



---

# Κατασκευή Ιστοσελίδας Εικονικού Μουσείου Μεσσηνιακής Διατροφής

1

Εισαγωγή

—

# Μοζαϊκ & Ίδρυμα Καπετάν Βασίλης

---

Η μοζαϊκ ιδρύθηκε το 2002 και παρέχει υπηρεσίες **ολιστικής ψηφιακής επικοινωνίας & στρατηγικής.**

Σκοπός μας είναι να **επεκτείνουμε την συμβατική δραστηριότητα των brands στην ψηφιακή πραγματικότητα** μέσα από την ικανοποίηση και το διάλογο με το **στοχευμένο κοινό.**

Το **δημιουργικό επιχειρείν** και η **στρατηγική σκέψη** συνδυάζονται για να οδηγήσουν σε **εργονομικές λύσεις** που αυξάνουν την πιστότητα και **ενεργοποιούν την διαδικτυακή εμπειρία.**

## Τομείς εξειδίκευσης:

- Brand & Web Design
- Online Marketing
- Web Production

# 2 Αξιολόγηση & Προαπαιτούμενα

---

# Το Ζητούμενο

---

Το αρχικό ζητούμενο ήταν η δημιουργία μιας ιστοσελίδας που σκοπό έχει την **ενημέρωση του κοινού σχετικά με τα διατροφικά οφέλη της Μεσσηνιακής Διατροφής** και **προωθεί την ένταξη της παράδοσης στο σύγχρονο τρόπο ζωής με στόχο την ευζωία και τη μακροζωία.**

Ο μουσειολογικός σχεδιασμός προβλέπει την **παρουσίαση επιλεγμένων παραδοσιακών στοιχείων** και τη **στοιχειοθέτηση** μίας πλήρους σύγχρονης διατροφής με βάση τα μεσσηνιακά υλικά.

Ο **αέναος εμπλουτισμός** της μόνιμης ψηφιακής έκθεσης του Μουσείου με συνταγές, παραδοσιακά και διατροφικά στοιχεία, καθώς και η **δημιουργική διάδραση** με τους επισκέπτες συμβάλλουν στη διατήρηση της τοπικής γαστρονομικής και λαογραφικής μνήμης και στην παγκόσμια προώθηση των ωφελειών της Μεσσηνιακής Διατροφής.

# Η προσέγγιση

---

Στρατηγικοί Πυλώνες

**Παράδοση | Διατροφή | Υγεία | Ευεξία | Μεσσηνία**

Πρόκειται για ένα **θεματικό διαδικτυακό μουσείο**, το οποίο, όπως ακριβώς και ένα παραδοσιακό μουσείο, προϋποθέτει την ύπαρξη συλλογής για τη διαμόρφωση των επιμέρους θεματικών ενοτήτων της μόνιμης έκθεσης.

Η ιδιαιτερότητα έγκειται στο γεγονός ότι η συλλογή είναι ψηφιακή ή/και ψηφιοποιημένη.

## Οι στόχοι

---

Οι στόχοι του Εικονικού Μουσείου Μεσσηνιακής Διατροφής, που αφορούν αφενός τη λειτουργία του ίδιου όσο και την ταυτότητα της μόνιμης έκθεσής του είναι:

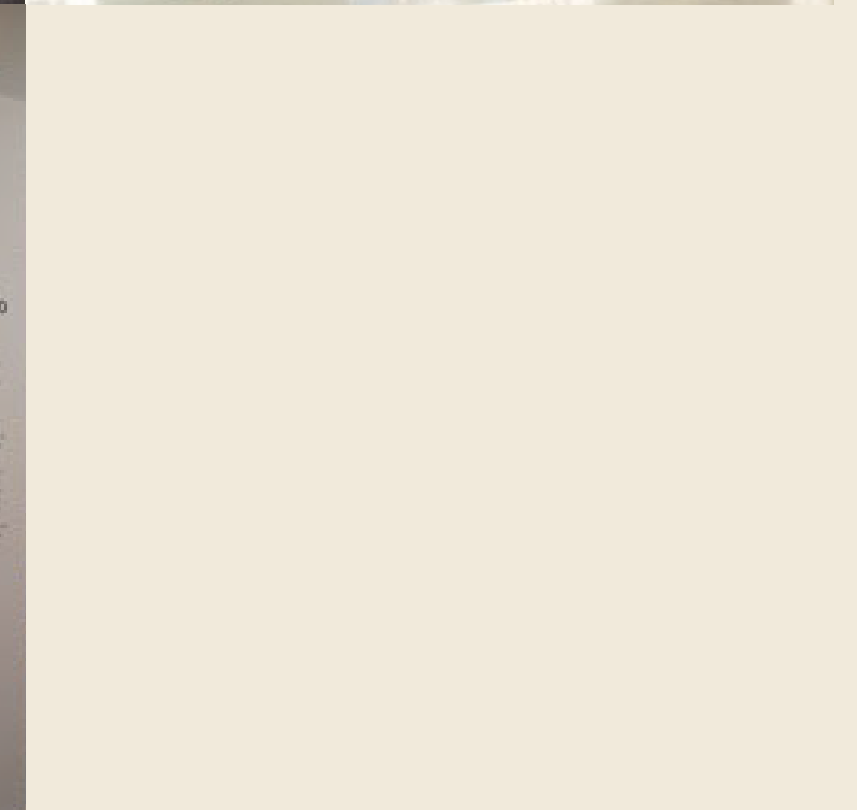
1. Η παρουσίαση και η ερμηνεία των μεσσηνιακών τροφίμων και διατροφής στον ιδιωτικό και δημόσιο βίο και διερεύνηση της παραδοσιακής διατροφικής ταυτότητας του ντόπιου πληθυσμού.
2. Η ανάδειξη του μεσσηνιακού πολιτισμού μέσω της μεσσηνιακής διατροφής ως πολιτιστικό αγαθό και ως μέσο οικονομικής ανάπτυξης του νομού.
3. Η σημαντικότητα της συλλογικής διατήρησης της παράδοσης μέσω της διαδραστικού & βιωματικού χαρακτήρα του εικονικού μουσείου (δωρεάν παροχή πληροφοριών, αποστολή συνταγών).
4. Η εξοικείωση της νέας γενιάς ερευνητών και επαγγελματιών με την τοπική διατροφή και τις παραδοσιακές τεχνικές παραγωγής.
5. Παρουσίαση δράσεων και σεμιναρίων σχετικών με την μεσσηνιακή διατροφή.

3

Εμπνεύσεις  
& Δημιουργία  
—



# Κυκλοφορία Μουσείων



# 4 — Εκθεσιακές Ενότητες

# Μόνιμες Εκθεσιακές Ενότητες

---

Μεσσηνιακή  
Διατροφή

Μεσσηνιακές  
Συνταγές

Τρόφιμα

Παραδοσιακά  
Σκεύη & Εργαλεία

Παραδοσιακές  
Τεχνικές

Διατροφικό  
Εορτολόγιο

# Βασική Πλοήγηση

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi>. The website header includes the logo for the Messinia Museum of Nutrition (ΜΜΔ ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ) and a search bar with the text "ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ". The main navigation menu consists of several categories: ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ, ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ, ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ, ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΤΡΟΦΙΜΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, and ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΩΡΤΟΛΟΓΙΟ. Below the navigation menu is a grid of food categories: ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ, ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΛΑΧΑΝΙΚΑ, ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ & ΑΥΓΑ, ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ & ΒΟΤΑΝΑ, ΕΛΙΕΣ & ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΛΙΠΗ & ΕΛΑΙΑ, ΦΡΟΥΤΑ, ΓΑΛΑ & ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ, ΕΥΦΡΑΝΤΙΚΑ & ΑΡΤΗΜΑΤΑ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΦΥΣΙΚΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ, ΓΛΥΚΑ & ΓΛΥΚΑΝΤΙΚΕΣ ΥΛΕΣ, ΚΡΕΑΣ, ΟΣΠΡΙΑ, and ΨΑΡΙΑ & ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ. A featured image at the bottom shows a wooden cutting board with cheese, olives, and vegetables, with the text "Εκλεκτά υλικά" overlaid. A printer icon is visible in the bottom right corner of the page.

# Αυτόνομες Ενότητες

---

---

## ΠΡΟΙΟΝΤΑ ΤΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ ΓΗΣ

ΕΛΙΑ & ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ +

---

ΣΥΚΟ +

---



ΣΤΑΦΙΔΑ +

---

ΚΡΑΣΙ +

---

**Λάδι** | **Σταφίδα** | **Σύκο** | **Κρασί**

# Δευτερεύουσα Πλοήγηση

---

Το Μουσείο

Δράσεις - Νέα

Συνεντεύξεις

Επικοινωνία

# 5

## Θεματικές Ενότητες

---

# Μεσσηνιακή Διατροφή

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Αρχική / Μεσσηνιακή διατροφή / Διατροφική παράδοση

### ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΑΡΑΔΟΣΗ

Τα σημαντικά οφέλη της Μεσσηνιακής Διατροφής μπορούν να αποδοθούν στα παραδοσιακά μεσσηνιακά τρόφιμα, τα οποία αποτελούν την βάση της. Τα μεσσηνιακά τρόφιμα αποτελούν ένα σύνολο γνώσεων και σοφίας των παλαιότερων γενεών, οι οποίες παρά το γεγονός ότι η διαβίωση τους υπήρξε εξαιρετικά δύσκολη, κατόρθωσαν να αξιοποιήσουν τα τοπικά διαθέσιμα προϊόντα έτσι ώστε να επιτευχθεί η παραγωγή εύγευστων μεσσηνιακών εδεσμάτων και συνταγών με βάση τις επιταγές της υγιεινής διατροφής. Παραδοσιακά προεξέχουσα θέση κατέχει το μεσσηνιακό ελαιόλαδο και η επιτραπέζια ελιά Καλαμάτας.

Παράλληλα, η παραδοσιακή μεσσηνιακή κουζίνα είναι πλούσια σε χόρτα, λαχανικά, φρούτα, όσπρια, κρέατα και ψάρια. Απλή και λιτή η μεσσηνιακή κουζίνα στηριζόταν σε αγνά υλικά, τα οποία πλουσιοπάροχα τα προσέφερε η φύση. Οι νοικοκυρές μαγείρευαν συγκεκριμένα είδη και συνταγές ανάλογα με την εποχή. Το καλοκαίρι μάζευαν φασόλια όσπρια και μαυρομάτικα και τα αποθήκευαν για το χειμώνα. Επίσης, έφτιαχναν τραχανά και κυλοπίτες για όλο το χρόνο. Στο τέλος της άνοιξης έφτιαχναν τα κολοκυθομαγειρέματα (φασόλια, κολοκύθια, πατάτες) ενώ κατά τη σαρακοστή μάζευαν σαλιγκάρια.

Ο κόσμος κατανάλωνε πολλά άγρια χορταρικά (τζοκά, πικραλήθρες, καυκαλήθρες, παπαρούνες, ραδίκια του βουνού, λαψάνες, σκολιόμυρια), τα οποία μαγείρευαν βραστά και ταϊγαριστά με κρεμμύδι και πάστα (ντομάτα). Από το σπίτι δεν έλειπε ποτέ το χοιρινό παστό, το οποίο αποτελούσε κέρασμα σε επισκέπτη, μαζί με αβγά τηγανίτα, τα οποία ήταν άφθονα σε κάθε σπίτι, όπου εκτρέφονταν κοτόπουλα. Συνηθισμένο φαγητό ήταν τα χειροποίητα μακαρόνια, τα οποία έτρωγαν με μυζήθρα και καυτό λάδι. Ως μυρωδικά πρόσθεταν στις συνταγές σκόρδο και κρεμμύδι και ρίγανη στη σαλάτα. Τα παραδοσιακά γλυκά πάντα βρίσκονταν στο σπίτι (δίπλες, κουραμπιέδες, γλυκά του κουταλιού, μαρμελάδα σύκο κ.α.). Η ώρα του φαγητού ήταν ιερή στιγμή για την οικογένεια, η οποία συγκεντρωνόταν γύρω από τον σοφρά (τραπέζι της κουζίνας). Ο πατέρας, ως ο αρχηγός της οικογένειας, καθόταν σε υψηλότερο κάθισμα κι έδινε την εντολή για προσευχή.

Καθημερινό παραδοσιακό μενού:  
Πρωινό: γάλα (προβατίσιο ή κατσικίσιο), ξηροί καρποί (αμύγδαλα, καρύδια, σύκα ξηρά, σταφίδα), χειροποίητο ψωμί και ελιές.  
Μεσημεριανό και βραδινό: χόρτα (ραπανάκια, παντζάρια, σπανάκι, άγρια χόρτα βουνού, κ.α.), λαχανικά (τομάτες, λάχανα, καρότα, κρεμμύδια, κ.α.), φρούτα (πορτοκάλια, μανταρίνια, μήλα κ.α), τυροκομικά προϊόντα (σφέλα, φέτα, μυζήθρα, κορκοφίσι, κ.α.)



# Μεσσηνιακή Διατροφή

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Αρχική / Μεσσηνιακή διατροφή / ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

### ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

	ΠΡΩΙΝΟ	ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ	ΒΡΑΔΥΝΟ
ΔΕΥΤΕΡΑ	Γάλα Ψωμί ζυμωτό Αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα (π.χ. σύκα, σταφίδες) και ξηροί καρποί	Αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα (π.χ. σύκα, σταφίδες) και ξηροί καρποί	Τσιλαδιά (μπακαλιάρος, σταφίδα μαύρη, βαλσάμικο ξύδι Καλαμάτας) Φάβα Μεσσηνίας από ροβίτσα με κρεμμύδι, λεμόνι και ελαιόλαδο Σαλάτα με βρασμένα άγρια χόρτα Ταύγετου Ελαιόλαδο ως προστιθέμενο λίπος Φρούτο	Ψωμί ζυμωτό Τυρί (φέτα, ταλαγάνι, μυζήθρα) ή αυγό	Ταλαγάνι Κολοκυθοκορφάδες Ταύγετου (Αλαγονίας) Ψωμί ζυμωτό Ελαιόλαδο ως προστιθέμενο λίπος Φρούτο
ΤΡΙΤΗ	Γάλα Δημητριακά πρωινού με αποξηραμένα φρούτα (π.χ. αποξηραμένα σύκα, σταφίδες) και ξηρούς καρπούς (π.χ. αμύγδαλα, καρύδια)	Αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα (π.χ. σύκα, σταφίδες) και ξηροί καρποί	Κουνέλι γεμιστό τυλιγμένο με κληματόφυλλα Ρύζι Χωριάτικη σαλάτα ή μανιτάρια φρέσκα με φέτα Καλαμάτας, λευκό κρασί, σκόρδο και μαιντανό Ελαιόλαδο ως προστιθέμενο λίπος Φρούτο	Γλυκό του κουταλιού (π.χ. σύκα, ελιές, καρπούζι)–συκομαϊδες-παστέλι Ζευγαλιού-δίπλες, λαλαγγίδες (περίπου 1 μερίδα την εβδομάδα)	Μυζήθρα Χυλοπίτες μακριές χωριάτικες με σάλτσα τομάτας Χωριάτικη σαλάτα Ελαιόλαδο ως προστιθέμενο λίπος Φρούτο
ΤΕΤΑΡΤΗ	Ψωμί ζυμωτό Τυρί (φέτα-ταλαγάνι-μυζήθρα) ή αυγό Αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα (π.χ. σύκα, σταφίδες) και ξηροί καρποί	Αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα (π.χ. σύκα, σταφίδες) και ξηροί καρποί	Αγκινάρες με ρύζι Φέτα Καλαμάτας σε φύλλο κρούστας με φρέσκο δούσμο, μέλι, σουσάμι και παπαρουνόσπορο Ελαιόλαδο ως προστιθέμενο λίπος Φρούτο	Αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα (π.χ. σύκα, σταφίδες) και ξηροί καρποί	Φέτα Πελοποννήσου Παραδοσιακή σπανακόπιτα Σαλάτα βραστή (με έμφαση στα χόρτα) Φρούτο
ΠΕΜΠΤΗ	Γάλα Ψωμί ζυμωτό Αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα (π.χ. σύκα, σταφίδες) και ξηροί καρποί	Αποξηραμένα ή φρέσκα φρούτα (π.χ. σύκα, σταφίδες) και ξηροί καρποί	Χταπόδι με βαλσάμικο ξύδι Καλαμάτας και σταφίδες Ζυμωτό ψωμί	Ψωμί ζυμωτό Τυρί (φέτα, ταλαγάνι, μυζήθρα) ή αυγό	Γαλατόπιτα ή Ζυμαρόπιτα Μάνης ή παραδοσιακή τυρόπιτα

# Μεσσηνιακές Συνταγές

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi>. The page header includes the logo of the Messinian Museum of Dietetics (ΜΜΔ) and navigation links: ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ, ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ, ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ. A search bar is located in the top right corner.

The main content area is titled "ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ" (Traditional Recipes). Below the title is a descriptive paragraph: "Σε αυτή την ενότητα παρουσιάζονται παραδοσιακές συνταγές όπως έχουν καταγραφεί από γενιά σε γενιά και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της μεσσηνιακής γαστρονομικής παράδοσης. Κάποιες συνδέονται με κοινωνικές περιστάσεις, κάποιες άλλες έχουν προκύψει από διάφορες πολιτιστικές επιρροές."

On the left side, there is a section titled "ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΥΝΤΑΓΩΝ" (Recipe Categories) with a dropdown menu labeled "Διάλεξε κατηγορία".

The main content area displays a grid of recipe cards, each featuring a food image, the recipe name, and a "ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ" (More) link with a right-pointing arrow:

- ΡΙΓΑΝΟΚΕΦΤΕΔΕΣ (Rigani Kefte)
- ΚΑΡΥΔΟΠΙΤΑ (Karydopita)
- ΦΕΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ (Feta me Ntomata)
- ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ (Arnaki me Agkinarhes)
- ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΦΡΙΚΑΣΕ ΜΕ ΑΓΡΙΑ (Katsikaki Frikase me Agria)

At the bottom right of the grid, there is a button labeled "ΨΑΞΕ ΓΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ" (Search for Recipe).

# Μεσσηνιακές Συνταγές

## ΣΥΝΤΑΓΗ

← → ↻ 🏠 <http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi>

**ΜΜΔ** ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Α+ Α- ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ 🔍

ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ | ΤΡΟΦΙΜΑ | ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ | ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ | ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΩΡΤΟΛΟΓΙΟ

Αρχική / Μεσσηνιακές Συνταγές / Παραδοσιακές συνταγές / ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ← ΠΙΣΩ



### ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ

🕒 Χρόνος προετ/σίας 20 λεπ | 🕒 Χρόνος μαγ/τας 30 λεπ | 👤 Άτομα 4

**Εκτέλεση:**  
Βάζουμε στη κατσαρόλα να πηγανιστεί το αρνάκι, το οποίο έχουμε κόψει σε κομμάτια (με το νερό του ) για 10'. Κατόπιν ρίχνουμε το λάδι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, το πιπέρι, το αλάτι και τέλος τις αγκινάρες. Τα αφήνουμε να τσιγαριστούν σε χαμηλή φωτιά για 15' περίπου. Αφού έχουν τσιγαριστεί καλά, ρίχνουμε στη κατσαρόλα μας 2 ποτήρια χλιαρό νερό και τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί για ½ ώρα. Αφού τελειώσει το μαγείρεμά μας, κατεβάζουμε τη κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε τα χτυπημένα αυγά (χωριστά κρόκος, ασπράδι), λίγο από το ζουμάκι του φαγητού και το χυμό από τα 2 λεμόνια.

**Σημείωση:** Το σερβίρουμε, ψιλοκόβοντας στο πιάτο μας φρέσκο άνηθο, καρύδια και φέτα.

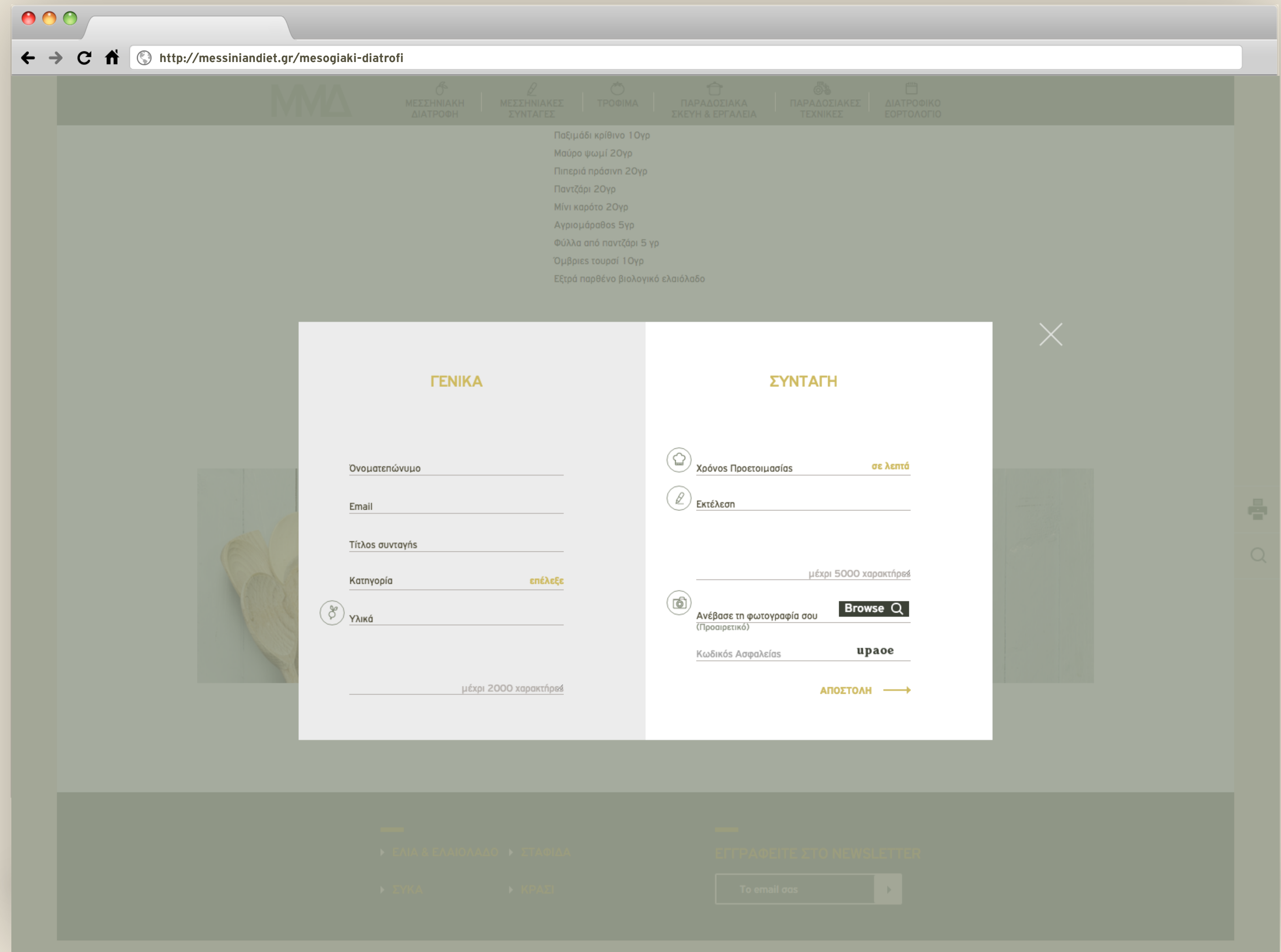
**Διατροφική αξία:**  
Το αρνί περιέχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, σίδηρο, ψευδάργυρο, σελήνιο και μεγάλη ποσότητα κορεσμένου λίπους. Οι αγκινάρες είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες, σε βιταμίνη Α και Κ, κάλιο, μαγνήσιο και φώσφορο.

Πηγή: Καλλιρρόη Πετροπούλου

**Υλικά**

- Αρνάκι μούτι Ταυγέτου (1,5 κιλό)
- Καρδιές αγκινάρας Μικρομάνης (1 κιλό)
- Μεσσηνιακό ελαιόλαδο (½ ποτήρι)
- Κρεμμύδια ψιλοκομμένα (6 ολόφρεσκα)
- Άνηθο ψιλοκομμένο (2 ματσάκια)
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 2 αυγά
- 2 λεμόνια
- 2 καρύδια
- Ελάχιστη φέτα σε τετράγωνο

# Διάδραση με Χρήστες



# Τρόφιμα

## ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ & ΒΟΤΑΝΑ

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi>. The website header includes the logo of the Messinian Museum of Mesogiakian Nutrition (ΜΜΔ) and navigation links: ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ, ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ, ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ. A search bar with the text "ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ" is also present. Below the header is a dark green navigation bar with icons and labels for: ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΤΡΟΦΙΜΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, and ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΩΡΤΟΛΟΓΙΟ. The main content area is titled "ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ & ΒΟΤΑΝΑ" and displays a grid of nine aromatic plants and herbs, each with a small image and a label below it: ΒΑΛΣΑΜΟ, ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ, ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ, ΔΑΦΝΗ, ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ, ΔΥΟΣΜΟΣ, ΘΥΜΑΡΙ, and ΚΥΜΙΝΟ. A search icon is visible on the right side of the page.

# Τρόφιμα

## ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ

← **ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ** →

ΠΙΣΩ Αρχική / Τρόφιμα / ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ & ΒΟΤΑΝΑ / ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ

### ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ

Είναι φυτό ποώδες, μονοετές που καλλιεργείται από την αρχαία εποχή. Η απορά του γίνεται σε ξηρό, θερμό και ελαφρύ χώμα στις αρχές Απριλίου. Ανθίζει τον Ιούλιο και ωριμάζει το φθινόπωρο, όπου γίνεται και η συγκομιδή του. Ευδοκίμει σε περιοχές με θερμό κλίμα. Ο γλυκάνισος χρησιμοποιείται ως μπαχαρικό στην μαγειρική και στην αρτοποιία. Επίσης, χρησιμοποιείται στην παραγωγή διαφόρων αλκοολούχων ποτών κυρίως λικέρ, όπως το ούζο και το τσίπουρο.

# Παραδοσιακά Σκεύη & Εργαλεία

http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi


ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ  
ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Α+ Α- ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ


ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΘΡΟΛΟΓΙΟ

← ΚΟΣΚΙΝΟ →



ΠΙΣΩ Αρχική / Παραδοσιακά σκεύη & εργαλεία / Αγροτικά εργαλεία / ΚΟΣΚΙΝΟ



## ΚΟΣΚΙΝΟ

Είναι ένα ξύλινο στρογγυλό σκεύος με τρυπητό πλέγμα στη βάση του και βαθιά περίμετρο. Χρησιμοποιείται για το κοσκίνισμα του αλευριού και των δημητριακών. Αποτελεί μέρος και του οικιακού εξοπλισμού.

# Παραδοσιακές Τεχνικές

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi>. The website header features the logo of the Messinia Museum of Traditional Diet (ΜΜΔ) and navigation links: ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ, ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ, ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ. A search bar is also present. Below the header is a menu with icons and labels: ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΤΡΟΦΙΜΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΩΡΤΟΛΟΓΙΟ.

The main content area features a large black and white photograph of three people harvesting wheat in a field. Below the photo is a breadcrumb trail: ΠΙΣΩ Αρχική / Παραδοσιακές τεχνικές / ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ.

The article title is **ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ**. The text reads: "Στα τέλη του 19ου αι και στις αρχές του 20ου αι, η καλλιέργεια δημητριακών, ιδίως το σιτάρι, στη Μεσσηνία γνώρισε μεγάλη άνοδο και μαζί με άλλα μεσσηνιακά προϊόντα, αποτέλεσε ένα από τα κυριότερα εξαγωγίμα προϊόντα από το λιμάνι της Καλαμάτας. Αυτό μαρτυρείται από την ανάπτυξη της αλευροβιομηχανίας με αλευρόμυλους σε όλες τις επαρχίες του νομού Μεσσηνίας."

A smaller version of the wheat field photo is shown to the left of the text. Below the text, there is another smaller photo showing a person working in the field.

At the bottom of the page, there is a footer with the text: "Η παραδοσιακή καλλιέργεια δημητριακών όπως το σιτάρι, το κριθάρι και η βρώμη από τον γεωργό (ζευγά / ζευγολάτη) ξεκινά το καλοκαίρι με το καθάρισμα και τη φυσική λίπανση του χωραφιού".



# Ελιά & Ελαιόλαδο

http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi

ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΡΓΟΛΟΓΙΟ

Αρχική / Ελιά & Ελαιόλαδο

Ελιά & Ελαιόλαδο

ΕΛΙΑ & ΛΑΔΙ

Ελιά είναι το αιωνόβιο και αιθαλές δέντρο με πολυετή, στυλινά φύλλα ωοειδούς σχήματος, κορμό στρεβλό, με γκριζό, ξηρό φλοιό, καρπό ωοειδή με πράσινο και σκληρό περικάρπιο, το οποίο σκουραίνει και γίνεται μαλακό όταν ωριμάζει. Επίσης, είναι ο καρπός του ελαιόδέντρου, ο οποίος είναι βρώσιμος με ειδική επεξεργασία ή χρησιμοποιείται ως βασική πηγή για το μαγειρικό λάδι.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ & ΛΑΙΚΕΣ ΔΟΞΑΣΙΕΣ

# Διατροφική Αξία, Βιβλιογραφία

http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi

ΜΜΔ  
ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ | ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ | ΤΡΟΦΙΜΑ | ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ & ΕΡΓΑΛΙΑ | ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ | ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΩΡΤΟΛΟΓΙΟ

...ρολογικής προεπεξεύσης. Κάθε Αύγουστο πραγματοποιείται για δύο ημέρες στο Τρίκορφο Μεσσηνίας η 'Γιορτή της βρώσιμης ελιάς και του ελαιολάδου'.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Το εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο αποτελεί το 'υγρό χρυσάφι' της Μεσσηνίας, καθώς συνδυάζει την ξεχωριστή του γεύση με την ύψιστη διατροφική του αξία. Με βάση τα αποτελέσματα των αναλύσεων για την περιεκτικότητα του μεσσηνιακού λαδιού σε λιπαρά οξέα, έχει αποδειχθεί ότι περιέχει 70-80% μονοακόρεστα και 10% πολυακόρεστα (αναλογία αντίστοιχη με εκείνη του μητρικού γάλακτος). Σε αντίθεση με τα υπόλοιπα έλαια (σπορέλαιο, ηλιέλαιο κ.α.),

↓ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ↓

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Jean-Pierre Brun ., 2003. Le vin et l'huile dans la Mediterranee antique, Editions Errance, Paris
2. Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Μεσσηνίας, Νομός Μεσσηνίας, Καλαμάτα, <http://www.messiniaunion.gr/el/>, τελευταία προσέλαση 14/2/2013
3. Messinia.net.gr, Μεσσηνία ευλογημένος τόπος,

↓ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ↓

ΜΟΙΡΑΣΟΥ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΟΥ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

ΣΤΕΙΛΕ ΤΗ ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΟΥ

# Διατροφικό Εορτολόγιο

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi>. The page header includes the logo of the 'ΕΙΚΟΝΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ' (MMA) and navigation links: 'ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ', 'ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ', 'ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ', and 'ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ'. A search bar is also present.

The main content area is titled 'Αρχική / Διατροφικό Εορτολόγιο' and is divided into three columns:

- ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ** (January)
- ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ** (February)
- ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟ ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ** (Religious Calendar)
- ΛΑΙΚΟ ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ** (Folk Calendar)

The 'ΘΡΗΣΚΕΥΤΙΚΟ ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ' column contains the following entries:

- 01/01 ΠΡΩΤΟΧΡΟΝΙΑ**  
Την πρώτη ημέρα του νέου έτους η οικογένεια μοιράζεται τη βασιλόπιτα με το τυχερό φλουρί. Η βασιλοπιτα συνδυάζει τη θείκη δύναμη του άρτου με την ειδική για την ημέρα διακόσμηση ενώ το κόψιμό της είναι...
- 06/01 ΘΕΟΦΑΝΙΑ**  
Τα Θεοφάνια είναι μεγάλη ετήσια χριστιανική εορτή της ανάμνησης της Βάπτισης του Ιησού Χριστού στον Ιορδάνη ποταμό από τον Άγιο Ιωάννη τον Βαπτιστή. Το φαγητό των Θεοφανίων είναι το χοιρινό με λάχανο ή...
- 01/02 ΑΓΙΟΣ ΤΡΥΦΩΝ**  
Ο Άγιος Τρύφων θεωρείται προστάτης της βλάστησης, των κηπευτικών, της γεωργικής ευκαρπίας και των αγρών. Επίσης, είναι φύλακας της αμπελουργικής πολυκαρπίας και των αμπελιών, ενώ πολλές φορές απεικονί...
- 07/02**

# Διατροφικό Εορτολόγιο

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi>. The website has a navigation menu with icons and labels: ΜΜΔ, ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΜΕΣΣΗΝΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ, ΤΡΟΦΙΜΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΣΚΕΥΗ & ΕΡΓΑΛΕΙΑ, ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ, and ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΕΟΡΤΟΛΟΓΙΟ. The main content area is a calendar for August (ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ) with entries for the 6th and 10th. A modal window is open for the 6th of August, featuring a photo of a dish and the following text:

**06/08**  
**ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ**  
Η Εκκλησία γιορτάζει τη Μεταμόρφωση του Χριστού σε φως στο όρος Θαβώρ, μπροστά στα μάτια των αγαπημένων του μαθητών. Η νηστεία του Δεκαπενταύγουστου επιτρέπει τα ψαρικά τη συγκεκριμένη ημέρα με κύρια πιάτα τη τσιλαδιά και το βακαλάο σαβόρι. Στο Βασιλίτσι Πυλίας οι κάτοικοι εναπόθεταν στην Ωραία Πύλη της εκκλησίας μια κόφραμε σταφύλια για να τα ευλογήσει ο ιερέας. Ύστερα, έτρωγαν τα αγιασμένα σταφύλια πριν από όποιο άλλο φαγητό. Το έθιμο αυτό έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα.

# Δράσεις, Νέα

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi>. The website header includes the logo of the Messinia Museum of Dietetics (ΜΜΔ) and navigation links: ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ, ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ, ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ, and ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ. A search bar is located in the top right corner.

The main content area features a breadcrumb trail: Αρχική / Δράσεις - Νέα. Below this, the section title "ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ" is displayed. Two featured articles are shown:

- 22/05/15**  
**ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑΣ 2015**  
«Σεμινάρια Μεσσηνιακής Γαστρονομίας»  
| Νέα  
→
- 17/03/15**  
**"ΠΡΟΩΘΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥ**  
**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΥΣΙΓΓΩΣΙΑ"**  
| Νέα  
→

The footer contains a menu with links: ΕΛΙΑ & ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ, ΣΤΑΦΙΔΑ, ΣΥΚΑ, and ΚΡΑΣΙ. On the right side of the footer, there is a newsletter sign-up section titled "ΕΓΓΡΑΦΕΙΤΕ ΣΤΟ NEWSLETTER" with an input field labeled "To email σας" and a submit button.

# ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ

The screenshot shows a web browser window with the URL <http://messiniandiet.gr/mesogiaki-diatrofi>. The website header includes the logo of the Messinia Museum of Mesogaic Diet (ΜΜΔ) and navigation links: ΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ, ΔΡΑΣΕΙΣ - ΝΕΑ, ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ, and ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ. A search bar is also present.

The main content area is titled "ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ" and features a grid of interview cards. Each card includes a photo of the interviewee, the date (16/07/15), the name of the interviewee, their title, and a link labeled "Συνεντεύξεις" with a right-pointing arrow.

- Card 1:** Interview with K. Staurou Chatzi, Collector of Ethnographic Material. Photo shows an elderly man in a dark suit.
- Card 2:** Interview with K. Kostopoulou Pahi, Mesogaic Chef. Photo shows a man in a white chef's uniform.
- Card 3:** Interview with Kasi Maniataki Tagoniadi, Vice President of the Maniataki Foundation. Photo shows a woman with red hair in a black jacket.
- Card 4:** Interview with an elderly man in a dark suit, shown in a separate photo below the first row.
- Card 5:** Interview with two men standing on stone steps in a natural setting, shown in a separate photo below the second row.

# 6 Εικονογράφηση

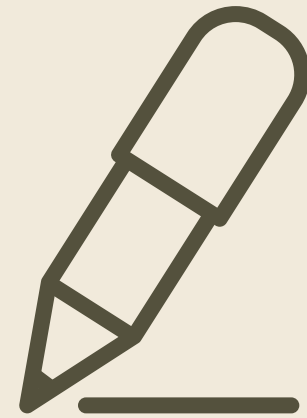
# Οικογένεια Εικονιδίων

---



---

Μεσσηνιακή  
Διατροφή



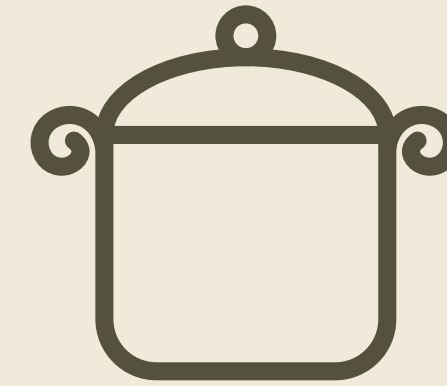
---

Μεσσηνιακές  
Συνταγές



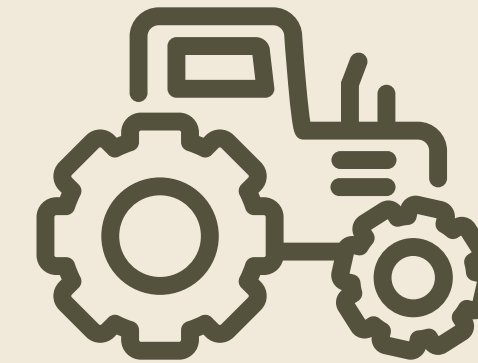
---

Τρόφιμα



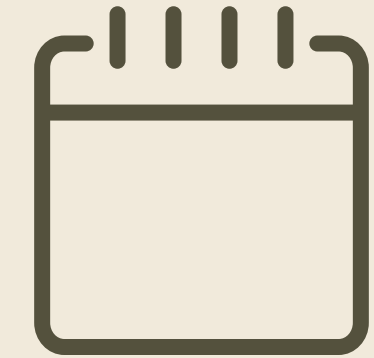
---

Παραδοσιακά  
Σκεύη & Εργαλεία



---

Παραδοσιακές  
Τεχνικές

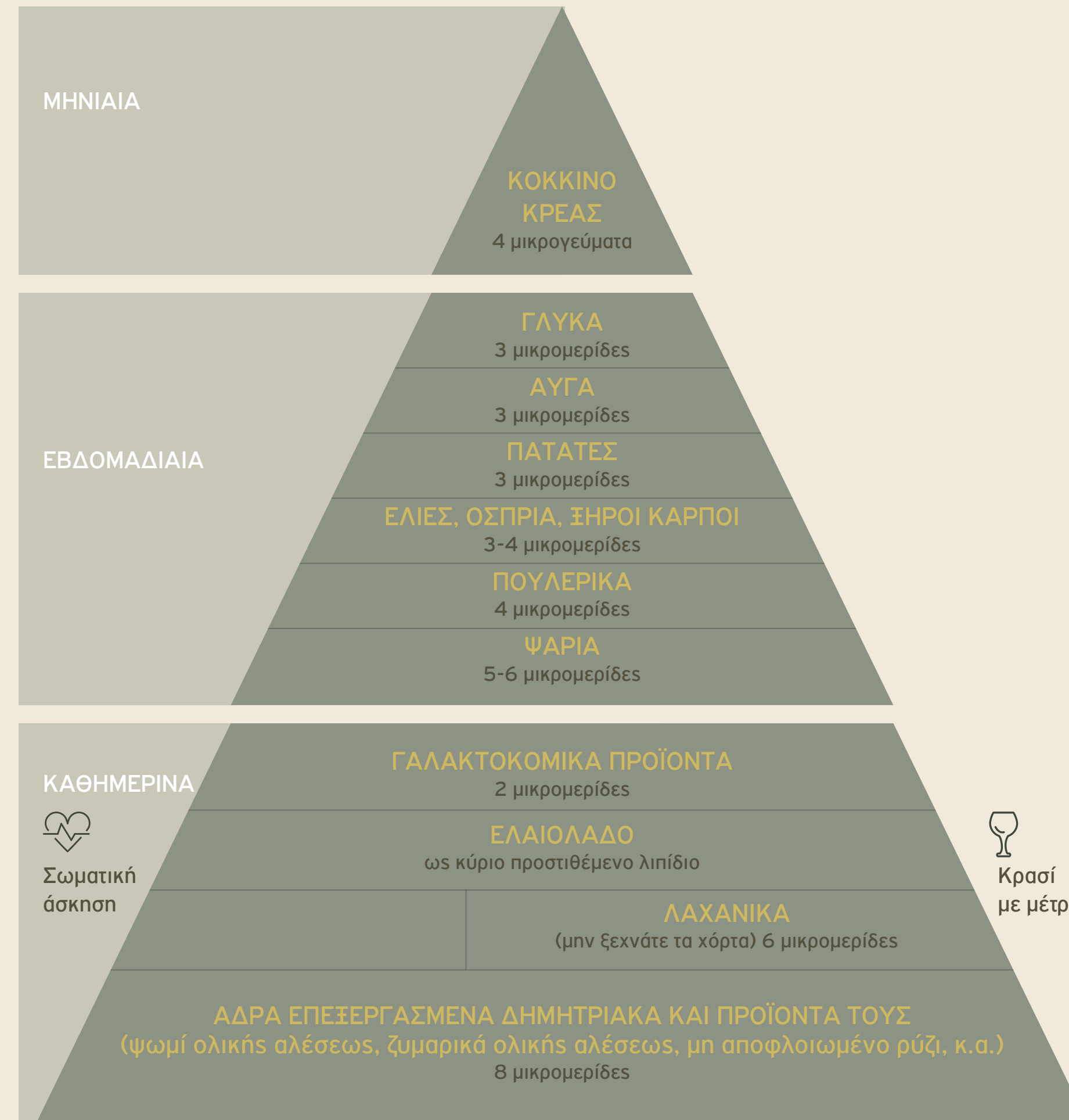


---

Διατροφικό  
Εορτολόγιο



## ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

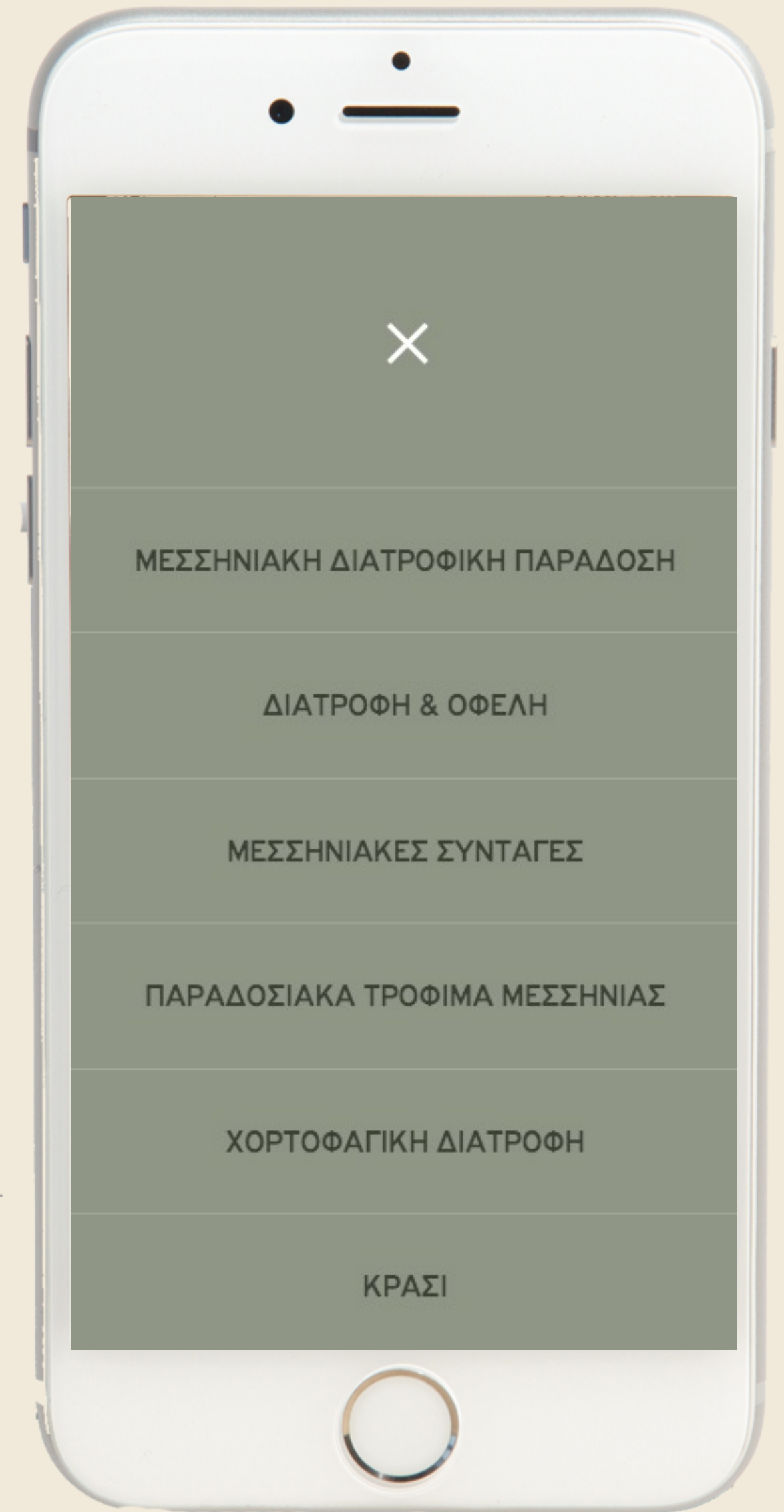
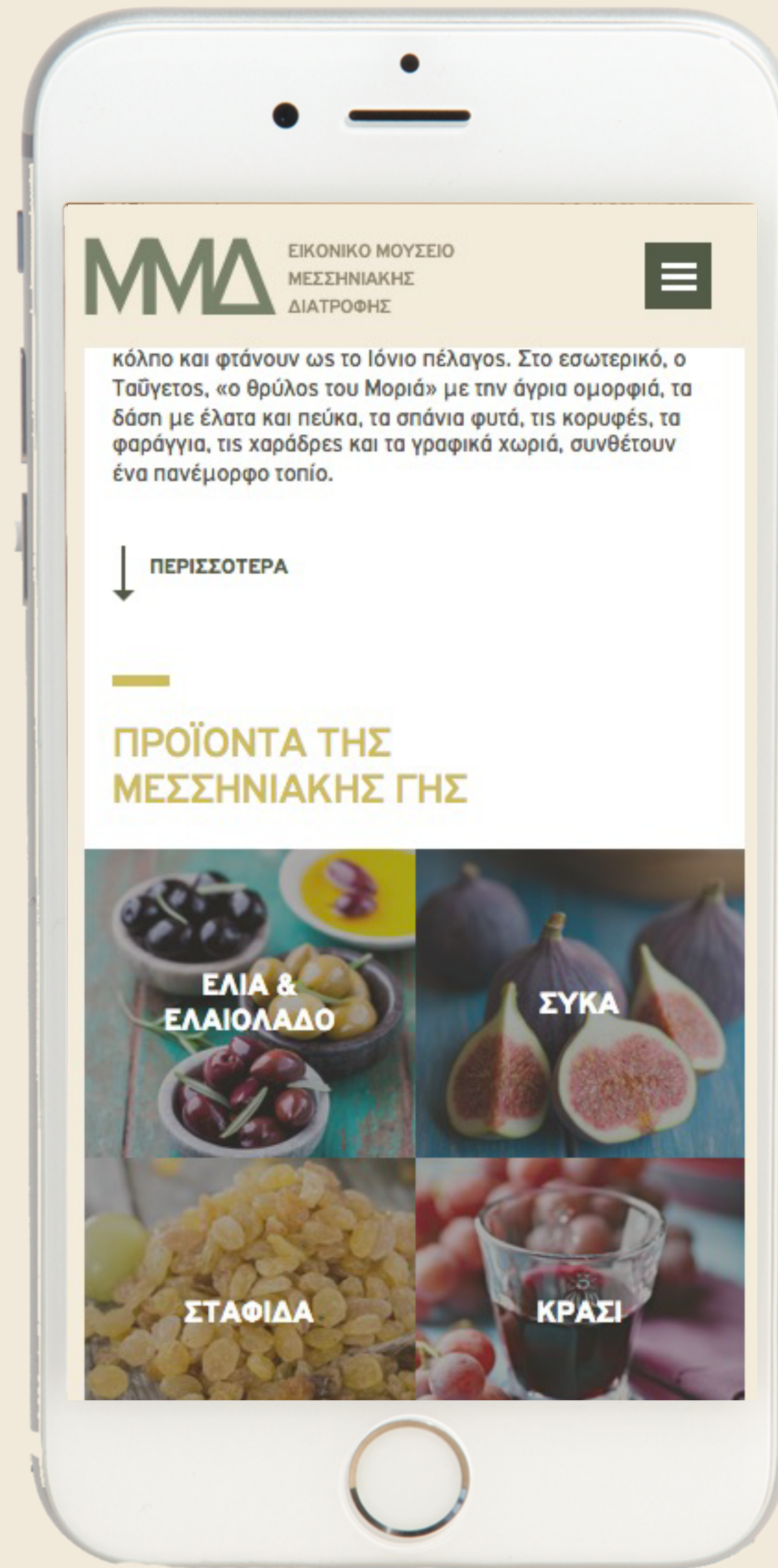


Μία μικρομερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που καθορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις.  
Θυμηθείτε επίσης: Πίνετε άφθονο νερό, αποφεύγετε το αλάτι και χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κλπ.) στη θέση του.

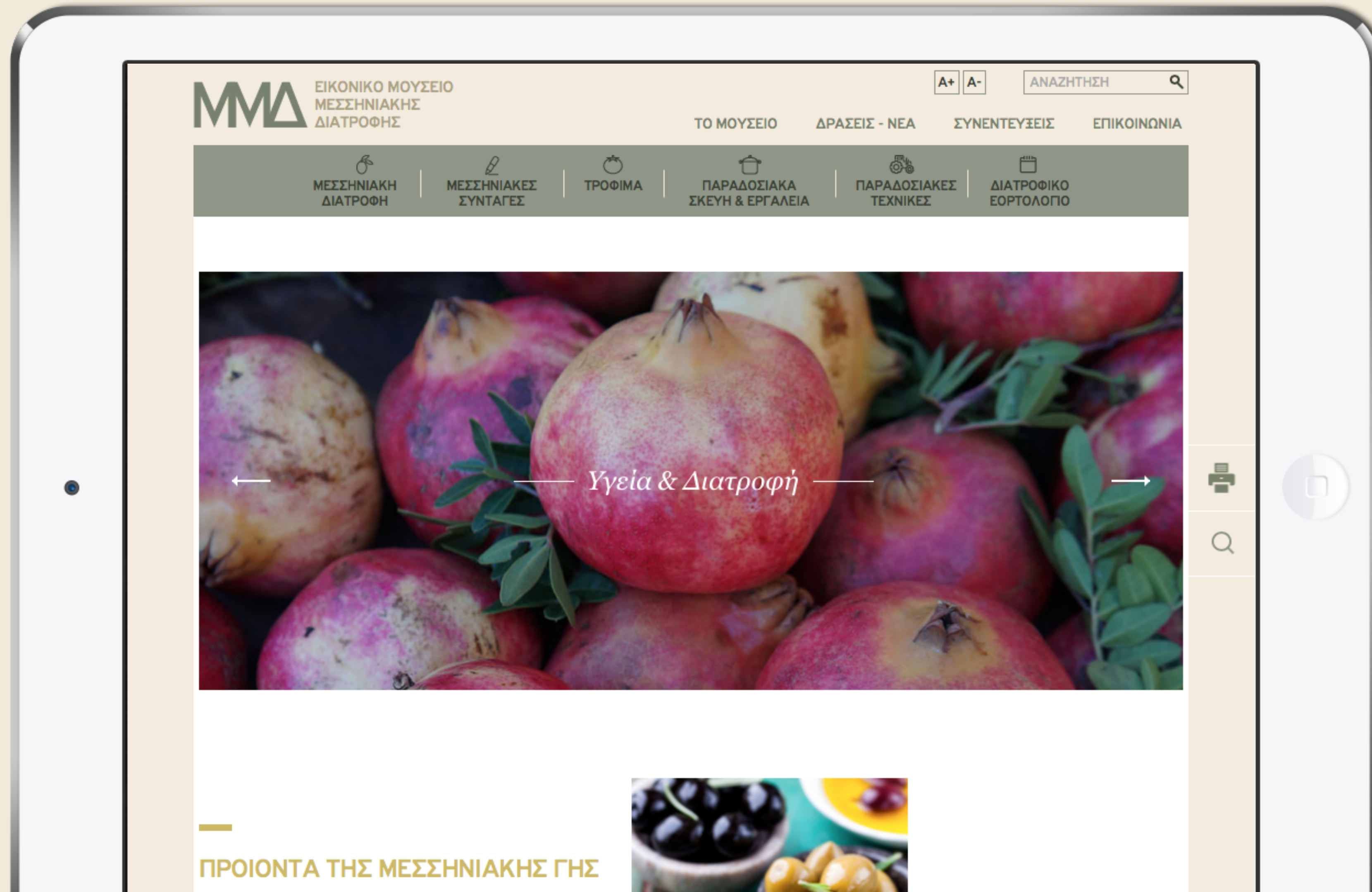
# 7 Κινητές Συσκευές

---

# Κινητές Συσκευές



# Ταμπλέτες



8

Τεχνολογικές  
Προδιαγραφές  
—

# Τεχνολογικές Προδιαγραφές

---

## Τεχνολογία Ανάπτυξης

---

- Η τεχνολογία με την οποία το website έχει αναπτυχθεί είναι **HTML5, CSS2+, Javascript, jQuery**
- Φιλικό προς τις μηχανές αναζήτησης.
- Responsive μέχρι tablet
- Για τους χρήστες mobile συσκευών έχει αναπτυχθεί ξεχωριστό mobile version.

## Σύστημα Διαχείρισης Περιεχομένου

---

- Το **website είναι πλήρως δυναμικό στο σύνολο του.**
- Το σύστημα διαχείρισης είναι **απλό** στην χρήση και **ευέλικτο** προκειμένου να γίνονται εύκολα προσθήκες ή τροποποιήσεις με βάση το περιεχόμενο.

## Γλώσσες

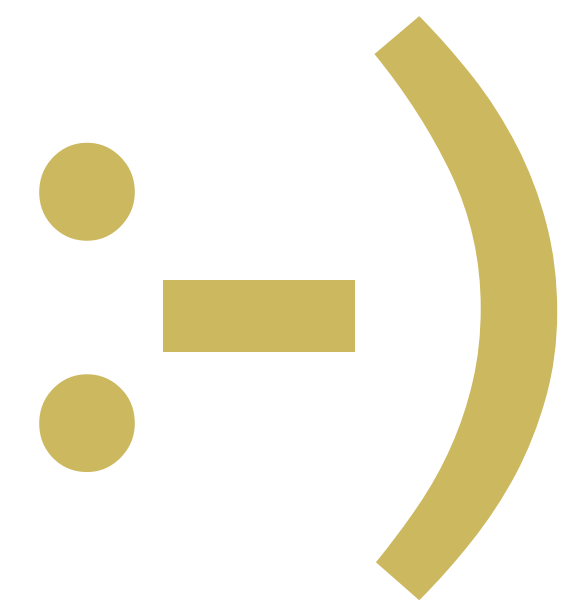
---

Το website έχει την υποδομή να είναι πολύγλωσσο εφόσον χρειαστεί.

## Βελτιστοποίηση

---

- Το website έχει αναπτυχθεί με βάση τους κανόνες βελτιστοποίησης στις μηχανές αναζήτησης.
- Παρακολουθείται η επισκεψιμότητα και βασικά metrics ενώ υπάρχει η δυνατότητα σύνδεσης με καμπάνιες και περαιτέρω ενέργειες βελτιστοποίησης.



**Ευχαριστούμε**