λίπη. Επίσης η κατανάλωση σνακ και κρεάτων αυξάνεται, ενώ αυτή των φρούτων και λαχανικών μειώνεται. Η Ελλάδα παρότι αποτελούσε πρότυπο διατροφής παγκοσμίως, πια καταφέρνει και φτάνει πολύ υψηλά ποσοστά παχυσαρκίας⁸.

Ελληνική διατροφή και υγεία

Σύμφωνα με τους επιστήμονες η διατροφή αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς παράγοντες στη ζωή μας καθώς είναι άμεσα συνδεδεμένη με την υγεία μας. Αμέτρητες έρευνες αποδεικνύουν αυτό τον ισχυρισμό και δημοσιεύονται παγκοσμίως. Μέσα στις διατροφές που έχει αποδειχτεί πως προάγουν τη καλή υγεία ανήκει και η ελληνική, με την τελευταία να καταλαμβάνει μάλιστα υψηλές θέσεις στις έρευνες.

Στα τέλη της δεκαετίας του '40 ξεκινά η διάσημη έρευνα των επτά χωρών⁹. Πρόκειται για μια έρευνα - ορόσημο καθώς η διάρκεια της ήταν μεγαλύτερη από όλες του είδους της και επίσης κάλυπτε μεγάλο αριθμό ανθρώπων. Συμμετείχαν 12.500 άτομα ηλικίας 40 έως 60 ετών από βόρειες αλλά και μεσογειακές χώρες. Από την Ελλάδα συμμετείχε ομάδα κατοίκων από την Κρήτη και την Κέρκυρα. Η έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα πως ο τρόπος ζωής και κυρίως οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων και ιδιαίτερα των Κρητικών - οι οποίοι ήταν οι πιο συνεπείς στην εξέταση τους ανά τα χρόνια- συμβάλλουν στην μακροζωία και την αποφυγή πολλών νοσημάτων. Συγκεκριμένα από όλες τις ομάδες που συμμετείχαν οι Κρητικοί είχαν την μικρότερη νοσηρότητα και θνησιμότητα από καρδιαγγειακές παθήσεις. Αυτά τα αποτελέσματα έφεραν για πρώτη φορά στο προσκήνιο την μεσογειακή διατροφή

⁷ Ελληνική Παραδοσιακή Διατροφή, Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής & Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=katanalosi-trofimon>

⁸ Κωστής Τερζής (σκηνοθέτης) 2021 "1821-2021: 200 χρόνια Ελληνική κουζίνα" παραγωγή: Finos Film, Εθνικό Μουσείο Ιστορίας, Μουσείο Μπενάκη, αναρτήθηκε στις 28 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.youtube.com/watch?v=DCzVuuCyTL4&t=1021s>

⁹ Η ΕΡΕΥΝΑ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ, Δημήτρης Δελλής - Παθολόγος Διατροφολόγος, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <http://www.ddellis.gr/i-erevna-ton-epta-choron/>

και τα οφέλη της. Στα χρόνια που ακολούθησαν δημοσιεύτηκαν και άλλες έρευνες που αναδείκνυαν τη σημασία της, μερικές από τις οποίες είναι η έρευνα των 'Blue Zones' και η 'Ikarian Study'¹⁰¹¹. Στις έρευνες αυτές επιστήμονες προσπάθησαν να κατανοήσουν γιατί κάποιες περιοχές έχουν μεγαλύτερο προσδόκιμο και καλύτερη ποιότητα ζωής σε σχέση με τον υπόλοιπο κόσμο. Μεταξύ άλλων μεγάλος παράγοντας είναι ξανά οι διατροφικές επιλογές των κατοίκων.

Παρότι συγκεκριμένες περιοχές της Ελλάδας προσέγγισαν ιδιαίτερα το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας για την μακροζωία τους, οι ειδικοί κατέληξαν πως η ελληνική διατροφή γενικότερα ήταν ο πιο ισχυρός παράγοντας καθώς είναι μια διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικές ουσίες που θωρακίζουν τον οργανισμό από πολλές παθήσεις.

Τα τελευταία χρόνια το ενδιαφέρον για την καλή υγεία και διατροφή μεγαλώνει καθώς η κοινή γνώμη αναγνωρίζει όλο και περισσότερο την αλληλένδετη σχέση που έχουν μεταξύ τους. Σε έρευνα του International Food Information Council που πραγματοποιήθηκε τον Μάιο του 2023, 74% των ατόμων που ερωτήθηκαν πιστεύουν πως τα τρόφιμα και ποτά που καταναλώνουμε έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη ποιότητα ζωής και της υγείας τους¹². Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης αποτελούν σημαντικό παράγοντα πίσω από αυτή την εξέλιξη. Από τη δεκαετία του '50 και έπειτα δημοσιεύονται έρευνες με θέμα τη διατροφή και την υγεία. Η πρώτη επαφή που είχε ο κόσμος με τα οφέλη μιας υγιεινής διατροφής ήταν μέσω άρθρων που δημοσιεύονταν σε εφημερίδες. Τηλεοπτικές και ραδιοφωνικές εκπομπές έπαιξαν επίσης σημαντικό ρόλο σε συνδυασμό με τις διαφημίσεις οι οποίες προσπαθούσαν να πείσουν το κοινό πως τα προϊόντα τους είναι υγιεινά και άρα ευεργετικά για την υγεία τους.

Έρευνα του Χάρβαρντ συμπέρανε πως από το 1999 έως το 2016 οι Αμερικάνοι έχουν αυξήσει την κατανάλωση καλών υδατανθράκων όπως τα δημητριακά ολικής άλεσης ενώ αύξηση επίσης παρατηρείται στην κατανάλωση φυτικής πρωτεΐνης και ακόρεστων λιπών¹³. Στη σύγχρονη εποχή όμως το θέμα της διατροφής έχει γνωρίσει ακόμη μεγαλύτερη άνθιση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης να παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στις εξελίξεις. Πίσω στην έρευνα του International Food Information Council πληροφορούμαστε πως 42% των Αμερικανών έχει έρθει σε επαφή με υλικό σχετικό με διατροφή και συνταγές στα social media και μάλιστα 2 στους 3 εμπιστεύεται αυτό το υλικό¹⁴. Το ενδιαφέρον αυτό όμως για μια πιο υγιεινή ζωή μέσω της διατροφής ελλοχεύει κινδύνους. Πλέον είναι αναγνωρισμένες πάνω από εννιά δίαιτες όπως για παράδειγμα η κετογονική ή ο βιγκανισμός με τη κοινή

¹⁰ Blue Zones, National Library of Medicine, 2016 ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125071/>

¹¹Secrets of Longevity The IKARIA Study, HealthManagement, 2019, Dr. Panagiota Pietri ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://healthmanagement.org/c/hospital/issuearticle/secrets-of-longevity-the-ikaria-study>

¹² 2023 Food & Health Survey: Impact of Rising Costs, Stress, and Social Media on Food Choices, 23 Μαΐου 2023 ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://ific.org/media-information/press-releases/2023-food-health-survey/>

¹³ Bit by bit, Americans are eating healthier, Harvard Health Publishing, 1 Δεκεμβρίου 2019, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/bit-by-bit-americans-are-eating-healthier>

¹⁴ 2023 Food & Health Survey: Impact of Rising Costs, Stress, and Social Media on Food Choices, 23 Μαΐου 2023 ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://ific.org/media-information/press-releases/2023-food-health-survey/>

γνώμη να προσπαθεί να βρει ποια είναι η καλύτερη για την επίτευξη της ευζωίας. Το ενδιαφέρον γύρω από τη διατροφή καταλήγει πολλές φορές σε εμμονή με διατροφικές διαταραχές όπως η ορθορεξία να σημειώνουν ολοένα και αυξανόμενα ποσοστά¹⁵.

Φαίνεται λοιπόν πως παρότι ο κόσμος ενδιαφέρεται όσο ποτέ άλλοτε να βελτιώσει την υγεία του μέσω της διατροφής δυσκολεύεται να βρει έναν βιώσιμο και απλό τρόπο να το πράξει και καταλήγει σε αδιέξοδα.

Πολιτισμική αξία της ελληνικής κουζίνας

Παρότι η ελληνική κουζίνα κατά κύριο λόγο δεν έχει αλλάξει ιδιαίτερα από την αρχαιότητα, επηρεάστηκε και εμπλουτίστηκε αργά ανά τα χρόνια σαν κάθε ζωντανό κομμάτι πολιτισμού που μεγαλώνει μαζί με τους κατοίκους της μέσα από τις εξελίξεις. Οι αλλαγές αυτές ήταν ευεργετικές καθώς την έφεραν σε επαφή με νέα υλικά και συνταγές χωρίς να παρεκκλίνει από τις βάσεις της. Η πορεία που διένυσε η ελληνική κουζίνα αφηγείται κατά ένα τρόπο την ιστορία της Ελλάδας. Η κάθε επινόηση της γιαγιάς μας που κατέληξε να είναι αγαπημένη συνταγή, μας μαρτυρά τις δυσκολίες που αντιμετώπιζε σε εποχές λιτότητας. Τα υλικά που χρησιμοποιούνταν δείχνουν τι μεγάλωνε στο κήπο του το κάθε σπίτι και κατά επέκταση τι ευδοκίμωσε σε κάθε περιοχή.

Η κουζίνα της κάθε χώρας δεν μας αποκαλύπτει απλώς τι τρώνε οι κάτοικοι της. Έχει την ικανότητα να μας δώσει πληροφορίες για το κλίμα της, τις κύριες ασχολίες των ανθρώπων, τα ζώα και φυτά που κυριαρχούν σε αυτήν. Η τοπική κουζίνα και οι συνταγές της ακολουθούν ακόμα και σημαντικές ιστορικές εξελίξεις ενώ μέσα από τις συνταγές και τις ονομασίες αυτών παρατηρούμε τις διαφορές που έχουν μεταξύ τους οι περιοχές της κάθε χώρας. Αυτή είναι η μαγεία και η σπουδαιότητα του φαγητού καθώς φέρνει τους ανθρώπους κοντά και είναι αλληλένδετο κομμάτι της ζωής τους.

Μέσω της παγκοσμιοποίησης η επιρροή που ασκείται από άλλους πολιτισμούς γίνεται πια σε άκρικο βαθμό και δεν θυμίζει την ομαλή αλλαγή που παρατηρούνταν στις ζωές των ανθρώπων πριν τη δεκαετία του '70. Πολλοί Έλληνες - κατά κύριο λόγο νέοι - στρέφονται προς επεξεργασμένες τροφές, δεν τρέφονται πια σύμφωνα με την ελληνική διατροφή και παραμελούν τα θετικά της χαρακτηριστικά.

Πέρα από τους λόγους υγείας που αναφέραμε παραπάνω είναι σημαντικό να διαφυλάξουμε αυτό το κομμάτι της παράδοσης μας και να μην ξεχνάμε τις λιτές αυτές συνταγές που αντιπροσωπεύουν την φιλοσοφία της ελληνικής κουζίνας, καθώς δεν είναι τυχαία συνδεδεμένες με τον τόπο μας.

¹⁵ Social Media and Orthorexia, Toledo Center for eating disorders, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://toledocenter.com/anorexia/social-media-and-orthorexia/>

Στόχος της εργασίας

Μέσα από την εκπόνηση της παρούσα εργασίας είχα την ευκαιρία να ασχοληθώ με θέματα πολύ ενδιαφέροντα για εμένα όπως είναι η φωτογραφία φαγητού, η μαγειρική και η διατροφή. Επέλεξα ως θέμα φαγητού την ελληνική κουζίνα όχι μόνο διότι πρόκειται για ένα αντικείμενο οικείο και γνώριμο αλλά κυρίως γιατί θαυμάζω τις γαστρονομικές της γεύσεις και την διατροφική και πολιτισμική της αξία. Αυτά είναι και τα χαρακτηριστικά που ενέπνευσαν και τον στόχο της εργασίας.

Παρατηρώντας το ενδιαφέρον αλλά και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι κάτοικοι των δυτικών χωρών - κυρίως στην Αμερική - να εντάξουν τα λαχανικά και τα όσπρια στη διατροφή τους με ένα βιώσιμο τρόπο, θέλησα να τους γνωρίσω τις λιτές, εύκολες αλλά διατροφικά πλούσιες συνταγές της ελληνικής κουζίνας. Αυτές εξάλλου αποτελούν και τον πυρήνα της σε αντίθεση με τις συνταγές που παρατηρούνται σε τουριστικούς προορισμούς.

Οι κάτοικοι της Ελλάδας παρότι γνωρίζουν τις κλασικές συνταγές που παρουσιάζονται σε αυτή την εργασία και αρκετά σπίτια τις εντάσσουν στην καθημερινότητα τους, δεν παύει να παρατηρείται ολοένα και μεγαλύτερη απομάκρυνση από τις βάσεις την ελληνικής κουζίνας και απαξίωση της. Οι συνταγές αυτές αντιμετωπίζονται πολλές φορές ως υποδεέστερες, κυρίως από τους νέους, οι οποίοι μπορεί να μη χαίρονται ιδιαίτερα όταν αντιλαμβάνονται πως αυτό θα είναι το μεσημεριανό τους. Η εργασία αυτή λοιπόν στρέφεται και προς το ελληνικό κοινό με την ελπίδα πως θα δουν τα απλά αυτά φαγητά με άλλη ματιά και θα τα αγαπήσουν ξανά ενώ ταυτόχρονα θα αναγνωρίσουν πως αποτελούν πολιτισμική κληρονομιά του ελληνικού τόπου την οποία αξίζει να διαφυλάξουμε.

Ως τρόπος έκθεσης των φωτογραφιών προτείνεται η παρουσίαση σε ξένο και ελληνικό περιοδικό γαστρονομίας με τη μορφή άρθρου. Τα άρθρα θα είναι ελαφρώς διαφορετικά για το ξένο και το ελληνικό κοινό. Για το ξένο κοινό το άρθρο θα κάνει αναφορά στην ελληνική κουζίνα και συγκεκριμένα σε συνταγές της που να αποτελούνται από λαχανικά και όσπρια και πως μπορούν αυτά να χρησιμοποιηθούν εύκολα στη μαγειρική του αναγνώστη. Στο άρθρο θα συμπεριλαμβάνονται αναλυτικά οι δεκατέσσερις συνταγές και επίσης θα αναφέρονται προτάσεις σερβιρίσματος και συνοδευτικών με σκοπό να παρακινήσουν τον αναγνώστη να τις δοκιμάσει. Το άρθρο για το ελληνικό κοινό θα αποτελεί αφιέρωμα στα βασικά καθημερινά πιάτα της ελληνικής κουζίνας και θα επισημαίνει πως αυτά αποτελούν τη βάση της, όπως και ότι έχουν μεγάλη διατροφική αξία. Ακόμα, θα παροτρύνει τον αναγνώστη να τις δοκιμάσει ξανά σε περίπτωση που τις έχει παραμελήσει. Στο ελληνικό άρθρο επίσης θα αναφέρονται οι συνταγές καθώς και παραλλαγές αυτών, προτάσεις σερβιρίσματος και συνοδευτικών. Το ξένο άρθρο θα είναι γραμμένο στην αγγλική γλώσσα και το ελληνικό άρθρο στην ελληνική.

Οι φωτογραφίες της εργασίας μπορούν ακόμη να παρουσιαστούν σε ιστοτόπους κοινωνικής δικτύωσης όπως είναι το instagram το facebook και το twitter, όπου θα συνοδεύονται με σύντομη περιγραφή που θα περιλαμβάνει τις συνταγές. Λογαριασμοί και σελίδες διαιτολόγων, σεφ, personal trainers και food bloggers

μπορούν να εντάξουν τις φωτογραφίες στους λογαριασμούς τους με συνοδεία περιγραφής που ανταποκρίνεται στο αντικείμενο τους.

Η Διαφημιστική Φωτογραφία

Όταν μιλάμε για την διαφήμιση αναφερόμαστε στην πρακτική γνωστοποίησης και επηρεασμού του κοινού για ένα προϊόν ή μια υπηρεσία. Αυτή μπορεί να εφαρμοστεί με σκοπό την πώληση των προϊόντων αντί χρηματικού ανταλλάγματος ή για την ευαισθητοποίηση του κοινού έτσι ώστε να προβεί σε κάποια ενέργεια. Διαφημιστικές προσπάθειες έχουν καταγραφεί από τα αρχαία χρόνια. Συγκεκριμένα η πρώτη γραπτή διαφήμιση ανακαλύφθηκε στα ερείπια της Αιγυπτιακής πόλης των Θηβών και το θέμα της είναι η πώληση ενός δούλου έναντι ενός χρυσού νομίσματος. Η διαφήμιση αυτή ανάγεται στο 3000 π.Χ και χρησιμοποιεί τον γραπτό λόγο για να προσελκύσει το ενδιαφέρον του αγοραστικού κοινού¹⁶.

Οι άνθρωποι από νωρίς κατανόησαν την δύναμη της εικόνας και πως αυτή αποτελεί πολύ δυνατό οπτικό ερέθισμα. Έτσι παρατηρούμε συχνά τη χρήση εικόνων και σχεδίων στις διαφημίσεις όπου αυτή ήταν δυνατή. Ο συνδυασμός μάλιστα μιας εικόνας και εύστοχου κειμένου ήταν σημαντική για την προσέγγιση του ενδιαφέροντος του κοινού και για αυτό οι δημιουργοί των διαφημίσεων προσπαθούσαν να είναι όσοι πιο δημιουργικοί γίνεται στις διαφημίσεις τους. Μέσα από ένα σύντομο κείμενο και μια εικόνα έπρεπε να καταφέρουν να παρουσιάσουν το προϊόν ή την υπηρεσία τους και να πείσουν πως αυτό είναι καλύτερο από τον ανταγωνισμό.

Είναι λοιπόν λογικό που η φωτογραφία, ένα μέσο ρεαλιστικής απεικόνισης της πραγματικότητας εμφανίστηκε αρκετά σύντομα στον χώρο της διαφήμισης. Οι τεχνολογικές εξελίξεις που ακολούθησαν και συγκεκριμένα η ίδρυση της εταιρίας Kodak αποτέλεσαν σημαντικό παράγοντα όχι μόνο στην ένταξη της φωτογραφίας στον εμπορικό χώρο αλλά και στην ανάπτυξη του μέσου γενικότερα καθώς πια η λήψη φωτογραφιών έγινε ευκολότερη και πιο προσβάσιμη στο κοινό μέσω των φορητών φωτογραφικών μηχανών που κυκλοφόρησε η εταιρία¹⁷.

Από τα τέλη του 19ου αιώνα παρατηρείται η ένταξη της φωτογραφίας στον εμπορικό χώρο. Εκείνη την εποχή κυκλοφορούν για πρώτη φορά διαφημιστικοί κατάλογοι με φωτογραφίες. Σημαντική πρόοδος στην διαφημιστική φωτογραφία ωστόσο παρατηρείται στις αρχές του 20ου αιώνα όπου ο φωτογράφος Edward Steichen δημιουργεί τις πρώτες φωτογραφίες μόδας¹⁸. Τα επόμενα χρόνια η ανάπτυξη της διαφημιστικής φωτογραφίας είναι ραγδαία με την χρήση φωτογραφιών σε διαφημίσεις να αυξάνεται όλο και περισσότερο. Παρότι η

¹⁶ Εργαστήριο Επιχειρησιακής Επικοινωνίας, Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ευαγγελάτος Ανδρέας, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://eclass.aueb.gr/modules/document/file.php/ME134/Creativity_in_AD_2016_iii.pdf](https://eclass.aueb.gr/modules/document/file.php/ME134/Creativity_in_AD_2016_iii.pdf)

¹⁷ History of Commercial Photography – A Definitive Guide, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.productphoto.com/history-of-commercial-photography-a-definitive-guide/>

¹⁸ Steichen & Poiret: the first fashion photographs?, A Fashion Institute of Technology Blog, April Calahan, 11 Μαΐου 2013, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://blog.fitnyc.edu/materialmode/2013/05/11/steichen-poiret-the-first-fashion-photographs/>

έγχρωμη φωτογραφία δεν είχε ανακαλυφθεί ακόμη, υπάρχουν περιπτώσεις όπου οι φωτογράφοι μεταχρωμάτιζαν τις φωτογραφίες που δημιουργούσαν.

Από την δεκαετία του '50 και μετά η έγχρωμη φωτογραφία αρχίζει και χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο με αποτέλεσμα να ανθίζει και η φωτογραφία φαγητού.

Από εκείνη την εποχή και μετά η διαφημιστική φωτογραφία παρουσιάζει μόνο άνοδο με την τελευταία να φτάνει νέα ύψη με την εμφάνιση της ψηφιακής εικόνας το 1985. Τα ψηφιακά αρχεία τώρα παράγονται και επεξεργάζονται γρηγορότερα και με μεγαλύτερη ευκολία από ποτέ άλλοτε οδηγώντας σε ραγδαία ανάπτυξη του φωτογραφικού και διαφημιστικού κλάδου¹⁹.

Η Φωτογραφία φαγητού

Η φωτογραφία φαγητού δεν άργησε να κάνει την εμφάνιση της. Έξι χρόνια μετά την ανακοίνωση της νταγκεροτυπίας στο κοινό το 1845, παράγεται η πρώτη φωτογραφία με θέμα το φαγητό από τον φωτογράφο William Henry Fox Talbot. Οι φωτογραφίες εκείνης της εποχής και κατά συνέπεια και της φωτογραφίας φαγητού, ήταν βαθιά επηρεασμένες από κλασικούς ζωγραφικούς πίνακες και περιελάμβαναν κυρίως συνθέσεις με φρούτα²⁰.



"A Fruit Piece" William Henry Fox Talbot 1845

Στις αρχές του 20ου αιώνα φωτογραφικά ρεύματα όπως αυτό του πικτοριαλισμού²¹ αρχίζουν να εξασθενούν και με υποστηρικτές όπως ο Alfred Stieglitz η φωτογραφία σταδιακά αναγνωρίζεται ως ανεξάρτητη μορφή τέχνης²².

¹⁹ History of Commercial Photography – A Definitive Guide, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.productphoto.com/history-of-commercial-photography-a-definitive-guide/>

²⁰ From the 1800s to Present Day: The History of Food Photography, Shutterstock, Jordyn Giesbrecht, 19 Νοεμβρίου 2020, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.shutterstock.com/blog/history-of-food-photography>

²¹ Pictorialism, Britannica, Virginia Gorlinski, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.britannica.com/technology/Pictorialism>

²² Alfred Stieglitz, Britannica, John Szarkowski, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.britannica.com/biography/Alfred-Stieglitz>

Αυτές οι εξελίξεις οδηγούν στην άνοδο του μοντερνισμού²³ και σε συνδυασμό με την ανάπτυξη που γνωρίζει η φωτογραφία μέσω των τεχνολογικών καινοτομιών παρατηρούνται νέες τάσεις και πειραματισμοί στο κλάδο της φωτογραφίας φαγητού.

Παράδειγμα αυτών των εξελίξεων αποτελούν οι έγχρωμες φωτογραφίες του Wladimir Schohin και συγκεκριμένα η φωτογραφία του με τίτλο 'Stilleben'²⁴. Στη φωτογραφία αυτή απεικονίζεται ένα σπασμένο βραστό αυγό με τον κόκκινο κρόκο στο εσωτερικό καθαρά διακριτό. Η σύνθεση και η επιλογή του θέματος είναι πολύ σημαντική. Σε αντίθεση με τις φωτογραφίες φαγητού που παράγονταν κυρίως μέχρι εκείνη την εποχή ο Schohin απομακρύνεται από συνθέσεις με τέλεια ανέγγιχτα φαγητά αλλά δίνει αξία στις ενδιάμεσες στιγμές του φαγητού. Με αυτό το τρόπο παρουσιάζεται το φαγητό λίγο πριν καταναλωθεί και σε συνδυασμό με τον ζωηρό κόκκινο κρόκο η φωτογραφία προκαλεί στον θεατή λαχτάρα για το προϊόν.



"Stilleben" Wladimir Schohin 1910

Το 1943 ο Nicolas Muray παράγει φωτογραφίες φαγητού με έντονα ζωηρά χρώματα και περίτεχνες συνθέσεις. Για να μπορεί το απεικονιζόμενο φαγητό να παραμένει λαμπερό και φρέσκο κάτω από τα έντονα φώτα που απαιτήθηκαν για τη φωτογράφιση, χρειάστηκε να χρησιμοποιηθεί σε πολλές περιπτώσεις λακ μαλλιών και βερνίκι ενώ ο αφρός της μύρας αντικαταστάθηκε με σαπουνάδα. Αυτές οι πρακτικές εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα στην φωτογραφία φαγητού²⁵.

²³ Modernism, ART GALLERY OF NSW, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.artgallery.nsw.gov.au/artboards/photography/modernism/>

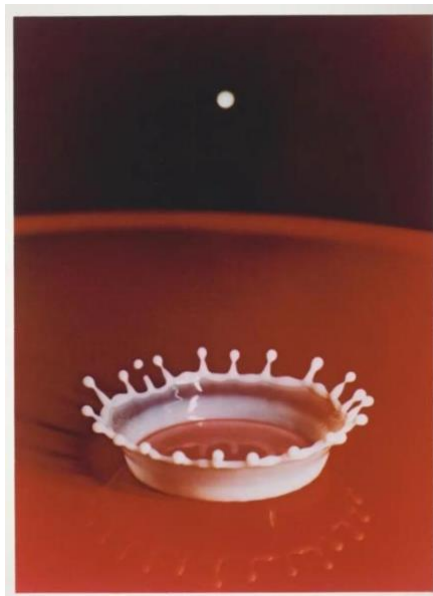
²⁴ From the 1800s to Present Day: The History of Food Photography, Shutterstock, Jordyn Giesbrecht, 19 Νοεμβρίου 2020, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.shutterstock.com/blog/history-of-food-photography>

²⁵ Food Photography Didn't Start on Instagram Here's Its 170-Year History, Artsy, Abigail Cain, 18 Ιουλίου 2017, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-food-photography-start-instagram-170-year-history>



"Lemonade and Fruit Salad" Nickolas Murray 1943

Το 1957 ο Harold Edgerton κατάφερε να 'παγώσει' μια σταγόνα γάλακτος στη φωτογραφία του 'Milk Drop Coronet' ενώ πειραματιζόταν με μοτέρ κλείστρου και στροβοσκοπικά φώτα. Η εικόνα αυτή αποτέλεσε καθοριστική εξέλιξη για τη φωτογραφία, καθώς οδήγησε στην ανακάλυψή του φλας²⁶.



"The Milk Drop Coronet" Harold Eugene Edgerton 1936

²⁶ From the 1800s to Present Day: The History of Food Photography, Shutterstock, Jordyn Giesbrecht, 19 Νοεμβρίου 2020, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.shutterstock.com/blog/history-of-food-photography>

Από τα τέλη της δεκαετίας του '90 και τις αρχές του 2000 ξεκινά η χρήση της ψηφιακής φωτογραφίας. Η παραγωγή της φωτογραφίας διαφήμισης και κατά συνέπεια και της φωτογραφίας φαγητού αυξάνεται ραγδαία και οι ευκολίες που προσφέρει το ψηφιακό μέσο ανοίγουν το δρόμο για νέες οπτικές απεικόνισης. Βλέπουμε ξανά τη χρήση φυσικού φωτός ενώ οι πειραματισμοί στη γωνία λήψης του φαγητού οδηγούν στη παραγωγή εικόνων όπου δεν παρουσιάζεται ολόκληρο το φαγητό αλλά μέρος αυτού.

Σήμερα η φωτογραφία φαγητού εξακολουθεί να εξελίσσεται και γνωρίζει μεγάλη άνοδο κυρίως από τις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό επιβεβαιώνεται από τις πολλές σελίδες και λογαριασμούς με θέμα το φαγητό που μπορεί κανείς να συναντήσει στις πλατφόρμες αυτές. Πολύ διαδεδομένα είναι επίσης και τα food blogs όπου αναρτώνται συνταγές οι οποίες συνοδεύονται από επαγγελματικές λήψεις του φαγητού.

Φαίνεται πως το φαγητό αποτελεί ένα θέμα που δε θα πάψει ποτέ να ενδιαφέρει το κοινό καθώς έχει την ικανότητα να διεγείρει όλες τις αισθήσεις εκτός της ακοής και να φέρνει τους ανθρώπους κοντά δημιουργώντας εμπειρίες. Έτσι και η φωτογραφία φαγητού θα παραμένει ισχυρή στο κλάδο της διαφημιστικής και της καλλιτεχνικής φωτογραφίας καθώς η στατική της φύση, τα χρώματα και ο ρεαλισμός της δίνουν την ευκαιρία στον θεατή να παρατηρήσει τις εικόνες και να του προκληθούν συναισθήματα γύρω από αυτές.

Επιλογή των συνταγών

Η επιλογή των συνταγών αποτέλεσε μία από τις πιο σημαντικές αποφάσεις της εργασίας. Καθώς ο σκοπός της είναι να εντάξει το κοινό την διατροφή αυτή στη καθημερινή του ζωή, οι συνταγές έπρεπε να καλύπτουν τα παρακάτω κριτήρια. Έπρεπε να χρησιμοποιούν λίγα και απλά υλικά, τα οποία ο αναγνώστης της συνταγής να μπορεί να βρει εύκολα. Ακόμα προτιμήθηκαν πιάτα που να μοιράζονται κοινά υλικά. Ένα ακόμη κριτήριο ήταν η ευκολία στη παρασκευή ώστε να είναι ακόμη ευκολότερο ο ενδιαφερόμενος να τις δοκιμάσει, ενώ επίσης λήφθηκε υπόψιν η διατροφική αξία των πιάτων. Όλα τα πιάτα είναι χορτοφαγικά πέραν της ψαρόσουπας και αποτελούνται από όσπρια και λαχανικά καθώς η βάση της ελληνικής διατροφής αποτελείται από αυτά. Ακόμη, επιλέχθηκαν συνταγές που να συναντώνται σε όλη την Ελλάδα και να μην υπάγονται σε ένα συγκεκριμένο τόπο. Αυτό έγινε διότι σκοπός ήταν να πραγματοποιηθεί μια γενική έκθεση και γνωριμία με την ελληνική κουζίνα και όχι να αναδειχθεί κάποια τοπική συνταγή που ίσως να περιελάμβανε κάποιο ειδικό υλικό που θα αποθάρρυνε το κοινό από το να την δοκιμάσει. Τέλος επιλέχθηκαν συνταγές που να μην είναι γνωστές στο ξένο κοινό και να μην είναι εμπορικά ευρέως διαδεδομένες σε χώρους εστίασης. Για αυτό το λόγο εξαιρέθηκαν συνταγές όπως για παράδειγμα τα γεμιστά και οι κολοκυθοκεφτέδες παρότι πρόκειται για υγιεινά και προσιτά πιάτα με βάση τα λαχανικά. Η επιλογή έγινε με βάση και το ελληνικό κοινό καθώς πρόκειται για πιάτα που για πολλούς δεν είναι δημοφιλής επιλογή φαγητού.

Οι συνταγές που φωτογραφήθηκαν είναι οι εξής:

1. Αρακάς
2. Φακές
3. Σαλάτα μαυρομάτικα
4. Μελιτζανοσαλάτα
5. Μπάμιες
6. Μπριάμ
7. Πατατοσαλάτα
8. Πράσινα φασολάκια
9. Ρεβίθια κοκκινιστά
10. Σπανακόρυζο
11. Τραχανάς
12. Φάβα
13. Φασολάδα
14. Ψαρόσουπα

Ύφος και επιλογή του κάδρου

Το ύφος που θα είχαν οι λήψεις αποτέλεσε έναν σημαντικό παράγοντα που επηρέασε όλη την φωτογραφική διαδικασία, από τον φωτισμό έως τη σύνθεση και την επιλογή των συμπληρωματικών αντικειμένων. Παρότι η εργασία παρουσιάζει παραδοσιακές συνταγές, προτιμήθηκε μία πιο σύγχρονη προσέγγιση για τη λήψη των φωτογραφιών κρατώντας ορισμένα καθημερινά και απλά στοιχεία στη σύνθεση. Ο λόγος ήταν να μην δημιουργηθεί στον θεατή το αίσθημα του παλιού και περασμένου αλλά οι εικόνες να αποπνέουν την αίσθηση πως ανήκουν στη καθημερινή μας ζωή. Αντίστοιχα αποφεύχθηκε η επιλογή ενός έντονα σύγχρονου ύφους με μινιμαλιστικές συνθέσεις και σκεύη. Παρότι αυτά τα στοιχεία θα δημιουργούσαν την αίσθηση πως οι συνταγές ανήκουν στο σήμερα, δε θα αντιπροσώπευαν καθόλου την ελληνική αισθητική και τη φύση των συνταγών η οποία χαρακτηρίζεται από πιο απλή, 'ρουστίκ' αισθητική. Γενικότερα επιχειρήθηκε το ύφος της φωτογράφισης να έχει μία πιο ευρεία αισθητική που να μην αναγνωρίζεται μόνο από το ελληνικό κοινό και έτσι να είναι φιλική και προς τους ξένους θεατές.

Η σύνθεση των εικόνων έγινε γύρω από το παραπάνω σκεπτικό και λαμβάνοντας υπόψιν τη μορφή του απεικονιζόμενου θέματος. Καθώς μεγάλο μέρος των συνταγών περιελάμβαναν φαγητά σε μορφή σούπας τα οποία σερβίρονται κατά κύριο λόγο σε βαθιά πιάτα, αποφεύχθηκε η λήψη από το ύψος του ματιού αλλά προτιμήθηκε η λήψη 90 μοιρών ή αλλιώς πανοραμική οπτική (bird eye). Αυτή η οπτική παρέχει μία ολοκληρωμένη επισκόπηση του θέματος και του περιβάλλοντος του - στη προκείμενη περίπτωση, τα συμπληρωματικά αντικείμενα - και δίνει έμφαση στο εσωτερικό των πιάτων, που είναι και το θέμα ενδιαφέροντος.

Όλες οι εικόνες φωτογραφήθηκαν σε οριζόντιο κάδρο. Αυτή η απόφαση πάρθηκε για την επίτευξη ομοιομορφίας και ακόμα διότι με το οριζόντιο κάδρο η ανάρτηση των εικόνων στο διαδίκτυο θα γινόταν ευκολότερη. Πλατφόρμες κοινωνικής

δικτύωσης όπως το instagram περικόπτον τις κάθετες εικόνες με αποτέλεσμα να παραλείπεται σημαντικό μέρος της σύνθεσης.

Το ύφος, η γωνία λήψης και το γενικό κάδρο ήταν επιλογές που πάρθηκαν πριν την έναρξη της φωτογραφικής διαδικασίας και αποτέλεσαν βάση πάνω στην οποία στηρίχθηκε η πορεία της εργασίας.

Τρόπος λήψης

Ο φωτισμός που έχει χρησιμοποιηθεί στη διαδικασία μιας φωτογράφισης αποτελεί στοιχείο μεγίστης σημασίας. Έχει την δυνατότητα να αλλάξει το ύφος που θα έχει η τελική φωτογραφία και κατά συνέπεια τα συναισθήματα που θα προκαλέσει στον θεατή. Για την παρούσα εργασία επιλέχθηκε ο φυσικός φωτισμός. Καθώς το ύφος των φωτογραφιών έπρεπε να είναι φιλικό και επίσης να μην απομακρύνεται πολύ από την ελληνική αισθητική, η απαλότητα και η φυσικότητα που προσφέρει το φυσικό φως το κατέστησαν πιο ταιριαστό στο ύφος της εργασίας σε σχέση με κάποιο έντονο τεχνητό φως που θα δημιουργούσε έντονες φωτοσκιάσεις.

Η πρόσβαση σε ένα ανατολικό παράθυρο θα ήταν ιδανική για την εκπόνηση της εργασίας. Παρόλα αυτά η φωτογράφιση πραγματοποιήθηκε δίπλα σε νοτιοδυτικό παράθυρο καθώς ήταν η πιο αξιόπιστη πηγή φυσικού φωτισμού που υπήρχε διαθέσιμη στο χώρο. Παρότι το φυσικό φως προσφέρει ευκολίες, όπως η αποφυγή χρήσης πολύπλοκων τεχνικών πηγών φωτισμού, δεσμεύει τον φωτογράφο καθώς είναι γρήγορα μεταβαλλόμενο. Κάθε ώρα της ημέρας η κλίση και η ένταση του φωτός είναι διαφορετική. Ύστερα λοιπόν από πειραματισμούς με τη γωνία φωτός η φωτογράφιση πραγματοποιούνταν από τη 1μμ έως τις 3μμ. Αυτές τις ώρες μέσα στο δωμάτιο της φωτογράφισης υπήρχε διάχυτο δυνατό φως. Οι τοίχοι του δωματίου είχαν λευκό χρώμα, κάτι που κατέστη πολύ βοηθητικό στην αποφυγή ανεπιθύμητων χρωματικών αντανακλάσεων. Μετά τις 3μμ η θέση του ήλιου άρχιζε να στρέφεται υπό γωνία και έντονες ακτίνες έκαναν την εμφάνιση τους στο χώρο. Σε αυτό το σημείο η φωτομέτρηση γινόταν δυσκολότερη διότι μέρος του κάδρου βρισκόταν υπό διαφορετικές φωτιστικές συνθήκες. Ακόμα, αναπτύσσονταν έντονες φωτοσκιάσεις που έκαναν λιγότερο διακριτά τα στοιχεία της σύνθεσης και δημιουργούσαν μια πιο δραματική ατμόσφαιρα που δεν ήταν επιθυμητή. Οι ώρες πριν τη 1μμ επίσης δεν ήταν κατάλληλες καθώς ο ήλιος εκείνη την ώρα βρισκόταν στην αντίθετη πλευρά του κτηρίου με αποτέλεσμα στο δωμάτιο φωτογράφισης ο φωτισμός ήταν αρκετά επίπεδος.

Παρότι ο φωτισμός τις ώρες της φωτογράφισης ήταν διάχυτος και απαλός, η χρήση λευκού ανακλαστήρα κατέστη απαραίτητη καθώς η φωτιστική πηγή ήταν μόνο μία και βρισκόταν από τη δεξιά πλευρά του κάδρου. Ο ανακλαστήρας βοήθησε να 'γεμίσουν' οι σκιές δίπλα από τα σκεύη στην αριστερή πλευρά του κάδρου. Τον εξοπλισμό συμπλήρωνε ένα τρίποδο με περιστρεφόμενη κεφαλή ώστε να υπάρχει όσο το δυνατόν μεγαλύτερη σταθερότητα κατά τη διάρκεια της λήψης. Το εξάρτημα αυτό ήταν πολύτιμος βοηθός στη φωτογραφική διαδικασία διότι τις περισσότερες φορές η ταχύτητα κλείστρου έπρεπε να κατέβει κάτω από το 1/100.

Ακόμα βοηθούσε στο να υπάρχει σταθερότητα στην οριοθέτηση του κάδρου και στην απόσταση που έχει η φωτογραφική μηχανή από το θέμα.

Η φωτογραφική μηχανή που χρησιμοποιήθηκε ήταν η Canon 600D και η εστιακή απόσταση κυμάνθηκε από 25mm έως 40mm ανάλογα με τα μεγέθη των φόντων και των αντικειμένων που απεικονίζονταν. Η ευαισθησία της μηχανής δεν ξεπερνούσε τα 200 ISO καθώς ήταν σημαντικό οι τελικές φωτογραφίες να είναι ευκρινής χωρίς 'κόκκο'. Η ταχύτητα κλείστρου και το διάφραγμα παρότι μεταβάλλονταν ανάλογα με την ανακλαστικότητα που είχε το θέμα δεν παρουσίαζαν μεγάλες διαφορές από λήψη σε λήψη. Σε λήψεις όπου το θέμα είχε ανοιχτά χρώματα η ταχύτητα κλείστρου συνήθως ρυθμιζονταν στο 1/80 ενώ σε πιο σκούρα θέματα κατέβαινε στο 1/50. Το διάφραγμα κυμαινόταν στο 5 με 4,5 με σκοπό να επιτευχθεί η απαραίτητη ευκρίνεια στο θέμα αλλά και να υπάρχει επαρκής είσοδος φωτός από το φακό.

Εύρεση και κατασκευή αντικειμένων

Στη διαφημιστική φωτογραφία και ιδίως στην φωτογραφία φαγητού, τα φόντα και τα συμπληρωματικά αντικείμενα (props) που συνοδεύουν το κύριο θέμα αποτελούν πολύ σημαντικό κομμάτι της σύνθεσης. Αρχικά, δόθηκε προσοχή στην επιλογή των φόντων και των πιάτων που θα περιελάμβαναν το φαγητό. Θεωρήθηκαν τα στοιχεία γύρω από τα οποία θα στηριχθεί η επιλογή των δευτερευόντων αντικειμένων.

Στα φόντα συμπεριλήφθηκαν έτοιμες ξύλινες επιφάνειες που αγοράστηκαν από σχετικό κατάστημα, επιφάνειες ξύλου που χρωματίστηκαν με τη τεχνική της τεχνοτροπίας, τυπωμένα φόντα σε χαρτί καμβά καθώς και σανίδες που αποσπάστηκαν από παλέτα οικοδομής. Προτιμήθηκαν επιφάνειες που να παρομοιάζουν το ξύλο ή τη πέτρα καθώς εμπλουτίζουν τη σύνθεση με υφές και η φυσικότητα τους προσδίδει φιλικότητα στο μάτι του θεατή σε αντίθεση με το πλαστικό ή το μέταλλο. Σύμφωνα με τους παραπάνω λόγους έγινε και η επιλογή των χρωμάτων. Αποφεύχθηκαν τα έντονα κορεσμένα χρώματα καθώς πρόκειται για αποχρώσεις που δε συναντώνται εύκολα στη φύση και επίσης ήταν πιθανό να τραβήξουν τη προσοχή του θεατή με τρόπο που να την απομακρύνει από το θέμα ενδιαφέροντος που ήταν το φαγητό.

Για τα φόντα με την τεχνική της τεχνοτροπίας χρησιμοποιήθηκαν απλές ξύλινες επιφάνειες οι οποίες βάφτηκαν με μπογιά τοίχου. Αφότου η στρώση αυτή στέγνωσε, ένα σφουγγάρι χρησιμοποιήθηκε για να 'ζωγραφιστούν' με διαφορετική απόχρωση πάνω στην επιφάνεια πινελιές και σβησίματα.

Παρά την αγορά και την κατασκευή των φόντων που αναφέρθηκαν, για να καλυφθεί η έλλειψη και να υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία χρειάστηκε να χρησιμοποιηθούν τυπωμένα φόντα. Η επιλογή αυτή έκανε ευκολότερη την ένταξη χρωμάτων στις συνθέσεις καθώς μπορούσε να τυπωθεί στο χαρτί οποιαδήποτε επιθυμητή επιφάνεια, φτάνει να μη φαινόταν στο τελική φωτογραφία πως το φόντο ήταν τυπωμένο.

Η παλέτα από την οποία αποσπάστηκαν οι σανίδες βρέθηκε τυχαία έξω από μία κατοικία στην οποία διεξάγονταν έργα. Αφότου αφαιρέθηκαν τα καρφιά που ένωναν τις σανίδες αυτές ήταν έτοιμες να χρησιμοποιηθούν ως φόντο με το να

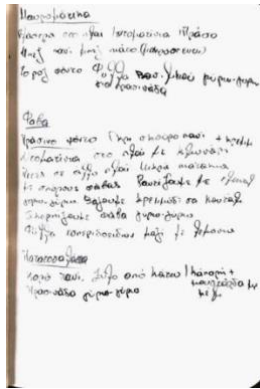
τοποθετηθούν η μία δίπλα στην άλλη πάνω στο τραπέζι που διεξαγόταν η φωτογράφιση.

Σε γενικές γραμμές η εύρεση και κατασκευή των φόντων ήταν μια διαδικασία που εξελίχθηκε μέσα από την εκπόνηση της εργασίας με τα φόντα να αναζητούνται ενώ προχωρά η φωτογραφική διαδικασία. Συνδυαστικά με την επιλογή των φόντων έγινε και η επιλογή των πιάτων. Έγινε προσπάθεια να χρησιμοποιηθούν σκεύη που να αναδεικνύουν το εκάστοτε φαγητό και να ταιριάζουν και με το φόντο που είχε επιλεγθεί. Αφότου είχε συγκεκριμενοποιηθεί η επιλογή του φόντου και του βασικού πιάτου, ξεκινούσε η αναζήτηση των υπόλοιπων βοηθητικών αντικειμένων. Τα αντικείμενα αυτά ήταν κυρίως πανιά και υφάσματα, μικρότερα πιάτα, ξύλα κοπής και συστατικά της συνταγής. Η αγορά των αντικειμένων έγινε κυρίως από καταστήματα με είδη σπιτιού, ενώ πιο ειδικά αντικείμενα όπως το κομμάτι ξύλο στην φωτογράφιση της πατατοσαλάτας βρέθηκε σε ξυλουργείο και επεξεργάστηκε έτσι ώστε να είναι κατάλληλο για τη φωτογράφιση. Υπήρχαν περιπτώσεις όπου συλλέχθηκαν αντικείμενα τα οποία εντέλει δε κατέληξαν να συμπεριλαμβάνονται στη τελική φωτογράφιση.



Διαδικασία τριβής και γυαλίσματος ξύλου

Μέρες πριν τη φωτογράφιση γινόταν καταγραφή πιθανών props ή ιδέες που θα μπορούσαν να ενταχθούν στη φωτογράφιση. Μετά από αυτό δημιουργούνταν κάποιο προσχέδιο όπου αυτές οι ιδέες δοκιμάζονταν και πραγματοποιούνταν πειραματισμοί με τη σύνθεση. Αυτή η διαδικασία ήταν πολύ σημαντική διότι με αυτό το τρόπο ελεγχόταν το αν τα συμπληρωματικά σκεύη και πανιά ήταν χρωματικά και συνθετικά ταιριαστά με το κύριο πιάτο και το φόντο της προγραμματιζόμενης φωτογράφισης. Μέσα από αυτή τη διαδικασία γινόταν αντιληπτό το αν έπρεπε να αγοραστεί ή να κατασκευαστεί κάποιο συμπληρωματικό αντικείμενο, ώστε να καλυφθεί αυτό το κενό πριν τη φωτογράφιση. Καθώς το θέμα της φωτογράφισης είναι το φαγητό, ένα θέμα αναλώσιμο που δεν μπορεί εύκολα να επαναχρησιμοποιηθεί άλλη μέρα, η οργάνωση και η σωστή προετοιμασία ήταν πολύ σημαντική για την εξοικονόμηση χρόνου και την επίτευξη μιας επιτυχημένης λήψης. Παρακάτω επισυνάπτονται διάφορες σημειώσεις και προσχέδια που δημιουργήθηκαν κατά τη διάρκεια της εργασίας.



Σημειώσεις προετοιμασίας της φωτογραφικής λήψης



Προσχέδιο 1



Προσχέδιο 2



Προσχέδιο 3

Δυσκολίες κατά την εκπόνηση της εργασίας

Όπως είναι λογικό, μέσα από την διαδικασία δημιουργίας ενός έργου προκύπτουν και δυσκολίες. Έτσι και στην παρούσα εργασία, υπήρξαν περιπτώσεις όπου τα πράγματα δεν υλοποιήθηκαν με τον επιθυμητό τρόπο ή προέκυψαν δυσκολίες που έπρεπε να αντιμετωπιστούν.

Η διαδικασία υλοποίησης της εργασίας ξεκίνησε χωρίς να υπάρχει κανένα διαθέσιμο φόντο. Ακόμη, υπήρχε μεγάλη έλλειψη σε πιάτα και άλλα συμπληρωματικά αντικείμενα και όσα ήταν διαθέσιμα δε θεωρήθηκαν κατάλληλα. Έτσι, η έναρξη της εργασίας ήταν δύσκολη καθώς ξεκίνησε χωρίς να υπάρχει κάποια βάση ή σημείο αναφοράς με αποτέλεσμα η διαδικασία να περάσει αρχικά από τον φόβο της 'κενής σελίδας'. Για να αντιμετωπιστεί αυτή η δυσκολία δημιουργήθηκαν ψηφιακά προσχέδια με σκοπό να αρχίσουν να δημιουργούνται κάποιες βάσεις και κεντρικές ιδέες που θα έθεταν την διαδικασία σε τροχιά.



Προσχέδιο φακής στα πρώτα στάδια της εργασίας

Παρότι η χρήση φυσικών ξύλινων και πέτρινων φόντων ήταν η πρώτη επιλογή, η εύρεση τους τις περισσότερες φορές δεν ήταν δυνατή πράγμα που καθυστέρησε τη διαδικασία ολοκλήρωσης της εργασίας έως ότου να βρεθεί κάποια εναλλακτική λύση.

Μία ακόμη δυσκολία που έπρεπε να αντιμετωπιστεί ήταν ο τρόπος μαγειρικής των τροφίμων. Για να μη χάσουν τα ζωηρά τους χρώματα και να φαίνονται λαχταριστά στη τελική φωτογραφία, έπρεπε να μαγειρευτούν με συγκεκριμένο τρόπο και όχι με το σκεπτικό ότι πρόκειται να καταναλωθούν. Το σπανακόρυζο για παράδειγμα χρειάστηκε να μαγειρευτεί δύο φορές καθώς τη πρώτη φορά απέκτησε μια σκούρα απόχρωση που δεν ήταν ελκυστική στο φακό. Τη δεύτερη φορά μαγειρεύτηκε σκέτο, χωρίς αλάτι ώστε να μη 'μαραθεί' και να μη χάσει την υγρασία του. Ακόμη δε προστέθηκε ελαιόλαδο όπως ορίζει η συνταγή καθώς υπήρξε η υποψία πως σκούρυνε τα φύλλα. Ακόμη, το φαγητό αποσπάστηκε από τη φωτιά πολύ νωρίτερα καθώς θα συνέχιζε να 'μαγειρεύεται' από την υψηλή θερμοκρασία που είχε αναπτυχθεί στο σκεύος. Το ελαιόλαδο ως πολύ σημαντικό στοιχείο του πιάτου που δε μπορούσε να παραληφθεί, προστέθηκε στο τέλος όπου πια δεν επηρέαζε την εμφάνιση του φαγητού. Με παρόμοιο τρόπο έγινε η εκτέλεση και των υπόλοιπων συνταγών.

Λόγω της επιλογής να πραγματοποιηθεί η εργασία με φυσικό φως έπρεπε να αντιμετωπιστούν διάφορα ζητήματα που ακολουθούσαν αυτή την επιλογή. Το βασικό πρόβλημα με το φυσικό φως είναι πως η απόδοση του επηρεάζεται από τις καιρικές συνθήκες και από τις ώρες της ημέρας. Χειμωνιάτικες μέρες όπου ο καιρός ήταν συννεφιασμένος δεν παρείχαν τον επιθυμητό φωτισμό οπότε η φωτογράφιση δεν πραγματοποιούνταν καθόλου. Ακόμη υπήρχαν περίοδοι όπου δεν ήταν δυνατό να πραγματοποιηθεί η φωτογράφιση τις κατάλληλες ώρες (1μμ έως 3μμ) λόγω εξωτερικών υποχρεώσεων. Μέσα από αυτές τις συνθήκες δοκιμάστηκε ο τεχνητός φωτισμός ως εναλλακτική λύση. Δυστυχώς όμως λόγω του ερασιτεχνικού εξοπλισμού που υπήρχε διαθέσιμος και της φύσης των φωτιστικών πηγών η επιλογή αυτή απορρίφθηκε. Τα διαθέσιμα φώτα δημιουργούσαν ανεπιθύμητες γυαλάδες πάνω στο φαγητό και το φόντο, στοιχείο που δε διορθώθηκε ούτε με την τοποθέτηση ρυζοχαρτου μπροστά από την φωτιστική πηγή. Ακόμη, καθώς χρησιμοποιήθηκε η ερασιτεχνική μηχανή Canon 600D για την εκπόνηση της

εργασίας η απόδοση φωτός των τεχνητών πηγών δεν ήταν αρκετή για να γίνει λήψη με τις επιθυμητές ρυθμίσεις, με αποτέλεσμα οι φωτογραφίες να βγαίνουν υποφωτισμένες. Για αυτούς τους λόγους λοιπόν η χρήση φυσικού φωτισμού κατέστη η μόνη επιλογή. Έτσι οι λήψεις περιορίζονταν σε μέρες όπου η φωτογράφιση θα μπορούσε να υλοποιηθεί τις κατάλληλες ώρες και με τις κατάλληλες καιρικές συνθήκες.



Φωτογραφία φασολάδας με τεχνητό φως

Οι περισσότερες λήψεις πραγματοποιήθηκαν τους ανοιξιάτικους και καλοκαιρινούς μήνες. Οι υψηλές θερμοκρασίες αυτής της εποχής έκαναν τα μυρωδικά που χρησιμοποιήθηκαν ως props να 'μαραίνονται' γρήγορα να χάνουν τη ζωντανότητα τους. Για αυτό την αποφυγή αυτού του προβλήματος, τα μυρωδικά διατηρούνταν σε ένα μπολ με δροσερό νερό για να παραμένουν ενυδατωμένα και χρησιμοποιούνταν αμέσως όταν ήταν απαραίτητο χωρίς να παραμένουν εκτεθειμένα στη ζέστη για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Τέλος, παρότι είχε προηγηθεί η δημιουργία σχεδιαγράμματος πριν τη φωτογραφική λήψη, πολλές φορές το αποτέλεσμα της φωτογράφισης δεν ήταν ικανοποιητικό. Αυτό συνέβαινε κατά κύριο λόγο στην αρχή της εκπόνησης της εργασίας όπου δεν είχε δημιουργηθεί ακόμη εξοικείωση με το θέμα. Σε αυτή τη περίπτωση η λήψη έπρεπε να επαναληφθεί από την αρχή. Παρακάτω επισυνάπτονται ορισμένες αποτυχημένες λήψεις που δεν κατέληξαν στην τελική εργασία.



Εικόνα 1



Εικόνα 2



Εικόνα 3



Εικόνα 4



Εικόνα 5



Εικόνα 6

Συμπεράσματα

Παρότι η διατροφή, η ελληνική κουζίνα και η φωτογραφία φαγητού αποτελούσαν ήδη θέματα πολύ ενδιαφέροντα για εμένα, μέσα από την εκπόνηση της εργασίας αυτής είχα την ευκαιρία να εντρυφήσω σε αυτά τα θέματα ακόμη περισσότερο. Η ενασχόληση μου με την ελληνική διατροφή μου έδωσε την ευκαιρία να την εκτιμήσω ακόμη περισσότερο και να καταλάβω πόσο σημαντική είναι η διαφύλαξη της όχι μόνο για τις ευεργετικές της ιδιότητες αλλά και για την πολιτισμική της αξία. Ακόμη συνειδητοποίησα πόσο ισχυρή είναι η εικόνα στη διαφήμιση και πως μπορεί να αποτελέσει αφορμή για να ενημερωθεί ή να ευαισθητοποιηθεί το κοινό.

Μέσα από τη φωτογραφική διαδικασία παρατήρησα πόσο λεπτομερής δουλειά καταλαμβάνεται για την δημιουργία της διαφημιστικής φωτογραφίας και συγκεκριμένα της φωτογραφίας φαγητού. Όλα πρέπει να πραγματοποιούνται με μεγάλη προσοχή, από το ψήσιμο του φαγητού έως την επιλογή των αντικειμένων. Το παραμικρό αντικείμενο που θα αφαιρεθεί ή θα προστεθεί σε συνδυασμό με το σημείο που θα τοποθετηθεί είναι ικανό να αλλάξει το τελικό αποτέλεσμα της εικόνας. Έμαθα πολλά για το food styling, τομέα με τον οποίο δεν είχα ασχοληθεί προηγουμένως.

Η ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας υπήρξε ένα ταξίδι που μου έμαθε πολλά και μου έδωσε την ευκαιρία να ολοκληρώσω μία ολοκληρωμένη σειρά φωτογραφιών και συνάμα να διεκπεραιώσω έρευνα πάνω σε θέματα πολύ σημαντικά για εμένα.



1. Μελιτζανοσαλάτα



2. Μαυρομάτικα



3. Φασολάδα



4. Αρακάς



5. Φάβα



6. Μπάμιες



7. Φακές



8. Σπανακόρυζο



9. Μπριάμ



10. Τραχανάς



11. Πατατοσαλάτα



12. Πράσινα Φασολάκια



13. Ρεβύθια Κοκκινιστά



14. Ψαρόσουπα

Βιβλιογραφία

Ian Jeffrey (1981) ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ Συνοπτική Ιστορία Εκδόσεις Φωτογράφος

Pictorialism, Britannica, Virginia Gorlinski, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.britannica.com/technology/Pictorialism>

Alfred Stieglitz, Britannica, John Szarkowski, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.britannica.com/biography/Alfred-Stieglitz>

Modernism, ART GALLERY OF NSW, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.artgallery.nsw.gov.au/artboards/photography/modernism/>

From the 1800s to Present Day: The History of Food Photography, Shutterstock, Jordyn Giesbrecht, 19 Νοεμβρίου 2020, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.shutterstock.com/blog/history-of-food-photography>

Food Photography Didn't Start on Instagram Here's Its 170-Year History, Artsy, Abigail Cain, 18 Ιουλίου 2017, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-food-photography-start-instagram-170-year-history>

History of Commercial Photography – A Definitive Guide, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.productphoto.com/history-of-commercial-photography-a-definitive-guide/>

Steichen & Poiret: the first fashion photographs?, A Fashion Institute of Technology Blog, April Calahan, 11 Μαΐου 2013, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://blog.fitnyc.edu/materialmode/2013/05/11/steichen-poiret-the-first-fashion-photographs/>

Κωστής Τερζής (σκηνοθέτης) 2021 “1821-2021: 200 χρόνια Ελληνική κουζίνα” Παραγωγή: Finos Film, Εθνικό Μουσείο Ιστορίας, Μουσείο Μπενάκη

Social Media and Orthorexia, Toledo Center for eating disorders, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://toledocenter.com/anorexia/social-media-and-orthorexia/>

2023 Food & Health Survey: Impact of Rising Costs, Stress, and Social Media on Food Choices, 23 Μαΐου 2023 ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://ifc.org/media-information/press-releases/2023-food-health-survey/>

Bit by bit, Americans are eating healthier, Harvard Health Publishing, 1 Δεκεμβρίου 2019, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/bit-by-bit-americans-are-eating-healthier>

Blue Zones, National Library of Medicine, 2016 ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6125071/>

Secrets of Longevity The IKARIA Study, HealthManagement, 2019, Dr. Panagiota Pietri ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://healthmanagement.org/c/hospital/issuearticle/secrets-of-longevity-the-ikaria-study>

Ελληνική Παραδοσιακή Διατροφή, Ινστιτούτο Προληπτικής Περιβαλλοντικής & Εργασιακής Ιατρικής, Prolepsis, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <http://www.diatrofikoiodigoi.gr/?Page=katanalosi-trofimon>

Η ΕΡΕΥΝΑ ΤΩΝ ΕΠΤΑ ΧΩΡΩΝ, Δημήτρης Δελλής - Παθολόγος Διατροφολόγος, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <http://www.ddellis.gr/i-erevna-ton-epta-choron/>

Γιώργος Χατζηγιαννάκης: ο άνθρωπος που επανεφήρε τη Σαντορίνη, γαστρονόμος, 4 Απριλίου 2022, Νικολέτα Μακρυωνίτου, ανακτήθηκε στις 29 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.gastronomos.gr/vraveia/vraveia-2021/giorgos-chatziyiannakis-o-anthropos-poy-epanefiyre-ti-santorini/103690/>

“Hedupatheia or Life of Luxury”, Arcestratos of Gela, Ιανουάριος 2000 ανακτήθηκε 28 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://web.archive.org/web/20160305012849/http://www.history.ac.uk/history-online/book/isbn/0199240086>

Η κουζίνα του Πλάτωνα, του Οδυσσέα και του Αρχέστρατου, εφημερίδα “Το βήμα”, Ελλη Ισμαηλίδου, 1 Αυγούστου 2011, ανακτήθηκε 28 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.tovima.gr/2011/08/01/society/i-koyzina-toy-platwna-toy-odyssea-kai-toy-arxestratoy/>

ΑΚΡΑΤΙΣΜΟΣ, ΑΡΙΣΤΟΝ ΚΑΙ ΔΕΙΠΝΟ, μηχανή του χρόνου, Εύη Παπαδοπούλου, αναρτήθηκε 28 Σεπτεμβρίου 2023 από <https://www.mixanitouxronou.gr/oi-diatrofikes-synitheies-ton-archaion-ellinon-poia-simerina-eidi-diatrofis-den-ypirchane-kai-pos-itan-i-archaia-koyzina/>

