

Σχολικό
Έτος
2013-2014

Ερευνητική Εργασία της
Α1 Πυκείου
Του Μουσικού Σχολείου
Αργολίδας

**ΑΡΩΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΗΣ ΜΑΣ
ΜΕ ΛΑΔΙ ΚΑΙ ΚΡΑΣΙ**

Την εργασία εκπόνησαν οι μαθητές:

Βασιλάκου Γεωργία-Ευαγγελία
Βατουσιάδης Ιωάννης
Βλάχος Αναστάσιος
Δελογιάννης Κων/νος
Δριμούρα Ελένη
Δρούζας Αδριανός
Ζόκα Ελένη
Ιβάνκοβιτς Γιάννης
Ιορδάνογλου Αργυρώ
Καράνασιος Λάμπρος
Καραντζιάς Βασίλειος
Καρπατσέλη Όλγα-Μαρία
Καταρτζής Κων/νος
Κομματάς Κίμωνας
Κορδαλής Ανδρέας
Λιάτα Φιλίππα

Συντονίστρια: Χρυσούλα Κουτελιά

Σημείωμα της συντονίστριας

Η φετινή μας αναζήτηση μας ταξίδεψε στις κουζίνες και τα κελάρια των μαμάδων και των γιαγιάδων μας, στην Ελληνική ύπαιθρο, σε αποστακτήρια, οινοποιεία, βουνά και παραλίες. Εν ολίγοις, οπουδήποτε ο άνθρωπος, οδηγούμενος από την ευρηματικότητά του, προσπάθησε να μετατρέψει τον αγώνα για την επιβίωση σε απόλαυση.

Ευχαριστώ τα παιδιά μου για όλα όσα με δίδαξαν φέτος. Μου έμαθαν συνταγές που μαγείρεψα, ποτά που δοκίμασα, αλλά πάνω απ' όλα μου χάρισαν τον ενθουσιασμό τους (οι περισσότεροι), και τη διάθεση να κινητοποιηθούν και να κινητοποιήσουν τις μαμάδες και τις γιαγιάδες τους. Ελπίζω όσοι δεν συμμετείχαν σε αυτό το ταξίδι, να απολαύσουν τη διαδρομή των υπολοίπων, έτσι όπως σκιαγραφείται στην τελική εργασία της ομάδας.

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1^ο : Οι διατροφικές συνήθειες στην Ελλάδα από τα Αρχαία Χρόνια έως σήμερα σελ. 3-15

Κεφάλαιο 2^ο : Συνταγές

Κρήτη σελ. 16-21

Επτάνησα σελ. 22-26

Μακεδονία – Θράκη σελ. 27-30

Κεφάλαιο 3^ο : Ποτά και συνοδευτικοί μεζέδες

Ποτά σελ. 31-41

Μεζέδες σελ. 42-51

Κεφάλαιο 4^ο : Παραδοσιακά γλυκά σελ. 52-61

Κεφάλαιο 5^ο : Φρούτα της Ελληνικής υπαίθρου σελ.62-75

Βιβλιογραφία-πηγές σελ.76

ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΑΠΟ ΤΑ ΑΡΧΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΕΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

Η διατροφή δεν είναι ένα μονοσήμαντο φαινόμενο, καθώς περιλαμβάνει στοιχεία πολιτισμού που ανανεώνονται με τον ρυθμό που εξελίσσεται ένα σύνολο ανθρώπων και καθορίζεται από αντιλήψεις θρησκευτικές, φιλοσοφικές, συμβολικές, γενικότερα πολιτισμικές. Έτσι, αν λάβουμε υπόψη μας ότι η γεωργία και η καλλιέργεια των δημητριακών αποτελούν τεχνολογική και πολιτιστική εξέλιξη και σηματοδοτούν το πέρασμα από τη νομαδική και κυνηγετική κρεοφαγική περίοδο στην περίοδο των μόνιμων εγκαταστάσεων και των καλλιεργειών, μπορούμε να κατανοήσουμε τον αξιολογικό χαρακτηρισμό του Ηροδότου ότι οι λαοί που κατανάλωναν κρέας ήταν «βάρβαροι», σε αντίθεση προς τους Έλληνες που κατανάλωναν ψωμί, λάδι, κρασί, ιερά σύμβολα του μεσογειακού-ελληνικού πολιτισμού. Το συμπόσιο, εξάλλου, η κοινή εστίαση με κανόνες κοινωνικούς, θρησκευτικούς, εθιμοτυπικούς, εκφράζει την ελληνική συνήθεια της επικοινωνίας και συναναστροφής που δεν έχει μόνο στόχο τον κορεσμό της πείνας.

Στο πλαίσιο της μελέτης των διατροφικών συνηθειών του ανθρώπου η ελληνική διατροφή ή καλύτερα οι ελληνικοί διατροφικοί κώδικες ιχνηλατούνται όλο και πιο βαθιά στον χρόνο, στις μαρτυρίες που έρχονται συχνότατα στο φως τα τελευταία χρόνια με τις ανασκαφικές έρευνες σε όλον τον ελληνικό χώρο. Ξεκινούν με σαφείς αναφορές από τους ομηρικούς κρεοφάγους ήρωες, από τις πληροφορίες του Ηροδότου, την τοπική λιτότητα της Σπάρτης με τον μέλανα ζωμό, τη φιλήδονη γαστριμαργική επίδοση των κατοίκων της Σύβαρης και την εκλεπτυσμένη ολιγοφαγία των Αθηναίων, που ενώ κατά τον Περικλή έχουν να διαλέξουν ποικιλία τροφίμων από όλον τον τότε γνωστό κόσμο, χαρακτηρίζονται μικροτράπεζοι και το «αττικηρώς δειπνίζειν» περιγράφει τον λιτοδίαιτο τρόπο ζωής.

A. ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Είναι αρκετά ενδιαφέρον να επισημάνουμε μερικές από τις διατροφικές συνήθειες των Αρχαίων Ελλήνων. Ξεκινώντας, τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων χαρακτηρίζει η λιτότητα, κάτι που αντικατοπτρίζει τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγεται η ελληνική γεωργική δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «μεσογειακή τριάδα»: σιτάρι, λάδι και κρασί. Στη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων συναντούμε τα δημητριακά και σε περιπτώσεις ανάγκης μείγμα κριθαριού με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο άρτος. Με το σιτάρι που χρησιμοποιείται σήμερα οι αρχαίοι τάιζαν τα ζώα. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια). Η κατανάλωση κρέατος και θαλασσινών σχετιζόταν με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας, αλλά και με το αν κατοικούσε στην πόλη, στην ύπαιθρο ή κοντά στη θάλασσα.

Οι Έλληνες κατανάλωναν ιδιαιτέρως τα γαλακτοκομικά και κυρίως το τυρί. Το βούτυρο ήταν

γνωστό, αλλά έχανε σε προτιμήσεις σε σχέση με το ελαιόλαδο. Το φαγητό συνόδευε κρασί (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμεμειγμένο με νερό. Πληροφορίες για τις διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων παρέχουν τόσο οι γραπτές μαρτυρίες όσο και διάφορες καλλιτεχνικές απεικονίσεις: οι κωμωδίες του Αριστοφάνη και το έργο του γραμματικού Αθήναιου από τη μία πλευρά, τα κεραμικά αγγεία και τα αγαλματίδια από ψημένο πηλό από την άλλη.

Τα φρούτα, όπως η ορβικλάτα (γλυκά μήλα), στρουθιά και κοδύματα (κυδώνια), κοκκύμπα (ροδάκινα), σταφύλια, σύκα αποτελούν μεγάλη αδυναμία γι' αυτό και δεν λείπουν από κανένα δείπνο. Οι Έλληνες ανέτρεφαν πάπιες, χήνες, ορτύκια και κότες για να εξασφαλίζουν αυγά. Τα αυγά καταναλώνονταν είτε μελάτα είτε σφικτά ως ορεκτικό ή επιδόρπιο. Επιπλέον τόσο ο κρόκος όσο και το ασπράδι του αυγού αποτελούσαν συστατικά διάφορων συνταγών. Επιπροσθέτως, γίνεται αναφορά για τη διατροφή των αρρώστων. Συγκεκριμένα οι αρχαίοι Έλληνες ιατροί συμφωνούν για την αναγκαιότητα ιδιαίτερης διατροφής για τους αρρώστους, εντούτοις οι απόψεις τους για το ποια τρόφιμα πρέπει να περιλαμβάνει δεν συμφωνούν. Στο έργο του «Περί Διαιτήης Οξέων» ο Ιπποκράτης αναφέρεται στις ευεργετικές ιδιότητες της πτισάνης, η οποία αφομοιώνεται εύκολα από τον οργανισμό και προκαλεί πτώση του πυρετού. Εντούτοις, άλλοι τη θεωρούν βαριά, καθώς εμπεριέχει σπόρους κριθαριού, ενώ άλλοι την συνιστούν με την προϋπόθεση να μην τοποθετούνται οι σπόροι αυτοί κατά την προετοιμασία της.

B. ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΤΩΝ ΒΥΖΑΝΤΙΝΩΝ

Οι ελληνιστικοί χρόνοι με την εξάπλωση του Ελληνισμού στην Ανατολή θα φέρουν αλλαγές και στον τομέα της μαγειρικής και των προϊόντων, ενώ θα εμπλουτισθεί το μεσογειακό διαιτολόγιο με νέες γεύσεις.

Από τότε και μετά θα διαμορφωθούν δύο τάσεις: η ανατολίτικη, στη Μικρά Ασία και στο Ανατολικό Αιγαίο, που θα αποτελέσει τη βυζαντινή κουζίνα, η οποία με τις επιρροές που δέχεται θα κορυφωθεί με την Κωνσταντινουπολίτικη κουζίνα, την οποία θα ακολουθήσουν και οι Τούρκοι· και η λιτή κουζίνα της κυρίως Ελλάδας, η οποία βασίζεται περισσότερο στην τοπική παραγωγή και λιγότερο στην ανταλλαγή προϊόντων, με κυριότερη έκφραση την κουζίνα της Κρήτης.

Οι Βυζαντινοί δεν είχαν τη συνήθεια του πρωινού. Έτρωγαν το «άριστον», το πρώτο φαγητό της ημέρας όχι το πρωί, όπως οι αρχαίοι Έλληνες, αλλά γύρω στο μεσημέρι. Ακολουθούσε το γεύμα το απόγευμα, και το βράδυ, πριν βασιλέψει ο ήλιος, το δείπνο, που ήταν κατά κανόνα το πιο μεγάλο και δαπανηρό φαγητό.

Το πιο σημαντικό στοιχείο της καθημερινής διατροφής ήταν το **ψωμί**. Οι ποιότητες ψωμιού ήταν διάφορες, ανάλογες με το είδος του αλευριού αλλά και του τρόπου με τον οποίο άλεθαν τα δημητριακά. Έτρωγαν ψωμί σταρένιο αλλά και από κριθάρι.

Τα **κρέατα** τρώγονταν με τους παραδοσιακούς τρόπους, δηλαδή ψητά (εψητά ή οφτά), βραστά (εφτά ή εκζεστά) και παστωμένα (ταρίχη). Πρώτα στην προτίμηση των Βυζαντινών ήταν το αρνίσιο και το κατσικίσιο κρέας. Αναφέρεται επίσης και μαγείρεμα χοιρινού με ελαφίσιο κρέας και κομμάτια από λαγό. Τα μικρά γουρουνόπουλα, «γαλαθηνοί ή δέλφακες» στη σούβλα ήταν περιζήτητα. Τα άλειφαν μάλιστα πριν τα ψήσουν με ένα μείγμα από κρασί και μέλι. Το βοδινό το προτιμούσαν βραστό. Το «κρασάτο λαγομαγείρεμα» ήταν από τα πιο νόστιμα εδέσματα. Για να γίνει μάλιστα πιο πικάντικο, έβαζαν μέσα πιπεράδες και άλλα μπαχαρικά.

Πολύ συχνά τα **ορνίθια και οι φασιανοί** πλούτιζαν τα τραπέζια και τρώγονταν με τους παραδοσιακούς τρόπους, ψητά, τηγανιτά ή βρασμένα. Με τον ίδιο τρόπο έτρωγαν και τα **αυγά** τους. Ο ποιητής του 12^{ου} αι. Θεόδωρος Πρόδρομος ή Πτωχοπρόδρομος μιλάει με ενθουσιασμό για τα «διπλοσφουγγάτα», δηλ. την ομελέτα. Το **τυρί**, αφού το αλάτιζαν, το έβαζαν μέσα σε «πήλινα γαστρία» για να το διατηρήσουν. Έφτιαχναν τυρί πρόβειο, κατσικίσιο και αγελαδινό. Το τυρί τρωγόταν και τηγανισμένο. Γνώριζαν ακόμα και την παρασκευή του ανθότυρου (απότυρου) και της μυζήθρας. Θαυμάσιο, επειδή είναι πολύ λιπαρό, θεωρούσαν και το γάλα από βουβάλα, και ο γιατρός Ορειβάσιος το επαινεί ιδιαίτερα.

Μαζί με το τυρί συνήθιζαν να τρώνε **ελιές**, τις οποίες διατηρούσαν σε άλμη ή σε ξύδι. Οι ελιές τρώγονταν πράσινες ή μελανές.

Στους Βυζαντινούς άρεσαν πολύ τα **ψάρια**, που έτρωγαν μέχρι και ψαρόπιτες!!! Λευκά λέγονταν τα πρώτης ποιότητας ψάρια, η σάρκα των οποίων γινόταν λευκή με το ψήσιμο. Τα ψάρια της θάλασσας, τα «οψάρια» όπως τα έλεγαν, ήταν σαφώς προτιμότερα από τα ποταμίσια ή τα ψάρια των λιμνών. Τα ψάρια τρώγονταν ψητά, τηγανιτά (οφτοί ή τηγάνου ιχθύες) και βραστά (εκζεστά). Μερικές φορές έβραζαν μαζί με τα ψάρια και διάφορα μπαχαρικά και αρωματικά χόρτα, όπως νάρδο, κολιάνδρο, άνηθο, κρεμμύδια, πράσα, σκόρδα κ.ά. (ένα είδος κακαβιάς).

Όσο πιο πολυσύχναστοι γινόταν οι δρόμοι για την Ανατολή, τόσο περισσότερα **μπαχαρικά** έφταναν στο Βυζάντιο. Περιζήτητο ήταν το μαύρο πιπέρι, καθώς όπως πίστευαν, τόνωνε τη διάθεση για ποτό. Μερικές φορές έτριβαν το πιπέρι μαζί με σινάπι για να κατασκευάσουν ένα είδος πικάντικης σάλτσας, κάτι που θυμίζει τη σημερινή μουστάρδα, αλλά σε μαύρο χρώμα. Τα καλά σπίτια φρόντιζαν να υπάρχουν στα ράφια τους όλα τα μπαχαρικά που έφταναν από την Ανατολή, όπως το ινδικό ξύλο ή κιννάμωμον, το καρυόφυλλο (γαρίφαλο), το «αρωματικόν κάρυον» (μοσχοκάρυδο), το «κάρανο» (ένα είδος κύμινου), το «τριψίδι» (κανέλλα) και βέβαια το αλάτι. Υπήρχαν φυσικά και τα ντόπια μπαχαρικά που τα ονόμαζαν «ηδύσματα». Το ξύδι δεν έλειπε από το τραπέζι και συνόδευε κυρίως τα ψητά.

Οι επαφές με τα ρώσικα φύλα έκαναν γνωστό στους Βυζαντινούς το μαύρο **χαβιάρι**. Ο επίσκοπος Θεσσαλονίκης Ευστάθιος μνημονεύει «ωά ιχθύων τεταριχευμένα» (παστά αυγά ψαριών). Η πιο πρόχειρη σάλτσα φαγητού ήταν ο γάρος, που γινόταν από νερό, κρασί, λάδι και

ξύδι. Αναλόγως με το τι έβαζαν μέσα, τον έλεγαν υδρόγαρο, οινόγαρο, οξύγαρο, ελαιόγαρο ή γαρέλαιο, καθώς η ντομάτα ήταν άγνωστη στους Βυζαντινούς. Ήρθε στην Ευρώπη τον 16^ο αι. από το Περού.

Τα **λαχανικά** υπήρξαν ανέκαθεν από τα σημαντικότερα συμπληρώματα στο γεύμα. Για τους φτωχούς βέβαια αποτελούσαν κύρια τροφή, ενώ οι πλούσιοι, ιδιαίτερα οι «κουλιόδουλοι», δεν τα πολυσυμπαθούσαν. Αντίδια (ιντίβι), κουνουπίδια (ξυλοκράμβη), παντζάρια (σευκλόγουλα), κολοκύθια, αγκινάρες, βλίτα, σπαράγγια (ασφάραγγα), μαρούλια (θρίδακες), ενώ γνωστό ήταν και ένα είδος μελιτζάνας (μαζιτζάνα). Τα καρότα τα προτιμούσαν ψητά και πουλιούνταν στις αγορές από τους «δαυκοψήστες» (πωλητές ψημένων καρότων). Τα κρεμμύδια επίσης υπήρξαν από τις αγαπημένες τροφές των φτωχών και σπάνια έλειπαν από το τραπέζι τους. Το ίδιο και το σκόρδο που ήταν ιδιαίτερα αγαπητό για τις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες. Από τα **όσπρια** ήταν γνωστά όσα και σήμερα, όπως τα κουκιά, οι φακές, τα φασόλια, τα μπιζέλια ή πιαρία και τα ρεβίθια. Τα φασόλια υπήρξαν πάντοτε από τα πλέον περιζήτητα όσπρια, μολονότι όλοι γνώριζαν τις βλαβερές συνέπειες από τη συχνή χρήση. Ο φασίολος άλλωστε ήταν γνωστός σαν «πρισκοκοίλης».

Οι Βυζαντινοί έτρωγαν μετά βουλιμίας τους καρπούς της ροδιάς και φρόντιζαν να τους φυλάνε κρεμασμένους στην αποθήκη ή στην κουζίνα για να διατηρούνται περισσότερο καιρό. Μερικές φορές μάλιστα γαρνίριζαν ορισμένα φαγητά με χυμό ροδιού, για να τους δώσουν γλυκόξινη γεύση.

Οι Βυζαντινοί άργησαν να ανακαλύψουν τη ζάχαρη, λάτρευαν όμως τα **γλυκίσματα**, καθώς το μέλι που υπήρχε σε αφθονία κάλυπτε πολλές ανάγκες. Συχνά, εκτός από μέλι, περιέχουν τα γλυκίσματα με σίραιο ή δροσάτο (σιρόπι από ρόδια). Τα γλυκίσματα τα ονόμαζαν «μελιτηρά», «μελιτώματα» ή «μελίπηκτα». Ο Αρτεμίδωρος ανέφερε ολόκληρο κατάλογο από γλυκίσματα, όπως οι «σησαμίδες» (σουσάμι με μέλι), «πυρασμούς» (ψημένο ή βρασμένο στάρι με μέλι), «πέμματα» (γλυκές πίτες) κ.ά. Από τα πιο συνηθισμένα γλυκίσματα ήταν η «γρούτα», χυλός από αλεύρι με μέλι και σταφίδες. Πιο περιζήτητα ήταν όμως τα «λαλάγγια» (ζύμη που την τηγάνιζαν και την περιέχουν με μέλι). Το «καρυδάτο» ήταν γλυκίσμα από καρύδια και μέλι, ενώ το ρυζόγαλο, γαρνιρισμένο πολλές φορές με μέλι, ήταν επίσης γνωστό.

Το **κρασί** είχε ιδιαίτερη θέση στο βυζαντινό κόσμο, καθώς από αυτό γινόταν η Θεία Ευχαριστία. Το κρασί που χρησίμευε σε αυτόν τον ιερό σκοπό το ονόμαζαν «νάμα». Οι Βυζαντινοί έπιναν το κρασί ανέρωτο ή άλλοτε το αραιώναν με ζεστό νερό. Τα γεωπονικά κείμενα της εποχής μνημονεύουν την παρασκευή κρασιού και από άλλα φρούτα π.χ. από μυρσίνη, από σπόρους ροδιού, από μήλα, αχλάδια ή κυδώνια κ.ά.

Γ. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΤΟΥΡΚΟΚΡΑΤΙΑ

Εάν επιχειρήσουμε να δούμε πως τρέφονταν οι κάτοικοι της Ελλάδας την περίοδο αυτή θα διαπιστώσουμε ένα διαχωρισμό, όπως συμβαίνει σχεδόν πάντα στην ιστορία της διατροφής και αφορά τη διάκριση ανάμεσα στα αστικά και τα αγροτικά πρότυπα κατανάλωσης. Στις πόλεις, τα αγαθά διατροφής τα προϊόντα δηλαδή, διακινούνταν με σχετική ευχέρεια και επάρκεια τόσο στην αγορά όσο και στα παζάρια. Υπήρχε ποικιλία προϊόντων και κατ'

επέκταση ποιοτικότερη μαγειρική στα αστικά νοικοκυριά σε σχέση με τα αγροτικά. Αυτό δεν σημαίνει, ότι η οργάνωση της αγοράς των πόλεων εξασφάλιζε και την απρόσκοπτη κυκλοφορία των αγαθών. Οι κρίσεις διατροφής και επάρκειας προϊόντων που σημειώνονταν κατά καιρούς, στις πόλεις μαρτυρούν την έλλειψη, τη νόθευση ή και την ακρίβεια των βασικών ειδών διατροφής, γεγονός άλλωστε που ήταν γνώριμο φαινόμενο της εποχής αυτής. Οι αστικοί πληθυσμοί ωστόσο, σε αντίθεση με τους αγροτικούς αναγκάζονταν σε μια μόνιμη και καθημερινή αναζήτηση προϊόντων με αποτέλεσμα τη στενότερη επαφή με την αγορά ή το παζάρι.

Οι αστικοί πληθυσμοί εκτός της αγοράς νωπών προϊόντων είχαν τη δυνατότητα κατανάλωσης έτοιμης μαγειρεμένης τροφής, αγορασμένης από τους πλανώδιους πωλητές και από τα υπαίθρια ή στεγασμένα μαγαζιά κοντά στο χώρο της αγοράς. Στην Κωνσταντινούπολη, λόγω χάριν, συνυπήρχαν φραγμοί αλλά και αλληλοεπιδράσεις στη διατροφή μεταξύ των Οθωμανικών και Χριστιανικών ομάδων. Το ψητό κρέας (κεμπάπ) και τα ψητά κοτόπουλα αποτελούσαν για τους Οθωμανούς κύρια τροφή, από την άλλη οι χριστιανικοί πληθυσμοί του Πέραν (περιοχή της Κωνσταντινούπολης) ψάρευαν ψάρια, τα καθάριζαν, τα τηγάνιζαν και στη συνέχεια τα πωλούσαν στους Τούρκους.

Οι Τούρκοι ήδη από τον 15ο αιώνα ενσωματώνουν το ψάρι στη διατροφή τους όπως και τη περίφημη σάλτσα των Βυζαντινών τον "γάρον" (βλέπε η διατροφή στο Βυζάντιο), παραμένουν όμως αρνητικοί σε διάφορα είδη θαλασσινών όπως τα οστρακοειδή και τα μαλάκια. Στην αγορά επίσης υπάρχουν μαγαζιά που πουλάνε διάφορα γλυκίσματα, γαλακτοκομικά προϊόντα, διάφορα είδη από σερμπέτια και μάλιστα με πάγο. Πάγο δεν μπορούσαν βέβαια να παρασκευάσουν αυτή την εποχή, μετέφεραν όμως χιόνι από τα βουνά που με κάποιο τρόπο το διατηρούσαν για κάποιο μικρό χρονικό διάστημα. Μια άλλη κατηγορία καταστημάτων πωλούσε σούπες, κεφαλάκια βραστά, ποδαράκια, κοιλίτσες (πατσάς). Εντελώς διαχωρισμένα ήταν ορισμένα μαγαζιά που πουλούσαν "boza", ένα είδος μπύρας που συνήθιζαν να πίνουν οι μουσουλμάνοι στις πολυάριθμες ταβέρνες του Γαλατά καθώς ρακί και κρασί για τους χριστιανούς.

Στους αγροτικούς πληθυσμούς αντιθέτως λειτουργούσαν με μεγαλύτερη ένταση οι αυτοκαταναλωτικές διατροφικές πρακτικές, οι οποίες περιόριζαν την επαφή των ανθρώπων με την αγορά όπως την είδαμε παραπάνω στα μεγάλα αστικά κέντρα. Η λιτότητα του καθημερινού γεύματος, του τουρκικού, ελληνικού και εβραϊκού στοιχείου σε όλη σχεδόν την επικράτεια της οθωμανικής αυτοκρατορίας ήταν εμφανής, Αυτό τουλάχιστον καταμαρτυρούν όλα τα κείμενα που αναφέρονται στις αγροτικές κοινότητες που ήταν διασκορπισμένες στον σημερινό ελλαδικό χώρο.

Ένα συνηθισμένο γεύμα αποτελούνταν από ένα κομμάτι ψωμί ανάλογα με τη ποιότητα των σιτηρών κάθε περιοχής, ένα κρεμμύδι, λίγες ελιές ή ένα κομμάτι τυρί ή παστό κρέας, όσπρια, χόρτα και λίγο κρασί ως συμπλήρωμα των θερμίδων, κι αυτό όταν υπήρχε. Ακόμα στις μικρές κτηνοτροφικές κοινωνίες (με εξαίρεση την ισχυρή κτηνοτροφία) τα σιτηρά με

τη μορφή του πρόχειρου και συχνά χωρίς προζύμι ψωμιού ή των χυλών οι οποίοι περιείχαν δημητριακά ή λίγο ξινόγαλο ή τυρί ή βούτυρο ή ακόμα με νερό, κρεμμύδια και δυο σταγόνες λάδι, αποτελούσαν τη μόνιμη βασική τροφή τους. Εξαιρεση από τα καθημερινά λιτοδίαιτα γεύματα γινότανε στις μεγάλες χριστιανικές γιορτές, όπου το κρέας αποτελούσε την κύρια τροφή.

Στα ταξιδιωτικά και θρησκευτικά κείμενα της εποχής αποτυπώνεται ως στερεότυπο φαγητό των χριστιανών οι σουπιές και το χαβιάρι, ενώ των Οθωμανών, ο καφές και το πιλάφι. Τα δύο τελευταία διατροφικά υλικά επεκτάθηκαν και στους ελληνικούς πληθυσμούς, αρχικά στους αστικούς και μετέπειτα στους αγροτικούς. Παράλληλα οι θρησκευτικές νηστείες των χριστιανικών πληθυσμών οι οποίοι απείχαν για μεγάλο διάστημα από τις λεγόμενες ακάθαρτες τροφές, έκαναν τα γεύματα ακόμα πιο λιτά.



**Επίσημο γεύμα στο σπίτι του επισκόπου Σαλώνων στο Χρυσό Φωκίδας. Το φαγητό στρώνεται στο σοφρά, συνήθεια των Τούρκων που απέκτησαν και οι Έλληνες
Ο πίνακας είναι του Ιρλανδού ζωγράφου E.Dodwell από την περιοδεία του στην Ελλάδα λίγο πριν την Ελληνική επανάσταση το 1821.**

Δ. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΕΠΙΒΙΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ

Τα χρόνια που θέριζε ο λιμός τις μεγαλουπόλεις και σκελετωμένοι, ρακένδυτοι πολίτες έψαχναν απεγνωσμένα στα σκουπίδια για μια λεμονόκουπα, η επιβίωση των Αθηναίων αποδόθηκε από πολλούς, όπως διαβάζουμε, στη ρετσίνα και τη σταφίδα, από τα ελάχιστα προϊόντα που υπήρχαν σε σχετική αφθονία. Ένα σωρό διατροφικές προκαταλήψεις και ταμπού κάμφθηκαν τότε αναγκαστικά, ενώ περιφρονημένα λαχανικά -τσουκνίδες, λαχανίδες, πατατόφλουδες- εδραιώθηκαν στο οικογενειακό τραπέζι. Το ψωμί μοιραζόταν με το δελτίο -τριάντα δράμια ανά άτομο- κι ήταν σαν λάσπη, φτιαγμένο από καλαμποκάλευρο,

χαρουπάλευρο, έως και σκουπάλευρο! Ενώ υπήρχαν άνθρωποι που απέφευγαν να δηλώσουν τους νεκρούς τους και φρόντιζαν να τους θάψουν στα κρυφά, για να μην παραδώσουν τα δελτία τους όπως όφειλαν...

Τον Μάιο του 1941, το δελτίο επιβλήθηκε και στο ρύζι, το λάδι, τη ζάχαρη και το κρέας. Και την ώρα που έμπαιναν στο στόχαστρο έως και τα ελάφια του Εθνικού Κήπου, κάμποσοι μαυραγορίτες πουλούσαν γάτες για κουνέλια και σκυλίσιο ή αλογίσιο κρέας για αρνάκι ή βοδινό. Η απάντηση των νοικοκυρών; Στιφάδο με κάστανα, στιφάδο με φασόλια, στιφάδο με κόκκινη κολοκύθα αλλά και κυδώνια μαγειρεμένα σαν να επρόκειτο για κοκκινιστό. Κι ακόμα, ρεβιθοκεφτέδες, φασουλοκεφτέδες αλλά και κεφτέδες με το πλιγούρι του συσσιτίου ή από... κοτσάνια κουνουπιδιού.

Φασόλια... σουβλάκι

Από τις πιο αναπάντεχες συνταγές του βιβλίου («ένας σπάνιος δοκιμασμένος μεζές») είναι τα σουβλάκια με ξερά φασόλια: αφού τα βράσουμε και τα σουρώσουμε, τα βουτάμε σ' ένα πηχτό κουρκούτι από νερωμένο αλεύρι, άνιθο και ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα περνάμε έπειτα σε οδοντογλυφίδες και τα τηγανίζουμε. Όσο για τα γλυκίσματα του λιμού που απλώνονταν στους πάγκους των πλανόδιων μικροπωλητών, ήταν κάτι «απίθανα βαθύχρωμα κατασκευάσματα από σουσάμι, σταφίδα, μπομποτάλευρο, ύποπτα σιρόπια και ποιος ξέρει τι άλλες ουσίες». Επιστρατεύοντας όμως όλα τ' αποθέματα της φαντασίας τους, οι γυναίκες της εποχής έφτιαχναν κι άλλα: μπομποτές, πουτίγκες με μπομποτάλευρο, μαρμελάδα σύκο ή σταφύλι, κουλουράκια ξιδιού.

Άρθρο της Ελένης Νικολαΐδου

Τότε -πριν 60 χρόνια περίπου- που είχαν καθιερωθεί μόνιμες στήλες πρακτικής διαιτολογίας στις εφημερίδες της εποχής με οδηγίες του τύπου «πως δεν θα έχετε απώλειες τροφών στο μαγείρεμα», για «τα ψίχουλα και πώς να τα μαζέψετε», για «τα σέσκουλα ...σούπα», για «τους βλητοκεφτέδες» και τις συνταγές για «τα χόρτα... φούρνου» ή για τη «μουσταλευριά ...χωρίς μούστο»...

Ας δούμε, λοιπόν, τη μαγειρική των περιστάσεων μέσα από τις προτάσεις των «διαιτολόγων» της εποχής, ανάμεσα στους οποίους διακρίνεται ο πασίγνωστος Νικόλας Τσελεμεντές!

Ο μεγάλος λιμός του χειμώνα του 1941-1942 έκανε τους Αθηναίους να επινοήσουν διάφορους τρόπους διατροφής που σε μία άλλη συγκυρία ούτε που θα τους σκέφτονταν. Τα πολεμικά εδέσματα, όπως είχαν αποκαλεστεί. Το γάλα, όταν υπάρχει, στα γαλακτοπωλεία της εποχής σερβίρεται με αλάτι και όχι με ζάχαρη. Το ρυζόγαλο σερβίρεται φτιαγμένο με σταφιδίνη.

Το μόνο είδος, σε φαγώσιμο, που υπάρχει σε αφθονία είναι τα χόρτα. Τα εστιατόρια εκτός από

χόρτα σερβίρουν κουκιά και αγκινάρες και σκέτο γιουβέτσι. Στα γλυκά δημοφιλής είναι η σταφιδόπαστα που γίνεται από μαύρες σταφίδες και μοιάζει με κέικ. Όταν είναι δύσκολο να βρεθεί σταφιδόπαστα ο Αθηναίος αρκείται σε ένα μικρό κομμάτι παστέλι από σουσάμι.

Οι εφημερίδες της εποχής γεμίζουν τις σελίδες τους με άρθρα, συμβουλές και παραινέσεις για την αντιμετώπιση της έλλειψης πολλών τροφίμων αλλά και της ακρίβειας όσων υπάρχουν στην αγορά.

Καλό είναι να τρώει ο κάτοικος της Αθήνας τροφές που περιέχουν θρεπτικά στοιχεία. Αλλά όμως, όταν δεν υπάρχουν τι γίνεται; Παραίνεση, λοιπόν, να τρώνε πολλά λαχανικά τα οποία αν μη τι άλλο θα εξασφαλίσουν εργασία στο στομάχι!

Υπάρχει έλλειψη ζάχαρης στην αγορά; Πάρτε ξερά σύκα, προτείνουν οι ειδικοί : «βράστε τα με νερό και μετά αφαιρέστε τα σύκα να η ζάχαρη που λείπει για μια νόστιμη κομπόστα με κορόμηλα».

Η πείνα μπορεί να κοπεί με ορεκτικά που ...κλείνουν την όρεξη. Μια πιατέλα ορεκτικά μπορεί να περιλαμβάνει ελιές στις οποίες έχουν βγει τα κουκούτσια και μέσα έχει μπει ψωμί ή ντομάτα μαζί με μαϊντανό, κάπαρη, ραπανάκια, αγγούρι.

Η σταφίδα έσωσε πολύ κόσμο στην κατοχή. Χρησιμοποιήθηκε ποικιλοτρόπως. Ένας τρόπος ήταν η παρασκευή κρέμας για τα παιδιά.

Οι Αθηναίοι αλλάζουν συνήθειες στη σούπα, προπολεμικά έτρωγαν σούπα από ζωμό κρέατος με ρύζι ή πάστα. Τώρα η σούπα γίνεται με χορταρικά.

Οι ντομάτες οι γεμιστές τώρα τρώγονται και ωμές, όταν υπάρχουν στην αγορά και για όποιον μπορεί να τις αγοράσει. Για τη γέμιση μη σκεφτείτε ούτε κιμά ούτε ρύζι, προϊόντα δυσεύρετα στην κατοχή. Εδώ, στα κατοχικά γεμιστά θα μπει κάπαρη, ελιές, ψιλοκομμένη πιπεριά, λίγο αγγουράκι, μαϊντανός και ό,τι άλλο υπάρχει στην κουζίνα. Αυτά τα υλικά θα «δέσουν» με την ψίχα από την ντομάτα γιατί για αυγά για να γίνει μαγιονέζα, ούτε λόγος.

«Φτιάξτε μουσταλευριά ...χωρίς μούστο». Για άλλη μια φορά θα σώσει την κατάσταση η μαύρη σταφίδα. Βράστε τις σταφίδες, σουρώστε τις, πιέστε τις και να ο ...μούστος!

Τα βλήτα εκτός από μία νόστιμη καλοκαιρινή σαλάτα στην κατοχή μαγειρεύονται και ω-γκραντέν. Να τι προτείνεται από τις στήλες μιας εφημερίδας: «Βράστε τα, βάλτε τα στο ταψί με λίγο δυόσμο και ρίξτε από πάνω κρέμα φτιαγμένη από αλεύρι. Και αν δεν θέλετε τα βλήτα στο φούρνο, κάντε τα... τηγανιτά. Φτιάξτε βλητοκεφτέδες!»

Μήπως σωτέ ή πουρέ; Τα χόρτα στην Κατοχή μαγειρεύτηκαν με όλες τις συνταγές. Κάθε χόρτο μπορεί να γίνει ζελέ από το χορτόζουμό του. Μπορούν να βράζουν και να γίνουν ένα κυρίως πιάτο αν προστεθεί αλεύρι στο νερό ή ριζάλευρο ή πατατάλευρο.

Και αν έβρισκε κάποιος φασολάκια στην αγορά μπορούσε να τα μαγειρέψει χωρίς λάδι. Φασολάκια σούπα.

Αν στην κουζίνα υπάρχουν πατάτες τότε μπορεί να γίνουν περίφημα βιεννέζικα νόκερλ. Η συνταγή; «Χωρίς λάδι, χωρίς βούτυρο, το μόνο που θα χρειαστεί είναι οι πατάτες, ένα αυγό και νερό στο οποίο θα βράσουν. Αν πάλι υπάρχει γάλα βράστε τις πατάτες στο γάλα με λίγο αλάτι».

Η κορωνίδα της συμβουλής προς τις νοικοκυρές της κατοχής είναι «προσοχή στα ψίχουλα» ! Να τι μας λέει ο «διαιτολόγος» της εποχής: «Μαζέψτε προσεκτικά τα ψίχουλα από το τραπέζι, από την κουζίνα όταν κόβεται το ψωμί, από το δοχείο που φυλάσσεται το ψωμί. Μέσα σε μια εβδομάδα το πιο πιθανό είναι να εξοικονομηθεί ένα ποτήρι από ψίχουλα ψωμιού». Συμβουλές μαγειρικής οικονομίας. Πως τα λίγα τρόφιμα μπορούν να γίνουν αποδοτικά.

Στις νοικοκυρές προτείνεται και η σούπα με ελιές σε μία εύκολη και γρήγορη συνταγή. «Παίρνετε τις ντομάτες, αν τις βρείτε, τις λιώνετε και τις βράζετε και μετά ρίχνετε τις ελιές. 5-6 ελιές για κάθε άτομο της οικογένειας. Και να μια νόστιμη σούπα που δεν την είχατε σκεφτεί πριν».

Περίσεψε από το μεσημέρι ένα πιάτο φασολάκια γιαχνί ή κολοκυθάκια ή κάτι παρόμοιο κοκκινιστό; Ο Ν. Τσελεμεντές στη στήλη του σε εφημερίδα της εποχής προτείνει: «Ψιλοκόψτε το περίσσευμα, ρίξτε το στην κατσαρόλα, ρίξτε και αρκετό νερό, βάλτε και μερικές ελιές και έτοιμη η βραδινή σούπα». Παράλληλα παρουσιάζει συνταγές για σούπα από αραποσίτι, για μελιτζάνες γεμιστές με πατατοπουρέ αντί για ρύζι ή κιμά που δεν υπήρχε, για τηγανίτες από πατάτες και για κολοκυθάκια γεμιστά με τραχανά!

Δ. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΣΗΜΕΡΙΝΗ ΕΛΛΑΔΑ

Με τη Μικρασιατική καταστροφή αυτά τα δύο ρεύματα θα συναντηθούν στον ίδιο χώρο και θα δώσουν νέα προϊόντα που θα εξελιχθούν ανάλογα με τις οικονομικές και κοινωνικές δυνατότητες σε κουζίνες μεικτές.

Έτσι, λαμβάνοντας υπόψη ακόμη ότι η διατροφή είναι συνάρτηση του κλίματος, των ιστορικών συγκυριών της τοπικής παραγωγής, παρατηρούμε μια ποικιλία τοπικών διατροφικών κωδίκων που άλλοτε έχουν κοινά στοιχεία με τις γειτονικές περιοχές και άλλοτε αποκλίνουν: μαγειρικές με βάση το λάδι ή το βούτυρο, το λίπος και τα παστωμένα κρέατα, μαγειρικές λιτές και φτωχές και άλλες πλούσιες και πιο γευστικές.

Σε μια κοινωνία όπως είναι η παραδοσιακή αγροτική κοινωνία πριν από το 1960, με περιορισμένες οικονομικές σχέσεις, η κατανάλωση αγαθών περιορίζεται κυρίως στην αυτάρκεια και στην ανταλλαγή. Ελάχιστα επηρεάζεται από το εμπόριο και τα διακινούμενα

εμπορικά είδη. Αυτό συμβαίνει σε επαρκή κλίμακα στα αστικά κέντρα ή σε περιοχές οι οποίες διαθέτουν εβδομαδιαίες ή ετήσιες αγορές (εμποροπανηγύρεις - παζάρια). Η παραγωγή στην περίπτωση των αγροτικών οικισμών αποτελεί τον κορμό των διατροφικών συνηθειών του πληθυσμού. Βεβαίως συχνά η παραγωγή ενός προϊόντος με αγοραστική αξία επηρεάζει αντίστροφα την κατανάλωση, με αποτέλεσμα πληθυσμοί που παράγουν ένα είδος διατροφής να το προορίζουν για το εμπόριο, όπως αποδεικνύει η έρευνα, και ελάχιστα για την κατανάλωση. Για παράδειγμα, οι ποιμενικοί πληθυσμοί καταναλώνουν εντυπωσιακά λίγα γαλακτοκομικά προϊόντα και κρέας, επειδή τα διαθέτουν στο εμπόριο για να εξασφαλίσουν άλλα είδη διατροφής περισσότερο αναγκαία, όπως το σιτάρι ή το καλαμπόκι, τα όσπρια κτλ. Στην ορεινή Αργιθέα, όπου καλλιεργείται η πατάτα, η κατανάλωσή της είναι ελάχιστη από τους κατοίκους, επειδή διατίθεται στις πεδινές περιοχές όπου ανταλλάσσεται με το καλαμπόκι, τις ελιές, το λάδι κτλ. Είναι πολύ γνωστό εξάλλου ότι οι γυναίκες στα χωριά στερούσαν από τα παιδιά τα αβγά, τα οποία πουλούσαν για να εξασφαλίσουν είδη του νοικοκυριού (κυρίως από τους πλανόδιους ψιλικατζήδες). Κλίμα και έδαφος

Η παραγωγή είναι συνάρτηση των εδαφολογικών και κλιματολογικών συνθηκών, οι οποίες με τη σειρά τους επηρεάζουν και το διαιτολόγιο. Η τεχνολογική πρόοδος έχει οπωσδήποτε επιδράσει στην παραγωγή τουλάχιστον από την άποψη της ποσότητας καθώς έχει περιορίσει τον βαθμό εξάρτησης του παραγωγού από τις κλιματολογικές και εδαφολογικές συνθήκες (λιπάσματα, τεχνητά ποτίσματα, ψεκασμοί κτλ.). Οι εδαφολογικές συνθήκες και το κλίμα εξάλλου έχουν άμεση επίδραση όχι μόνο στην παραγωγή αλλά και στο διαιτολόγιο του ανθρώπου, επειδή οι απαιτήσεις του οργανισμού διαφοροποιούνται από περιοχή σε περιοχή. Οι ορεινοί πληθυσμοί, για παράδειγμα, οι οποίοι κινούνται σε κάποιο χώρο με απαιτήσεις διατροφής έχουν περισσότερη ανάγκη από θερμιδικές και πλούσιες σε βιταμίνες τροφές από τους πληθυσμούς που ζουν και εργάζονται στους κάμπους.

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η παραγωγή ως πρόσφατα αποτελούσε τη βάση της κατανάλωσης ειδών διατροφής στις αγροτικές περιοχές και διαμόρφωνε το διαιτολόγιο ευρύτερων περιοχών, οι οποίες περιλαμβάνουν και ημιαστικά ή αστικά κέντρα. Με την ανάπτυξη των συγκοινωνιακών μέσων και συνακόλουθα των εμπορικών σχέσεων και ανταλλαγών η διατροφή πέρασε πλέον σε ένα στάδιο ανεξέλεγκτης κατανάλωσης προϊόντων ποικίλης προέλευσης. Η διάδοση μάλιστα των προϊόντων της τεχνολογίας στον τομέα της συντήρησης των τροφίμων, όπως είναι το ψυγείο, τα συντηρημένα τρόφιμα κτλ., έχει ανατρέψει τα επί αιώνες ισχύοντα δεδομένα στο θέμα της διατροφής.

Το βιοτικό επίπεδο εξαρτάται άμεσα από την οικονομική και κοινωνική δομή των πληθυσμιακών ομάδων που μας απασχολούν, παράγοντες οι οποίοι βασίζονται και πάλι στην παραγωγή και στο εξ αυτής εισόδημα. Ο κοινωνικός παράγοντας υπερισχύει μάλιστα του οικονομικού εφόσον είναι δυνατόν κοινωνίες εύρωστες οικονομικά αλλά με συντηρητικές δομές, όπως οι ποιμενικές, να σιτίζονται στοιχειωδώς. Ο ρόλος της γυναίκας στη διαμόρφωση του διαιτολογίου είναι επίσης σημαντικός. Ο ρόλος αυτός όμως εξαρτάται από τη θέση της

γυναίκας στη συγκεκριμένη κοινωνία και τις δυνατότητες που έχει να αυτενεργεί και να πλουτίζει το διαιτολόγιο της οικογένειας με νέες τροφές ή συνδυασμούς δικής της επιλογής. Σε μια κοινωνία στην οποία ο ρόλος της γυναίκας είναι αυστηρά προκαθορισμένος οι διατροφικές συνήθειες ακολουθούν μια αυστηρά προκαθορισμένη νομοτέλεια. Οι νεωτερισμοί στο θέμα της διατροφής στο πλαίσιο της παραδοσιακής αγροτικής κοινότητας υπεισέρχονται με πολύ αργό ρυθμό. Επαγγελματικές ασχολίες

Οι ασχολίες των κατοίκων μιας περιοχής έχουν άμεση σχέση με τη μορφολογία του εδάφους και το κλίμα και επηρεάζουν, όπως είναι φυσικό, τις διατροφικές συνήθειες του πληθυσμού είτε με την παραγωγή ορισμένων ειδών διατροφής είτε με την κατανάλωση άλλων προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ανάγκες εργασίας. Έτσι μπορούμε να μιλήσουμε για τροφές των εργατών, των βοσκών, των σφουγγαράδων, των θεριστών κ.ά. Οι τροφές, για παράδειγμα, των θεριστών είναι κυρίως σκορδαλιά, σαρδέλες και βακαλάος παστός προκειμένου να καλύψουν τις βιολογικές ανάγκες τους εξαιτίας της υπερβολικής ζέσης. Αντίθετα οι εργάτες χειροκίνητου ελαιοτριβείου έχουν ανάγκη από πλούσια ζωική τροφή προκειμένου να ανταποκριθούν στη σκληρή εργασία τους.

Το θέμα της διατροφής είναι άμεσα συνδεδεμένο με την υγεία και τη νοσηρότητα του πληθυσμού και ιδιαίτερα του νεανικού, όταν μάλιστα μετέχει στην παραγωγή. Η ανεπαρκής και πολλές φορές ακατάλληλη τροφή καταβάλλει τον οργανισμό και τον οδηγεί σε νοσηρές καταστάσεις. Όπως τονίζουν ειδικοί διαιτολόγοι, οι οποίοι ασχολήθηκαν κυρίως κατά τις δεκαετίες 1930-1960 με το θέμα της επάρκειας ή ανεπάρκειας διατροφής του ελληνικού πληθυσμού, οι Έλληνες εκδηλώνουν εξαιρετικά μεγάλη συντηρητικότητα στα θέματα της διατροφής, η οποία μάλιστα φθάνει στα όρια της αντιδραστικότητας. Το 1944 ο Σωκρ. Καλογερέας υπογραμμίζει την έλλειψη αρμόδιας κρατικής υπηρεσίας, «Εθνικής Επιτροπής Διατροφής», η οποία να ασχολείται με τα ζητήματα διατροφής του λαού, κα υπογραμμίζει ότι η απόδοση του έλληνα εργάτη είναι μειωμένη εξαιτίας και της ελλιπούς διατροφής. Μάλιστα η επίδραση της διατροφής δεν είναι μόνο άμεση για την απόδοση της εργασίας αλλά και έμμεση λόγω ασθενειών που κυρίως οφείλονται στην κακή διατροφή. Η βρογχίτιδα, η φυματίωση, οι ασθένειες των φτωχών, όπως συνηθίζονταν να λέγονται, έχουν άμεση σχέση με τη διατροφή.

Τεράστια εξάλλου για τη χώρα μας ήταν η επίδραση της ελονοσίας, η οποία επίσης συνδέεται και με τον υποσιτισμό.

Το λιτοδίαιτον του Έλληνα

Γενικά, τουλάχιστον ως το 1970, η διατροφή των αγροτών είναι μονότονη και ελαττωματική, φτωχή σε λευκώματα, άλατα και βιταμίνες. Επίσης υφίσταται περιοδικές μεταβολές ανάλογα με την παραγωγή. Η χειρότερη διατροφή παρατηρείται την άνοιξη, λίγο πριν από τη συγκομιδή, όταν εξαντλούνται τα αποθέματα. Ακολουθεί μικρή περίοδος αφθονίας μετά τη συγκομιδή και κατόπιν ακολουθεί μακρά περίοδος υποσιτισμού.

Οι πατροπαράδοτες αντιλήψεις και συνήθειες της αγροτικής οικογένειας απορρέουν περισσότερο από τη στενότητα των πενιχρών οικονομικών πόρων. Το διαιτολόγιο είναι απλούστατο και εξασφαλίζεται από την παραγωγή και το περιβάλλον. Σπάνια ο αγρότης καταφεύγει στη συμπλήρωση του διαιτολογίου του με αγορά τροφίμων. Στην προμήθεια δευτερευόντων αγαθών προβαίνει μόνο σε ορισμένες εποχές και κυρίως όταν έχει πουλήσει σε καλές τιμές τα δικά του προϊόντα. «Ψωμί κι ελιά...» ή «ψωμοτύρι» και ακόμη «ψωμί με ψωμί»

Υποχρεωμένος να μένει τον περισσότερο χρόνο της ημέρας στους αγρούς, σπάνια απολαμβάνει μεσημεριανό φαγητό μαγειρεμένο. Ελιές, ψωμί, τυρί ή και αβγά αποτελούν το απαραίτητο γεύμα. Όταν βεβαίως βρίσκονται στο σπίτι, το γεύμα αποτελείται από όσπρια, λαχανικά και σπανιότερα κρέας ή ρύζι. Πάντως η ξηροφαγία αποτελεί για τον αγρότη το πιο συνηθισμένο είδος διατροφής, με βάση το σιταρίσιο ή καλαμποκίσιο ψωμί. Ανάλογες συνήθειες διατηρούν και οι εργάτες των αστικών κέντρων που είναι, τουλάχιστον τις πρώτες δεκαετίες μετά τον τελευταίο πόλεμο, αγροτικοί μετανάστες με παγιωμένες διατροφικές συνήθειες.

Κατά τις τελευταίες δεκαετίες έχει αυξηθεί διεθνώς το ενδιαφέρον για τις εθνικές λεγόμενες τροφές και η σχετική βιβλιογραφία, επιστημονική και ερασιτεχνική, παρουσιάζεται ογκώδης. Διεθνώς ενδιαφέρει η διατροφή από άποψη υγείας κατά περιοχές και η αξιοποίησή της από πλευράς τουριστικής. Ιδιαίτερα στην Ελλάδα το ενδιαφέρον έχει στραφεί κυρίως στη συγκέντρωση υλικού για βασικά προϊόντα και παρασκευάσματα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στη σύγχρονη κουζίνα και στην προβολή των τοπικών ειδών διατροφής, τα οποία υπογραμμίζουν την ιδιαιτερότητα των τοπικών διατροφικών κωδίκων: κρητική κουζίνα, πολιτική κουζίνα, ποντιακή κουζίνα κτλ. Επίσης μπορούν να προβληθούν είδη διατροφής που υπογραμμίζουν την ιδιαιτερότητα των λατρευτικών συνηθειών σε σχέση με τη διατροφή: νησίσιμα, πασχαλινά, χριστουγεννιάτικα κτλ.

Παρά τον όγκο του συγκεντρωμένου υλικού σε αρχεία, αναφέρω εδώ το “Κέντρον Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας” της Ακαδημίας Αθηνών και το “Σπουδαστήριο Λαογραφίας” του Πανεπιστημίου Αθηνών, για να σταθώ στα σπουδαιότερα αλλά και του ήδη δημοσιευμένου υλικού, δεν έχει δημιουργηθεί ακόμη μια βάση δεδομένων που να περιλαμβάνει τα προϊόντα και τα παρασκευάσματα που προκύπτουν από τις επί μέρους έρευνες. Ο άρτος, το έλαιον, ο οίνος...

Όσον αφορά την παρουσία ή την εξαφάνιση-εγκατάλειψη διατροφικών συνηθειών ισχύει ό,τι ακριβώς θεωρητικά και για όλα τα πολιτιστικά αγαθά: Η επιβίωση, το άμεσο πέρασμα από το παρελθόν στο παρόν, έγινε για τα είδη που θεωρούνται βασικά, όπως το ψωμί, το λάδι, τα ζυμαρικά, τα τυροκομικά προϊόντα, ήρεμα.

Άλλωστε η επιβίωση αυτή έχει άμεση σχέση με τη συνέχεια της ζωής ενός λαού και είναι άμεση μετάγγιση από γενιά σε γενιά των στοιχείων εκείνων που συμπαρασύρουν οι διαρκώς τροποποιούμενες οικονομικές και κοινωνικές συνθήκες, οι σταθερές συντεταγμένες ενός κατά το μάλλον ή ήττον σταθερού ακόμη οικολογικού περιβάλλοντος.

Κεφάλαιο 1ο

Τα στοιχεία που συμπαρέσυραν κατά την ιστορική τους πορεία παράγοντες οικονομικοί, κοινωνικοί, τεχνολογικοί κτλ. είναι οι μεταβλητές που αδρανούν ή ενεργοποιούνται ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες (ευημερία, πείνα, πόλεμοι), χωρίς να πρόκειται στις περιπτώσεις αυτές για αναβίωση συγκεκριμένων συνηθειών.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΓΕΥΣΗ ΑΠΟ ΚΡΗΤΗ

Ένα ταξίδι στον κόσμο της Κρητικής διατροφής

By Sforzando

Η Κρητική κουζίνα είναι τρόπος ζωής, απλή, λιτή, χωρίς περιττά καρυκεύματα, χωρίς ενισχυτικά γεύσης. Αλλά και νόστιμη. Μέσα απο την απλότητα αναδύεται η ευρηματικότητα της οικοδέσποινας που κρατά στα χέρια της την εμπειρία αιώνων αλλά δεν κρατά ποτέ σταγονόμετρο, ούτε έχει τη ζυγαριά στην κουζίνα της. Αν τη ρωτήσεις πόσο αλεύρι χρειάζεται για κάποιο παρασκεύασμα θα σου απαντήσει απλά και αφοπλιστικά "όσο σηκώσει" και είναι αυτό μια αλάνθαστη μέθοδος επιτυχίας, όσο και αν δεν το κατανοούν εκείνοι που προτιμούν τις αυστηρές δοσολογίες.

Εκείνο που μετρά στη Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα είναι η φαντασία. Ο Κρητικός μπορεί να τρώει κάθε μέρα χόρτα ή όσπρια, αλλά δεν τρώει σχεδόν ποτέ το ίδιο φαγητό. Βρίσκει τον τρόπο να αναδείξει καινούριες αρετές των υλικών και διαφορετικές γεύσεις. Αυτό αποτελεί ένα από τα κύρια χαρακτηριστικά της κουζίνας όλων των ελληνικών περιοχών στην Κρήτη είναι, ίσως, εντονότερο λόγω της ποικιλότητας των υλικών που χρησιμοποιούνται...

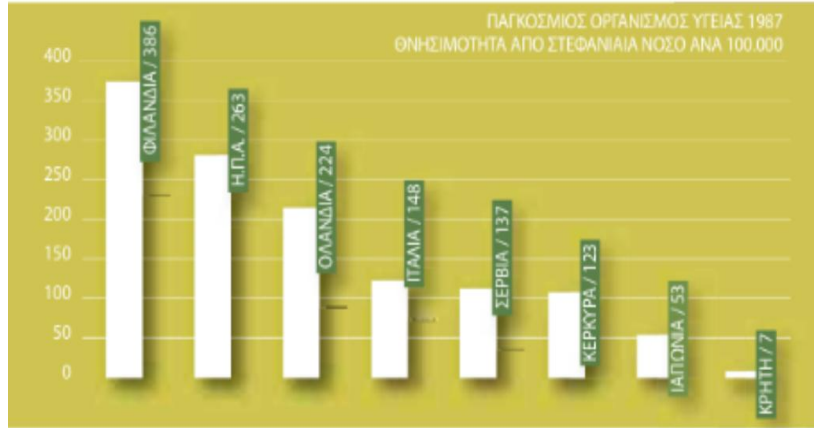
Ιστορικά αν ανατρέξουμε στις ρίζες της Κρητικής κουζίνας από την αρχαιότητα εως και τα νεότερα χρόνια δεν θα βρούμε ουσιαστικές αλλαγές αφού ελάχιστα υλικά έχουν προστεθεί σε εκείνα που χρησιμοποιούσαν οι προϊστορικοί κάτοικοι του νησιού.

Κάποια χαρακτηριστικά και ιδιότητες της Κρητικής διατροφής είναι:

- **Συνδυασμός ευεξίας, καλής φόρμας και υγείας**
- **Μακροζωία**
- **Γενναιόδωρη χρήση ελαιόλαδου**
- **Ποικιλία συνταγών**
- **Συνοδεία γευμάτων με κρασί**
- **Συνταγές με άγρια και καλλιεργούμενα χόρτα**
- **Κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων**
- **Πυρήνας της διατροφής οι φυτικές πηγές παρά τα ζωικά λίπη**

Η έρευνα Άνσελ Κις

Στα τέλη της δεκαετίας του 1940 ένας πρωτοπόρος της ιατρικής, ο Άνσελ Κις, έθεσε σε εφαρμογή μια πρωτοποριακή ιδέα: τη μελέτη διαφόρων πληθυσμιακών ομάδων του κόσμου και τη σύνδεση της διατροφής τους με τα νοσήματα του καρδιαγγειακού συστήματος. Η πρώτη ομάδα που μελετήθηκε ήταν εργάτες σιδηροδρόμων στην Αμερική. 12.500 άνθρωποι από 40 μέχρι 60 ετών, από διαφορετικές χώρες, με διαφορετικές θρησκείες και διαφορετικά πολιτισμικά χαρακτηριστικά βρέθηκαν να συμμετέχουν σε μια από τις μεγαλύτερες σε έκταση μελέτες που είχαν γίνει ποτέ. Και ιδού τα αποτελέσματα.(εικ.)



Το ελαιόλαδο



Το λάδι στην Κρήτη, όχι μόνο είναι βασικό είδος διατροφής αλλά, συνεχίζοντας παλαιά τοπική πρακτική, αποτελούσε μέχρι πρόσφατα και είδος νομισματικής ανταλλακτικής μονάδας. Με λάδι προμηθευόταν η νοικοκυρά τα μικροαντικείμενα που χρειαζόταν από τον περαστικό μικροέμπορα, με λάδι γίνονταν οι μεγάλες αγορές σπιτιών και χωραφιών, λάδι έδιδαν στους εράνους, λάδι στα παιδιά που έλεγαν τα κάλαντα, λάδι στον ιερέα που αγίαζε τα σπίτια τα Φώτα. Το λάδι δεν απουσιάζει από κανένα γεύμα και από κανένα φαγητό. Εξαίρεση γίνεται μόνο στις ημέρες της νηστείας, σύμφωνα με τις επιταγές της θρησκείας και τις λαϊκές δοξασίες. Τις ιδιότητες του λαδιού, ως βασικού στοιχείου διατροφής, τονίζει και πάλι ο Αγάπιος Λάνδος στο Γεωπονικό του, γράφοντας ότι "δίδει δύναμιν, και απλώς επιείν κάθε καλόν κάμνει εις τον εσθίοντα και καμμίαν κακοσύνην δεν έχει".

Τα βότανα

Η Κρήτη, πολύ γνωστή για τη πλούσια χλωρίδα της από τη Μινωική εποχή, υπήρξε εξαγωγικό κέντρο φαρμακευτικών και αρωματικών φυτών. Είναι μάλιστα χαρακτηριστικό ότι περίπου 15% των πινακίδων της γραμμικής Β του 13ου π.Χ. αιώνα που αποκαλύφθηκαν στη Κνωσό αφορούν αρώματα και αρωματικά φυτά. Στις μέρες μας πολλές επιχειρήσεις δραστηριοποιούνται στη Κρήτη χρησιμοποιώντας άγρια αυτοφυή ή καλλιεργούμενα βότανα για να παρασκευάσουν καλλυντικά, έλαια, αιθέρια έλαια, σαπούνια και άλλα προϊόντα. Τα φυτά χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα μέχρι τις μέρες μας σαν τρόφιμα, καρυκεύματα, καλλυντικά και φάρμακα, ενώ αξιοποιήθηκαν και οι αρωματικές και βαφικές ιδιότητές τους.

Είναι γνωστή η αγάπη των Κρητικών για τα αφεψήματα που τα παρασκευάζουν από ένα ή περισσότερα βότανα, με πιο συνηθισμένα *το δίκταμο, το φασκόμηλο, τη μαντζουράνα, τη μαλοτήρα, το χαμομήλι και την αντωναΐδα ή αγριομαντζουράνα*. Τα αρωματικά φυτά είναι άρρηκτα δεμένα με τη περίφημη κρητική κουζίνα και χρησιμοποιούνται σαν άρτυμα στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. *Χρησιμοποιούνται κυρίως η ρίγανη, το θυμάρι, το δεντρολίβανο, ο δυόσμος, ο μαϊντανός, το σέλινο, ο άνηθος και το μάραθο.*

Στη Κρήτη υπάρχει και η πρώτη και μεγαλύτερη φυτεία στην Ευρώπη *αλόης βέρα* που αποκαλείται και η βασίλισσα των θεραπευτικών φυτών και χρησιμοποιείται ευρύτατα στη παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων, συμπληρωμάτων διατροφής και καλλυντικών.

Η μαλοτήρα: Αποτελεί συνήθως το κύριο συστατικό για ένα αφέψημα θαυμάσιας γεύσης και αρώματος μαζί με άλλα φυσικά αρωματικά και συγχρόνως πολύ καλά για την υγεία βότανα. Συλλέγεται από τον Μάιο - Αύγουστο. Είναι ευεργετικό κατά των παθήσεων του κυκλοφοριακού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού, κατά των αναπνευστικών προβλημάτων, της πέψης και την τηρεί πλήρεις προϋποθέσεις για την ισχυρή αντιμετώπιση του κρυολογήματος και του βήχα. Ειδικά η χρησιμοποίησή του με μέλι (ζεστό αφέψημα) είναι το ιδανικό γιατρικό για πονόλαιμους.

**Ματζουράνα:** (*Origanum majorana*)

Συλλέγεται το Καλοκαίρακι ενώ θεωρείται ότι έχει αντισηπτικές, αντισπασμωδικές, αλλά και χωνευτικές ιδιότητες. Μια Κρητική μαντινάδα λέει: *‘Τη μαντζουράνα βράσε την, παντού όπου φυτρώνει σάψυχο λένε οι παλιοί, τσι καρδιακούς γλιτώνει.’*



Το δίκταμο: (Έρωντας) *Origanum dictamnus*



Ανθίζει και συλλέγεται κατά την ίδια περίοδο απο τον Ιούνιο ως και τον Οκτώμβριο . Το βότανο αυτό ίσως είναι το πιο ερωτικό , αλλά συνάμα και το πιο επικίνδυνο ως προς την συλλογή του αφού φυτρώνει σε απόκρυμνα βράχια και απότομες βουνοπλαγιές . Σίγουρα θα απορείτε για ποιο λόγο ονομάζεται "έρωντας". Μα φυσικά γιατί όποιος ήθελε να δείξει στην κοπέλα του πόσο την αγαπάει , της πρόσφερε δίκταμο θεωρώντας το ένα πολύ μεγάλο τόλμημα . Χρησιμοποιείται για

αρωμάτισμα ποτών (κυρίως κρασιού και λικέρ) Σαν φαρμακευτικό γιατρικό βοτάνι θεωρείται ένα απο τα πιο σημαντικά μιας και έχει την ιδιότητα να ενεργοποιεί το επούλεμα σε πληγές με αποτέλεσμα ο ασθενής να αναρρώσει γρήγορα. Ιδανικό για στομαχόπονο και πονόλαιμο.

Και φυσικά για ένα τόσο ρομαντικό βότανο όπως το δίκταμο δεν λείπουν και οι αντίστοιχες ερωτικές μαντινάδες:

*‘Εσύ ‘σαι του έρωντα κλαδί και τσι μηλιάς το μήλο
εσύ ‘σαι που γεννήθηκες αντάμα με τον ήλιο.’
‘Αρέσει μου να τα φιλώ τα πράσινά σου μάτια,
γιατί ‘ναι σαν του δίκταμου τα πράσινα κλωνάρια.’
‘Ένα κλαδάκι έρωντα επήρα απ’ την καρδιά σου
κι εφύτεψά το στον παζέ για να ‘χω τ’ άρωμά σου.’*

Διάσημες Κρητικές Συνταγές

Καλλιτσούνια Γεραπετρίτικα

Για τη ζύμη:

- ½ ποτήρι λάδι
- 1 ποτήρι νερό
- 4 κουταλιές τσικουδιά
- 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ
- 2 κουταλιές ζάχαρη αλεύρι όσο σηκώσει



Κεφάλαιο 2ο

Γέμιση:

- 1 ½ κιλό μυζήθρα
- ½ ποτήρι ζάχαρη
- 2 αυγά, 1 κουταλιά βούτυρο

Τρόπος Παρασκευής:

Ετοιμάζουμε μαλακή ζύμη με τα παραπάνω υλικά και την αφήνουμε να ξεκουραστεί. Ετοιμάζουμε τη γέμιση ανακατεύοντας καλά τη μυζήθρα με τη ζάχαρη, τα αυγά και το βούτυρο. Ανοίγουμε φύλλο πάχους 1,5 εκ. και κόβουμε κομμάτια με το άνοιγμα ενός μεγάλου ποτηριού, ή ενός μικρού πιάτου (εξαρτάται από το πόσο μικρά ή μεγάλα θέλουμε τα καλλιτσούνια). Απλώνουμε πάνω 1 κουταλιά μυζήθρα και τσιμπάμε γύρω-γύρω τη ζύμη με τα δάχτυλά μας. (τον δείκτη και τον αντίχειρα, ώστε να μοιάζουν με λυχνάρια). Τα αλείφουμε με αυγό και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 20-25 λεπτά.

Χογλιοί μπουμπουριστοί

- ½ κιλό χοντρούς χογλιούς
- ½ ποτήρι ελαιόλαδο για τηγάνισμα
- αλάτι
- αλεύρι
- 4-5 κουταλιές ξύδι
- 1 κουταλιά αρισμαρί (δεντρολίβανο)

Τρόπος Παρασκευής:



Πλένουμε και καθαρίζουμε τους χογλιούς με σκέτο νερό χωρίς να τους βράσουμε και βάζουμε τη μούρη (μπροστινό μέρος) τους στο μείγμα από το αλεύρι και το αλάτι. Βάζουμε στο τηγάνι λάδι,

τοποθετούμε μέσα τους χοχλιούς αμπούμπουρα (με τη μούρη προς τα κάτω) και στην αρχή τηγανίζουμε σε χαμηλή φωτιά ώστε να βγουν λίγο από το κέλυφος. Μόλις βγουν δυναμώνουμε τη φωτιά και αφού ψηθούν για 5 λεπτά προσθέτουμε το αρισμαρί και σβήνουμε με 4-5 κουταλιές ξύδι.

Μυζηθρόπιτες Ιεράπετρας

Για τη ζύμη:

- ½ κιλό αλεύρι
- 2 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 2-3 κουταλιές ρακί ή χυμό λεμονιού
- 1 ποτήρι νερό

Για τη γέμιση:

- 300 γραμ. ξινομυζήθρα
- 300 γραμ. μυζήθρα γλυκιά

Τρόπος Παρασκευής:

Ετοιμάζουμε μέτρια ζύμη με τα παραπάνω υλικά.

Ανακατεύουμε τη γλυκιά μυζήθρα με την ξινομυζήθρα.

Ανοίγουμε λεπτό φύλλο. Κόβουμε στρογγυλά κομμάτια,

τοποθετούμε ένα κουταλάκι μυζήθρα σε κάθε κύκλο και κλείνουμε φτιάχνοντας μισοφέγγαρα.

Πατάμε τις άκρες με ένα πιρούνι και τις τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο. Προσφέρονται σκέτα, με μέλι ή άχνη ζάχαρη.



ΓΕΥΣΗ ΑΠΟ ΕΠΤΑΝΗΣΑ

ΚΕΡΚΥΡΑ

Παστίτσιο τσι νόνας (νόνα θα πει γιαγιά)



Μια εκδοχή παστίτσιου με φύλλα στο φούρνο. Η διαφορά με τα άλλα έγκειται στο ότι τα μακαρόνια είναι περιτυλιγμένα σε φύλλα σαν πίττα και στο ότι αντί για κιμά, τα μακαρόνια (χοντρά και μικρά) ανακατεύονται με βούτυρο, ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, ζάχαρη, τυρί τριμμένο, αυγά βραστά ροδέλες, κομμάτια χοιρομέρι, σαλάδο (σαλάμι), και το κρέας (ψιλοκομμένα κομμάτια κοτόπουλο και κρέας αρνίσιο ή μοσχαρίσιο) με το σούγο του (σάλτσα). Από πάνω απλώνεται τυρί, λίγο πιπέρι και τριμόψυχα. Αποτελούσε το πρώτο πιάτο ενός κυριακάτικου μεσημεριανού γεύματος σε μεγάλη συγκέντρωση ολόκληρης της οικογένειας.

Σαβόρο ή Σαβούρο (Παραδοσιακό Βενετσιάνικο "Pesse in Saor")



Φαγητό των ναυτικών, πρόκειται για στρωμένα σε πήλινο τσουκάλι μικρά ψάρια, συνήθως σαρδέλες αλλά και γόπες ή μεγάλες μαρίδες, μαριναρισμένες σε σάλτσα άσπρη με ψιλοκομμένο σκόρδο, δενδρολίβανο, ξύδι, και μαύρες σταφίδες. Το καλό σαβούρο πρέπει να έχει μείνει τουλάχιστον μια βδομάδα στο τσουκάλι. Διατηρείται πολύ.

Στακοφύσι (Stock-fish)



Γνωστό από την εποχή των Βενετσιάνων νωρίς τον μεσαίωνα (pesse stocco), μόνο το όνομα είναι δανεισμένο από την Αγγλική γλώσσα. Πρόκειται για "ξερό" (αποθηκευμένο και ξεραμένο) μπακαλιάρο, που για να φαγωθεί τον αφήνουν σε ανανεούμενο θαλασσινό νερό. Σοταρισμένα κομμάτια μπακαλιάρου με κρεμμύδι και κοκκινοπίπερο, μαγειρεύονται στην κατσαρόλα με σάλτσα ντομάτα, πράσα και λίγη ζάχαρη. Ήταν η εκδοχή του μπουρδέτου για τους πλούσιους.

ΖΑΚΥΝΘΟΣ

Ραγού Ζακύνθου - Παραδοσιακό φαγητό της Ζακύνθου



Στην αρχή το Ragù κατά τους Γάλλους ήταν βραστά λαχανικά στην κατσαρόλα, όταν το χεράκι τους στην ιστορία το έβαλαν οι μακαρονάδες Ιταλοί. Εκμεταλλευόμενοι αυτό τον τρόπο βρασίματος των λαχανικών, αποφάσισαν να φτιάξουν σάλτσες από λαχανικά και από κρεατικά κυρίως για τις μακαρονάδες τους. Ραγού λοιπόν είναι το κρέας ή το λαχανικό με σάλτσα που σιγοβράζει στην κατσαρόλα

για αρκετές ώρες. Στην Ιταλία ήταν φυσικό να συνδυαστεί άψογα με οποιοδήποτε είδος ζυμαρικού και να αποκτήσει διάφορες παραλλαγές και ονομασίες, όπως τις πολύ γνωστές μπολονέζ και ναπολιτέν. Η Ζάκυνθος, επηρεασμένη καθ όλη τη διάρκεια της ιστορία της από την Ιταλία δεν θα μπορούσε να αφήσει εκτός επιρροών της, τις γαστρονομικές απολαύσεις, συνδυάζοντας τες πάντα με τη μεσογειακή κουζίνα και το ελληνικό στοιχείο. Έτσι η Ζακυνθινή παραλλαγή της Ραγούς, είναι ένα πιάτο με χοντρό μακαρόνι και κόκκινη σάλτσα από μεγάλα κομμάτια μοσχάρι ή χοιρινό, σε συνδυασμό με μυρωδικά λαχανικά που σιγοβράζουν όλα μαζί για ώρες σε μεγάλη κατσαρόλα.

ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΑ

Αλιάδα Κεφαλονιάς



Η διαφορά της κεφαλλονίτικης αλιάδας από τη σκορδαλιά που συναντάμε σε άλλες περιοχές της Ελλάδας είναι ότι γίνεται αποκλειστικά με σκόρδα και πατάτες, χωρίς ψωμί και χωρίς καρύδια. Μάλιστα η παραδοσιακή αλιάδα θέλει πολλά σκόρδα αλλά και πολύ λαδάκι για να γλυκάνει από την πολύ αψάδα. Εξάλλου το λαδάκι το έχουν δίπλα τους οι συνδαιτυμόνες για να το προσθέτουν στο πιάτο τους. Η παραδοσιακή αλιάδα θέλει γουδοχέρι και γερά μπράτσα για να γίνει το μείγμα αλοιφή ενώ απαραίτητο είναι και το ζουμί από βρασμένο μπακαλιάρο.

Μάλιστα οι σιόρες της Κεφαλονιάς αφού ξαλμυρίσουν τον μπακαλιάρο, τα μισά κομμάτια τα βράζουν και τα άλλα μισά τα τηγανίζουν. Το πρώτο κοπάνισμα στο γουδοχέρι γίνεται με τα πολλά-πολλά σκόρδα και το αλάτι. Στη συνέχεια μεταφέρουν το μείγμα σ' ένα πιάτο και βάζουν στο γουδί τις βρασμένες πατάτες. Εδώ είναι που χρειάζονται τα γερά μπράτσα αφού οι πατάτες θέλουν πολύ κοπάνισμα για να γίνουν αλοιφή.

Εδώ πια έρχεται η σειρά του ζωμού από τον βρασμένο μπακαλιάρο ή από τα βρασμένα κόκαλα, πέτσες και ουρά, όπως στη συνταγή που σας δίνουμε. Μέσα στο γουδί βάζουμε το ζωμό μια κουταλιά από το μείγμα σκόρδο-αλάτι και 5 κουταλιές πολτό πατάτας. Καθώς κοπανάτε επαναλαμβάνεται τη διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα μείγματα και να ανακατωθούν όλα σε μία ομοιόμορφη και λεία αλιάδα.

Μαζί με τα κομμάτια του βρασμένου και τηγανισμένου μπακαλιάρου στην Κεφαλονιά σερβίρεται και το νοστιμότατο Κοφίσι με το ιδιαίτερο άρωμά του (στοκφισ=σκληρό ψάρι), ψάρι συγγενικό με τον μπακαλιάρο σε ξερή κατάσταση, το οποίο μουσκεύεται επί μέρες για να μαλακώσει κι απαιτεί και πολύωρο βράσιμο.

Η αλιάδα εκτός από τον μπακαλιάρο και το κοφίσι συνοδεύει υπέροχα κι άλλα ψάρια, βραστά, ψητά και τηγανιτά. Εξάλλου αναλόγως την εποχή η αλιάδα συνοδεύεται από

διάφορα βραστά χόρτα όπως: κοκκινογούλια (παντζάρια), βλήτρα, (βλήτα), αμπελοφάσουλα, κάβολε (κουνουπίδια), μορόπουλα (κολοκύθια) κ.α.

Αλλά και ο τρόπος σερβιρίσματος της αλιάδας έχει την παραδοσιακή του χροιά, που συνιστά ολόκληρη ιεροτελεστία. Κατ' αρχήν χρειάζεται ένα μεγάλο και βαθύ πιάτο. Παλιά υπήρχαν τα λεγόμενα «πιάτα για την αλιάδα», ειδικά ξύλινα ή πήλινα πιάτα. Η πρώτη στρώση αποτελείται από μια ποσότητα βραστού και τηγανιτού μπακαλιάρου και κοφισιού, την οποία ραντίζει με χυμό λεμονιού. Από πάνω βάζουμε τα διάφορα χόρτα και τέλος όση αλιάδα θέλουμε.

Εδώ είναι που χρειάζεται και το λάδι που λέγαμε στην αρχή. Η επιτυχία της αλιάδας εξαρτάται από την ασάδα της, στην οποία δεν έχουν όλοι την ίδια αντοχή. Για να μη «σηκώσει καντήλες» λοιπόν η γλώσσα ρίχνουμε ελαιόλαδο στην αλιάδα προκειμένου να γλυκάνει λιγάκι.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΙΣ ΓΙΑΓΙΑΔΕΣ ΤΗΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΘΡΑΚΗΣ

1. Μυδοπίλαφο βγαλμένο απο τη θάλασσα

Υλικά:

Μισό ποτήρι του κρασιού ελαιόλαδο
1 κίλο μυδια με το κελυφος
1 ποτήρι του νερού, ρύζι για πιλάφι
1 φρέσκο ολόκληρο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο
1 μέτριο σε μέγεθος κρεμμύδι, ξερό
2 κουταλιές της σούπας σταφύδες
μισό ματσάκι άνηθο, ψιλοκομμένο
2 στιμμένα λεμόνια

Εκτέλεση:

Με 1 μαχαιράκι καθαρίζουμε εξωτερικά το κέλυφος απο τα μύδια. Τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα να βράσουν με το κρασί για 3 λεπτά. Σε λίγο θα δούμε τα μύδια να ανοίγουν.

Όσα δεν ανοιξαν, τα πετάμε.

Σουρώνουμε και κρατάμε δυο ποτήρια νερό απο τα μύδια.

Σε μια αλλη κατσαρόλα τσιγαρίζουμε με το λάδι τα κρεμμύδια μέχρι να γίνουν διάφανα.

Χύνουμε το νερό απο τα μύδια στην ίδια κατσαρόλα.

Κατόπιν, ενω βράζει το νερό προσθέτουμε το ρύζι.

Μόλις το ρύζι χυλώσει προσθέτουμε τα μυδια τις σταφίδες τον άνηθο, τον χυμό απο τα



λεμόνια και αλατοπίπερο.

Ανακατεύουμε και κλείνουμε το μάτι της κουζίνας και δεν ανοίγουμε το καπάκι της κατσαρόλας για 30 λεπτά.

Σερβίρουμε.

2. Θρακιώτικοι λαχανοτολμάδες.

Οι περίφημοι αυτοί λαχανοτολμάδες μαγειρεύονται στις κουζίνες της Θράκης για το πλούσιο χριστουγεννιάτικο τραπέζι, δεν λείπει όμως, και από πολλά ελληνικά καλοκαιρινά τραπέζια. Επιπλέον, πολλοί λένε πως είναι θαυματουργή θεραπεία για κρυώματα.

Υλικά:

1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο

1 ώριμη ντομάτα

1 φλιτζάνι ρύζι

200 γραμμάρια ελαιόλαδο

1 μεγάλο άσπρο λάχανο

μισό ποτήρι του νερού λευκό κρασί

300 γραμμάρια νερό

1 λεμόνι

μισό κουταλάκι του γλυκού μαυροπίπερο

Εκτέλεση:

Ανοίγουμε το λάχανο σε φύλλα και κατόπιν το βάζουμε να βράσει. Κρατάμε ένα ποτήρι λαχανόζουμο. Ζυμώνουμε όλα τα υλικά μαζί. Βάζουμε μέσα στα ανοιγμένα φύλλα του λάχανου το γιόμο, και τα τυλίγουμε. Βάζουμε το ελαιόλαδο ένα ποτήρι λαχανόζουμο κι ένα ποτήρι νερό και τα αφήνουμε να βράσουν σε σιγανή φωτιά περίπου δύο ώρες.



Και τώρα μερικά παραδοσιακά συνοδευτικά, για να κρατήσουν παρέα στα παραπάνω σπιτικά φαγητά.

1. Μπουγιουρντί - ένας καλοκαιρινός μεζές

ένα υπέροχο συνοδευτικό για το κρασί, την μπύρα ή και το μεσημεριανό ουζάκι σας.

Υλικά:

Μισό κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
200 γραμμάρια τυρί φέτα
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 πράσινη (καυτερή ή όχι) πιπεριά
1 ώριμη ντομάτα σε φέτες
μισό κουταλάκι του γλυκού μπούκοβο

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε την πιπεριά και σε ένα κομμάτι αλουμινόχαρτο διπλώνουμε όλα τα υλικά μαζί.

Έπειτα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 280 βαθμούς για 10 λεπτά.

Ή αλλιώς στα κάρβουνα, αν έχουμε.

Σερβιρούμε με την θέλησή μας και καλή όρεξη!



2. Πολίτικη σαλάτα Μακεδονίας.

Υλικά:

1 λάχανο λευκό

1 λάχανο κόκκινο

3 καρότα

1 σελινόριζα ή 4 κλωνάρια σέλινο

ξύδι

1 πορτοκάλι

γλυκάνισο

σκόρδο (προαιρετικά)

αλάτι

Εκτέλεση:

Ψιλοκόβουμε τα λάχανα, τα καρότα, και το σέλινο και τα τοποθετούμε σε ένα μπολ και τα ανακατεύουμε με μισό ποτήρι κρασιού ξύδι. Αλατίζουμε.

Κόβουμε το πορτοκάλι σε φέτες και τις τοποθετούμε μέσα στο μπολ.

Αφήνουμε τη σαλάτα για μισή ώρα.

Ραντίζουμε με λάδι.

Σερβίρουμε!



ΠΟΤΑ και ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

ΡΑΚΗ

Ρακί ή **Ρακή** ή "Τσικουδιά" ονομάζεται ένα διάφανο δυνατό αλκοολούχο ποτό. Στον Ελλαδικό χώρο καταναλώνεται ευρέως στην Κρήτη και στις Κυκλάδες αλλά είναι δημοφιλές και στα υπόλοιπα Βαλκάνια και στην Τουρκία.

Ιδιαίτερα αγαπητές είναι διάφορες παραλλαγές της ρακής με μέλι και διάφορα αρωματικά όπως το ρακόμελο ή ψημένη ρακή (η οποία θεωρείται σπεσιαλιτέ της Αμοργού). Συνοδεύεται από καρότο ή ελιές.



ΤΣΙΠΟΥΡΟ

Ζυμωμένα στέμφυλα από τις ευγενικές λευκές ποικιλίες, που μας δίνουν τον Μακεδονικό Τοπικό Οίνο. Σημαντικός τόπος παραγωγής είναι ο Άγιος Παύλος Χαλκιδικής.

Το τσίπουρο είναι η πλέον χαρακτηριστική ελληνική υπογραφή στην παραγωγή ποτών. Δεμένο με μια μακρά παράδοση, που καταφέρνει ωστόσο να διατηρεί όλη της την επικαιρότητα, κατέχει την πρώτη θέση στα τραπέζια της παρέας σε όλη την Ελλάδα και του ανήκει ο πρώτος λόγος στη συνοδεία του ελληνικού μεζέ.

Από τους πρώτους μήνες του φθινοπώρου, την περίοδο που έπεται του τρύγου των αμπελιών, τα «καζάνια» σε όλη την Ελλάδα παίρνουν φωτιά. Το διαφανές δυνατό ποτό που παράγεται με διαδικασίες απόσταξης καλά φυλαγμένες ως πολύτιμη κληρονομιά κάθε οικογένειας είναι έτοιμο να τέρψει τις παρέες και να κρατήσει ζεστές τις διαθέσεις τις κρύες χειμωνιάτικες ημέρες που έρχονται. Η οικιακή παραγωγή απέχει από τις μοντέρνες μεθόδους που χρησιμοποιούνται στη σύγχρονη βιομηχανική διαδικασία, αλλά τα «καζανέματα» που γίνονται στην Κρήτη και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας κρατούν ζωντανή την παράδοση πολλών αιώνων.

Ένας από τους καλύτερους μαστόρους της απόσταξης, ο Ανέστης Μπαμπατζιμόπουλος, με πολλές δεκαετίες πείρας και αναζήτησης στα μυστικά των αποσταγμάτων, εξηγεί πως «τσίπουρο», «τσικουδιά» και «ρακή» είναι διαφορετικές ονομασίες για το ίδιο ποτό. Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας τα στέμφυλα, δηλαδή οι φλούδες του σταφυλιού, που χρησιμοποιούνται

στην απόσταξη, ονομάζονται «τσίπουρα», ενώ στην Κρήτη τα ονομάζουν «τσίκουδα». Raki ήταν το περιφημο ποτό που είχε κατακτήσει όλους τους οντάδες της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας και φτιαχνόταν από Έλληνες της Αλεξάνδρειας, της Σμύρνης και της Κωνσταντινούπολης. Για να πάρει το τσίπουρο την τελική του μορφή, εκτός από τα στέμφυλα προστίθενται στους



αποστακτήρες και διάφορες αρωματικές ύλες σε διάφορες αναλογίες -αν και υπάρχει τσίπουρο χωρίς καμία άλλη πρόσμειξη. Χρησιμοποιείται γλυκάνισο, μάραθος (κυρίως στη Μακεδονία και τη Θεσσαλία), μαστίχα Χίου, χαρούπια, σύκα και στην Ηπειρο άγρια μήλα. Το γλυκάνισο είναι αυτό που κάνει το τσίπουρο να ασπρίζει με την προσθήκη νερού, όπως και το ούζο. Αν και το τσίπουρο ορίζεται ως απόσταγμα στέμφυλων, στην πράξη μπορεί να χαρακτηρίζει και αποστάγματα άλλων φρούτων, κυρίως άγριων. Επίσης, υπάρχουν αποσταγματοποιοί που αποστάζουν ολόκληρη τη μάζα του σταφυλοπολτού, και το προϊόν της απόσταξης αυτής ονομάζεται απόσταγμα σταφυλής.

Στις διάφορες περιοχές της Ελλάδας, θα συναντήσετε έναν μεγάλο κατάλογο με μεζέδες που έρχονται να συνοδεύσουν το τσίπουρο. Τα περίφημα τσιπουράδικα του Βόλου και τα διάφορα καφενεία στην ελληνική περιφέρεια, ωστόσο, δεν γνωρίζουν περιορισμούς στους συνδυασμούς. Αν βρεθείτε στα τσιπουράδικα του Βόλου, ζητήστε τσιτσιράβλα και κρίταμα τουρσί, «μπρασκοουρές» (ουρές μικρής πεσκανδρίτσας τηγανητές) με σκορδαλιά ή κολιτσάνους (ανεμώνες της θάλασσας) στο τηγάκι. Στη Μακεδονία, ιδανικοί σύντροφοι αποδεικνύονται οι μελιτζάνες τουρσί, η πιπεριά Φλωρίνης γεμιστή με λάχανο, το παστό ψάρι, το τυρί μπάντσος σαγανάκι. Στην Κρήτη, η τσικουδιά συνοδεύεται με οφτή (ψητή) πατάτα, χλωρά κουκιά, φρέσκα άγρια αγκινάρακια, παπούλες (τοπικό λαχανικό), χταπόδι ψητό, ελιές, παξιμάδια και τυριά.

Στη Θεσσαλία, τη Μακεδονία και την Ήπειρο το τσίπουρο πρωταγωνιστεί στις επιλογές της παρέας, φέρνοντας κοντά τους ανθρώπους. Η Κρήτη έχει τη δική της συνεισφορά στο κεφάλαιο «τσίπουρο». Η τσικουδιά δεν έχει γλυκάνισο και δεν ασπρίζει με την προσθήκη νερού. Οι εντάσεις της γεύσης του μεζέ πρέπει να είναι ανάλογες των απαιτήσεων που έχει ένα τόσο δυνατό και κυριαρχικό ποτό

ΟΥΖΟ

Η προέλευση της ονομασίας του ούζου δεν είναι γνωστή με απόλυτη σιγουριά. Εικάζεται ότι η ονομασία προέρχεται από το εξής περιστατικό: Μία εταιρία εξήγαγε το ποτό στη **Μασσαλία** και στα νησιά της **Ελλάδος** και στα κιβώτια της εξαγωγίμης παρτίδας αναγραφόταν η φράση "uso Massalia", δηλαδή "προς χρήση στη Μασσαλία". Για κάποιους λόγους η φράση αυτή έγινε συνώνυμη του καλής ποιότητας ούζου, και στη συνέχεια η λέξη "Μασσαλία" έφυγε και έμεινε η



λέξη uso=ούζο που στο εξής χαρακτηρίζει το ποτό.

Το ούζο συνοδεύεται συνήθως από **μεζεδες**, όπως **παστά**, **γταπόδι**, **σαλάτες** κ.ά. Σερβίρεται σε μικρά ή λεπτά και ψηλά ποτήρια και προστίθεται στο ποτό δροσερό νερό ή/και πάγος. Μετά την προσθήκη νερού το ποτό εμφανίζει χαρακτηριστικό υπόλευκο χρώμα, που οφείλεται στο γλυκάνισο που περιέχει.

Αααα, για το ούζο μεζεδάκι παστοურμά - παστοურμά,
σαγανάκι κεφτεδάκι με κιμά / βάι - βάι, καραφάκι ούζο,
βάλε να τα πούμε τώρα που γλεντούμε,
τον ντουνιά τον ψεύτη μια φορά τον ζούμε.

Άααα, το πατάκι με σαλάτα, ταραμά - ταραμά,
σαλαμάκι, μορταδέλα, παστοურμά / βάι - βάι, καραφάκι ούζο,
βάλε να τα πούμε τώρα που γλεντούμε, τον ντουνιά τον ψεύτη μια φορά τον ζούμε.



ΚΡΑΣΙ

Το **κρασί** (επίσης **οίνος**) είναι ένα αλκοολούχο ποτό προϊόν της ζύμωσης των σταφυλιών ή του χυμού τους (μούστος). Ποτά παρεμφερή του κρασιού παράγονται επίσης από άλλα φρούτα ή άνθη ή σπόρους, αλλά η λέξη κρασί από μόνη της σημαίνει πάντα κρασί από σταφύλια.

Το κρασί είναι ιδιαίτερου ενδιαφέροντος για διάφορους λόγους. Είναι αφενός ένα δημοφιλές ποτό που συνοδεύει και ενισχύει ένα ευρύ φάσμα ευρωπαϊκών και μεσογειακών γεύσεων, από τις πιο απλές και παραδοσιακές ως τις πιο σύνθετες και αφετέρου αποτελεί σημαντικό γεωργικό προϊόν που αντικατοπτρίζει την ποικιλία του εδάφους και το κλίμα ενός τόπου. Το κρασί χρησιμοποιείται επίσης σε θρησκευτικές τελετές σε πολλούς πολιτισμούς ενώ το εμπόριο κρασιού είναι ιστορικής σπουδαιότητας για πολλές περιοχές. Το αμπέλι, από το οποίο προέρχεται το κρασί έχει σύμφωνα με τους παλαιοντολόγους, προϊστορία πολλών εκατομμυρίων ετών. Πριν ακόμα από την εποχή των παγετώνων ευδοκίμοι σε στην πολική ζώνη, κυρίως στην Ισλανδία, στη Βόρεια Ευρώπη αλλά και τη βορειοδυτική Ασία. Οι παγετώνες περιόρισαν σημαντικά την εξάπλωσή του και επέβαλαν κατά κάποιο τρόπο την γεωγραφική απομόνωση πολλών ποικιλιών, μέρος των οποίων εξελίχθηκαν και σε διαφορετικά είδη. Στην πορεία των χρόνων, διάφοροι πληθυσμοί άγριων αμπέλων μετακινήθηκαν προς θερμότερες ζώνες, κυρίως προς την ευρύτερη περιοχή του νοτίου Καυκάσου. Στην περιοχή αυτή, μεταξύ Ευξείνου Πόντου, Κασπίας θάλασσας και Μεσοποταμίας, γεννήθηκε το είδος **Αμπελος η οينوφόρος** (λατ. *Vitis vinifera*). Οι διαφορετικές ποικιλίες αυτού του είδους καλλιεργούνται και σήμερα

Λευκό κρασί

Η διαδικασία της αμπελουργίας εικάζεται πως έχει τις ρίζες της στην αγροτική επανάσταση και τη μόνιμη εγκατάσταση πληθυσμών με σκοπό την καλλιέργεια, χρονολογείται δηλαδή γύρω στο 5000 π.Χ. Από τους πρώτους γνωστούς αμπελοκαλλιεργητές θεωρούνται οι αρχαίοι Πέρσες, οι Σημιτικοί λαοί και οι Ασσύριοι. Μεταγενέστερα οι γνώσεις αμπελουργίας και οινοποιίας μεταφέρθηκαν στους Αιγύπτιους, τους λαούς της Φοινίκης και τους πληθυσμούς της Μικρασίας και του Ελλαδικού χώρου.



Οι Αρχαίοι Έλληνες έπιναν το κρασί αναμειγνύοντας το με νερό, σε αναλογία συνήθως 1:3 (ένα μέρος οίνου προς τρία μέρη νερού). Διέθεταν ειδικά σκεύη τόσο για την ανάμειξη (κρατήρες) όσο και για την ψύξη του. Η πόση κρασιού που δεν είχε αναμειχθεί με νερό ("άκρατος οίνος") θεωρείτο βαρβαρότητα και συνηθιζόταν μόνο από αρρώστους ή κατά τη διάρκεια ταξιδιών ως τονωτικό. Διαδεδομένη ήταν ακόμα η κατανάλωση κρασιού με μέλι καθώς και η χρήση μυρωδικών. Η προσθήκη αψίνθου στο κρασί ήταν επίσης γνωστή μέθοδος (αποδίδεται στον Ιπποκράτη και αναφέρεται ως "Ιπποκράτειος Οίνος") όπως και η προσθήκη ρητίνης.

Ο τρόπος παραγωγής του κρασιού σε παλαιότερες εποχές δεν διέφερε ουσιαστικά από τις σύγχρονες πρακτικές. Είναι αξιοσημείωτο πως σώζονται ως τις μέρες μας κείμενα

Κεφάλαιο 3ο

του Θεόφραστου, τα οποία περιέχουν πληροφορίες γύρω από τους τρόπους καλλιέργειας. Οι Έλληνες γνώριζαν την παλαιώση του κρασιού, την οποία επιτυγχάναν μέσα σε θαμμένα πθάρια, σφραγισμένα με γύψο και ρετσίνη. Το κρασί εμφιαλωνόταν σε ασκούς ή σε σφραγισμένους πήλινους αμφορείς, αλειμμένους με πίσσα για να μένουν στεγανοί.

Το εμπόριο των ελληνικών κρασιών απλωνόταν σε ολόκληρη τη Μεσόγειο μέχρι την ιβηρική χερσόνησο και τον Εύξεινο πόντο και αποτελούσε μία από τις σημαντικότερες οικονομικές δραστηριότητες. Σε αρκετές πόλεις υπήρχαν ειδικοί νόμοι ώστε να εξασφαλίζεται η ποιότητα του κρασιού, αλλά και ενάντια στον ανταγωνισμό και τις εισαγωγές. Χαρακτηριστικότερο παράδειγμα αποτελεί η νομοθεσία της Θάσου, σύμφωνα με την οποία πλοία με ξένο κρασί που πλησίαζαν το νησί θα έπρεπε να δημεύονται. Χαρακτηριστικό ήταν το κρασί Δένθης (ίσως το αρχαιότερο κρασί με ονομασία προέλευσης), που παρήγετο στην Δενθαλιάτιδα Χώρα (σημερινή περιοχή Αλαγονίας). Όπως αναφέρει ο Αλκμάν, το περίφημο κρασί Δένθης, ήταν άπυρος οίνος ανθοσμίας (Αλκμάν παρ' Αθηναίω και Ησύχιος: I.31).

Οι Ρωμαίοι ήρθαν σε επαφή με το κρασί από τους Έλληνες αποίκους και τους γηγενείς Ετρούσκους και επιδόθηκαν επίσης στην αμπελοκαλλιέργεια. Με την κατάρρευση της Ρώμης και τις μεταναστεύσεις των λαών η αμπελοργία γνώρισε περίοδο ύφεσης. Σε κάποιες περιοχές η αμπελοργία εγκαταλείφθηκε για αιώνες. Σημαντικό ρόλο στην διάσωση της οινοποιίας είχαν οι κληρικοί και μοναχοί, που χρειάζονταν το κρασί για τελετουργικούς σκοπούς. Την εποχή του Καρλομάγνου και του Μεσαίωνα, η τέχνη του κρασιού γνώρισε ξανά άνθηση.

Στο Βυζαντινή Αυτοκρατορία, οι μεγαλύτερες εκτάσεις γης ανήκαν στην εκκλησιαστική περιουσία και οι μοναχοί επωμίστηκαν την καλλιέργεια των αμπελιών καθώς και την παραγωγή του κρασιού. Αυτή την περίοδο μάλιστα πρέπει να εγκαταλείφθηκε και η πρακτική της ανάμειξης του κρασιού με νερό.

Στη Δύση, την ίδια περίοδο, η τέχνη του κρασιού γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη. Το 16ο αιώνα είχε εξαπλωθεί στην Ισπανία αλλά και στη Γαλλία. Την εποχή αυτή προωθούνται και αρκετές τεχνικές καινοτομίες, όπως η χρήση γυάλινης φιάλης και φελλού. Επιπλέον γίνεται γνωστή η παρασκευή αφρώδους οίνου (όπως για παράδειγμα η σαμπάνια, που αποδίδεται στον Γάλλο βενεδικτίνο μοναχό Περινιόν).



Οι ρώγες του σταφυλιού, που αποτελεί και την πρώτη ύλη του κρασιού, περιέχουν σάκχαρα, οργανικά οξέα και νερό (πάνω από 70%). Η περιεκτικότητα σε αυτές τις ουσίες εξαρτάται κάθε φορά από την ποικιλία, το υπέδαφος, τις κλιματικές συνθήκες, αλλά και από

Κεφάλαιο 3ο

την χρονική στιγμή της ωρίμανσης του σταφυλιού. Μετά την διαδικασία του τρύγου (συγκομιδής), ακολουθεί η γλευκοποίηση, η διαδικασία δηλαδή κατά την οποία εξάγεται το γλεύκος (ή συνήθως μούστος) από το σταφύλι. Για την έκθλιψη του μούστου χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι, συνηθέστερα με χρήση ειδικών μηχανημάτων που λειτουργούν συνθλίβοντας το σταφύλι ανάμεσα σε περιστρεφόμενους κυλίνδρους. Κατά τη γλευκοποίηση, επιβάλλεται η αφαίρεση των κοτσανιών (αποβοστρύχωση) του σταφυλιού, καθώς είναι επιζήμια τόσο για την γεύση του τελικού

κρασιού, όσο και για την του καταναλωτή.

υγεία



Στη

που
από
την

που

των

έρχονται σε επαφή με το μούστο, πολλαπλασιάζονται και επιτελούν τη ζύμωση. Εκτός από αιθυλική αλκοόλη παράγεται και διοξειδίο του άνθρακα αλλά και μια σειρά δευτερευόντων προϊόντων και ενώσεων με καθοριστική σημασία πολλές φορές για την ποιότητα του οίνου. Η διαδικασία της ζύμωσης διαρκεί συνήθως 8-25 ημέρες. Είναι σύνηθες, να παρατείνεται ή να διακόπτεται η ζύμωση με τεχνητά μέσα, κυρίως μέσω της διατήρησης της θερμοκρασίας σε χαμηλά ή υψηλά επίπεδα αντίστοιχα. Ο χρόνος της ζύμωσης είναι καθοριστικός για το κρασί που θα παραχθεί τελικά. Επιπλέον γίνεται συνήθως λόγος για λευκή και ερυθρή οινοποίηση, ανάλογα με το χρώμα του παραγόμενου κρασιού.

συνέχεια ακολουθεί η τελική διαδικασία της ζύμωσης. Το οινόπνευμα περιέχει το κρασί παράγεται τα σάκχαρα του μούστου με αντίδραση της αλκοολικής ζύμωσης, επιτελείται από ειδικά ένζυμα, τις ζυμάσες των ζυμομυκήτων. Οι ζυμομύκητες υπάρχουν αδρανοποιημένοι στο φλοιό σταφυλιών και καθώς

Ιδιαίτερη αξία έχει τέλος και η διαδικασία ωρίμανσης του κρασιού. Θεωρείται γενικά πως ένα κρασί γίνεται καλύτερο όσο παλιώνει, ωστόσο διαφορετικά είδη κρασιού χαρακτηρίζονται και από διαφορετική διάρκεια ζωής. Επιπλέον ένα κρασί μπορεί να υποστεί και γήρανση, οπότε και δεν πρέπει να καταναλώνεται. Κύρια επιδίωξη αποτελεί στην πράξη η αργή και ελεγχόμενη οξείδωση του κρασιού. Η διάρκεια της ωρίμανσης του ποικίλλει και συνήθως κυμαίνεται από μερικούς μήνες έως λίγα χρόνια. Γενικά ελάχιστα κρασιά έχουν διάρκεια ζωής άνω των 50 ή 100 ετών, ενώ τα περισσότερα φθάνουν στην ποιοτική τους κορύφωση εντός μερικών χρόνων.

Κεφάλαιο 3ο



Τα κρασιά είτε ονομάζονται από την ποικιλία σταφυλιών τους είτε από τον τόπο παραγωγής τους. Ιστορικά, τα κρασιά από την Αυστραλία, τις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής και τη Γερμανία ονομάστηκαν αποκλειστικά από την ποικιλία σταφυλιών τους, ενώ κρασιά από τη Γαλλία, την Ισπανία, την Ιταλία ή την Ελλάδα προσδιορίστηκαν κυρίως από το γεωγραφικό τόπο παραγωγής τους.

Σημαντικό διακριτικό κάθε κρασιού είναι και το χρώμα του. Τα κρασιά διακρίνονται γενικά σε λευκά, κόκκινα και ροζέ. Είναι λανθασμένη η γενικευμένη άποψη πως το χρώμα του σταφυλιού καθορίζει και το χρώμα του κρασιού. Στην πραγματικότητα οι χρωστικές ουσίες του σταφυλιού περιέχονται στα στερεά μέρη του (στέμφυλα) και επομένως το χρώμα του σταφυλιού παρέχει το χρώμα του κρασιού μόνο αν και τα στερεά του μέρη συμμετέχουν στην διαδικασία της ζύμωσης. Ο μούστος τόσο των κόκκινων όσο και των ανοιχτόχρωμων ποικιλιών διαθέτει το ίδιο ανοιχτό χρώμα. Έτσι, κόκκινο κρασί παράγεται από ποικιλίες κόκκινων (ή μαύρων) σταφυλιών με



την προϋπόθεση ότι τα στερεά τους μέρη συμμετέχουν στη ζύμωση, ενώ λευκά κρασιά μπορούν να παραχθούν από οποιαδήποτε ποικιλία εφόσον τα στερεά μέρη των σταφυλιών διαχωριστούν στη διαδικασία της ζύμωσης. Τα ροζέ κρασιά, παράγονται όπως και τα κόκκινα, με τη διαφορά ότι τα στερεά μέρη των σταφυλιών παραμένουν στη ζύμωση για ένα πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, συνήθως μικρότερο από μία ημέρα.

Κεφάλαιο 3ο

Τα κρασιά ταξινομούνται ακόμα με το έτος της συγκομιδής σταφυλιών (τρύγος). Συνήθως παράγονται από σταφύλια της συγκομιδής ενός έτους και χρονολογούνται με βάση το έτος αυτό.

Επιπλέον υπάρχουν κάποιες ειδικές κατηγορίες κρασιών όπως είναι ο αφρώδης οίνος, ο οποίος περιέχει και το διοξείδιο του άνθρακα ("ανθρακικό") που παράγεται κατά τη διάρκεια της ζύμωσης. Το διοξείδιο αυτό δεν εισάγεται επιπρόσθετα στο μπουκάλι εμφιάλωσης, όπως γίνεται στα αναψυκτικά καθώς αυτή η μέθοδος απαγορεύεται. Για τον εγκλωβισμό του διοξειδίου στη φιάλη χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι, είτε μέσω της εμφιάλωσης του κρασιού πριν ολοκληρωθεί η ζύμωση, είτε μέσω της ολοκλήρωσης της ζύμωσης σε αεροστεγείς δεξαμενές. Εκλεκτότερο



παράδειγμα αφρώδους οίνου είναι η γαλλική Σαμπάνια.

Τα κρασιά μπορούν να ταξινομηθούν επίσης ως ξηρά, γλυκά ή ημίγλυκα. Η γλυκύτητα των κρασιών μπορεί να μετρηθεί κατά τη διαδικασία της συγκομιδής αν και στην πράξη καθορίζεται από το ποσό της ζάχαρης που παραμένει στο κρασί μετά από τη ζύμωση. Έτσι, το ξηρό κρασί δεν περιέχει υπόλοιπο ζάχαρης.

- Ποικιλίες που καλλιεργούνται διεθνώς:

Κόκκινα κρασιά

- Barolo - Ιταλία
- Beaujolais - Γαλλία
- Bordeaux - Γαλλία
- Burgundy - Γαλλία
- Cabernet Sauvignon - Γαλλία, Καλιφόρνια, Αυστραλία, Μολδαβία, Ελλάδα
- Carmenerie - Χιλή
- Chianti - Ιταλία
- Merlot - Γαλλία, Καλιφόρνια, Ουάσινγκτον, Χιλή, Ελλάδα
- Pinot Noir - Γαλλία, Καλιφόρνια, Ορεγκον

Λευκά κρασιά

- Chardonnay - Γαλλία, Καλιφόρνια, Αυστραλία, Ελλάδα
- Chablis - Γαλλία
- Frascati - Ιταλία
- Gewurztraminer - Γαλλία (Αλσατία), Γερμανία, Σλοβακία
- Liebfraumilch - Γερμανία
- Pinot Gris/Pinot Grigio - Αφρώδης οίνος
- Champagne - Γαλλία
- Cava - Ισπανία
- Prosecco - Ιταλία
- Sekt - Γερμανία, Σλοβακία

- Rioja - Ισπανία
- Valpolicella - Ιταλία
- Zinfandel - Καλιφόρνια
- Γαλλία, Ιταλία, Όρεγκον
- Pouilly-Fuissé - Γαλλία
- Riesling - Γαλλία
(Αλσατία), Γερμανία
- Sauvignon Blanc -
Γαλλία,
Καλιφόρνια, Νέα
Ζηλανδία, Ελλάδα
- Soave - Ιταλία

Στην Ελλάδα, κύριες αμπελοοινικές περιοχές είναι η Πελοπόννησος, η Κρήτη, η Στερεά Ελλάδα και Εύβοια, η Μακεδονία και η Θράκη. Σημαντικές αμπελουργικές εκτάσεις υπάρχουν επίσης στα νησιά του Αιγαίου και του Ιονίου, στα Δωδεκάνησα και στη Θεσσαλία.

- Ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα:

Από κόκκινα σταφύλια κ' λευκά σταφύλια

- Αγνανιώτικο Μαύρο Μεσσηνικόλα
- Μοσχάτο Αμβούργου
- Μοσχοφίλερο (δίνει λευκό κρασί)
- Νεγκόσκα
- Ξινόμαυρο* Σταυρωτό
- Παμίτι
- Πατρινό
- Πετροκόριθο
- Πρεκνιάρικο
- Ρωμέικο
- Σμυρνέικο
- Σταυροχιώτικο
- Συκιώτης
-
- Αγιωργίτικο
- Αηδάνι μαύρο
- Αυγουσιτιάτης
- Βερτζαμί



- Βοϊδόματο
- Γαλανό
- Δημνίτης
- Ζαλοβίτικο
- Θειακό
- Θράγα
- Κολλιναίτικο
- Κολινδρινό
- [Κοτσιφάλι](#)
- Κρασάτο
- Λαδικινό
- [Λιάτικο](#)
- Λημιό
- Μαντηλαριά
- Μαυράθηρο
- Μαυράκι
- Μαυροδάφνη
- Τσαρδάνα
- Φειδιά
- Φοκιανό
- Χαραμπραΐμι





Κεφάλαιο 3ο

ΑΜΠΕΛΩΝΑΣ

Αμπελώνες συνεργατών αμπελουργών, συνολικής έκτασης 300 στρεμμάτων που εκτείνονται στον Άγιο Παύλο Χαλκιδικής.

Οινοποίηση: Στο οινοποιείο Τσάνταλη στον Άγιο Παύλο Χαλκιδικής. Ακολουθείται η μέθοδος της προζυμωτικής εκχύλισης. Η αλκοολική ζύμωση πραγματοποιείται σε χαμηλή ελεγχόμενη θερμοκρασία.

Τύπος: Λευκός ξηρός

Χαρακτηριστικά: Ο Διτός λευκός χαρακτηρίζεται από λευκοκίτρινο χρώμα με πρασινωπές ανταύγειες – σημάδι νεότητας και προσεγμένης οινοποίησης. Στην έντονη μύτη του αναγνωρίζεται ο ποικιλιακός του χαρακτήρας ενώ η γεύση του είναι ευχάριστη και ισορροπημένη με έντονο το αίσθημα της φρεσκάδας.

Προτάσεις σερβιρίσματος: Η ιδανική θερμοκρασία σερβιρίσματος είναι 10ο-12ο C και αποτελεί ιδανικό σύντροφο για θαλασσινά, οστρακοειδή, λευκά κρέατα μαγειρεμένα με αρωματικές σάλτσες αλλά και ελαφριά μαλακά και αρωματικά κίτρινα τυριά.

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟΙ ΜΕΖΕΔΕΣ

ΚΡΗΤΙΚΟΣ ΝΤΑΚΟΣ

Αλλιώς γνωστός και σαν κουκουβάγια ή παξιμάδ,) είναι κρητικό παραδοσιακό πάτο. Βασίζεται στο κρητικό παξιμάδι, συνήθως κριθαρένια. Πάνω στο (μουλιασμένο ή όχι) παξιμάδι τρίβεται τομάτα και πάνω απ' τη ντομάτα τυρί φέτα ή κρητική μυζήθρα σε σβώλους. Ο ντάκος συμπληρώνεται με μια γερή δόση λάδι , αλάτι, ρίγανη και μερικές φορές πιπέρι και ελιές. Φτιάχεται εύκολα και γρήγορα, ενώ αποτελεί ένα πλήρες και θρεπτικό γεύμα.



ΜΕΖΕΔΕΣ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ-ΘΡΑΚΗΣ

ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΗ ΤΗΓΑΝΙΑ

Τηγανιτό κρέας(συνήθως από την Μακεδονία)



ΚΑΒΟΥΡΜΑΣ (ΚΑΤΣΙΚΙΣΙΟΣ Η ΜΟΣΧΑΡΙΣΙΟΣ)

Ο καβουρμάς ήταν ένας από τους τρόπους συντήρησης του κρέατος. Την εποχή εκείνη (1900-1930) δεν υπήρχαν ψυγεία και ο τρόπος να συντηρήσουν τα περισσότερα αγαθά ήταν το πάστωμα. Όταν λοιπόν μια οικογένεια έκοβε ένα κατσίκι ή ένα μοσχάρι, για να διατηρήσουν το κρέας για τον χειμώνα, το έφτιαχναν καβουρμά. Όταν η νοικοκυρά ήθελε να φτιάξει π.χ. κρέας με πατάτες, έβγαζε με την κουτάλα (ξύλινη) ένα κομμάτι καβουρμά και το έψηνε με τις πατάτες κανονικά, σαν φρέσκο κρέας. Το μόνο που έπρεπε να προσέξει ήταν να μην βάλει αλάτι στο φαγητό... Ο καβουρμάς γινόταν σε μπακιρένια σκεύη. Καβουρμά επίσης λέγανε και το κρέας που έβαζαν σε ένα τσουβάλι με αλάτι (παστό κρέας). Όταν θέλανε να μαγειρέψουν το παστό κρέας το βγάλανε από την προηγούμενη σε ένα πήλινο σκεύος με νερό για να το ξαλμυρίσουνε και το μαγειρεύαν την επόμενη, προσέχοντας να μην βάλουν αλάτι στο φαγητό.



Υλικά:

Κρέας

Αλάτι

Μπεκρή μεζέ: Κρέας, το κόβουμε σε μικρά κομμάτια και το στραγγίζουμε καλά. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε τη μισή ποσότητα ελαιόλαδου και ροδίζουμε το κρέας. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το υπόλοιπο λάδι και τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και τις πιπεριές κομμένες σε πολύ λεπτές φέτες. Προσθέτουμε το κρέας και αφού το γυρίσουμε μερικές φορές το σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τις τομάτες, αλάτι, πιπέρι και το μπαχάρι και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράσει, προσθέτοντας λίγο νερό για περίπου 15 λεπτά. Μόλις το βγάλουμε από τη φωτιά ρίχνουμε τη φέτα κομμένη σε μικρά κομματάκια.

ΚΑΠΟΝΑΤΑ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣΚόβετε τις μελιτζάνες με τη φλούδα σε μικρούς κύβους και τις αφήνετε για 1 ώρα σε αλατισμένο νερό να γλυκάνουν. Κατόπιν τις στραγγίζετε και τις τηγανίζετε σε άφθονο καυτό ελαιόλαδο να ροδίσουν. Τις τραβάτε και τις ακουμπάτε σε απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στραγγίσουν το λάδι τους. Χωριστά ζεματίζετε το σέλινο και τις ελιές για 1 λεπτό σε νερό που κοχλάζει. Εν τω μεταξύ, βράζετε τη σάλτσα τομάτας με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το βασιλικό. Τσιγαρίζετε τις ελιές, το σέλινο και την κάπαρη σε λίγο ελαιόλαδο, προσθέτετε τη σάλτσα και βάζετε τη ζάχαρη και το ξίδι. Τέλος, ρίχνετε τις μελιτζάνες και τις αφήνετε να βράσουν μαζί σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά. Η καπονάτα σερβίρεται κρύα όπως όλα τα λαδερά πασπαλισμένη με λίγο φρέσκο βασιλικό.



ΘΡΑΚΙΩΤΙΚΟΣ ΤΣΙΓΕΡΟΣΑΡΜΑΣ

Πίτα που αποτελείται από: 1 μικρή συκωταριά κατσικίσια

2 σκέπες (μπόλιες)

1 1/2 φλ. τσ. ρύζι Καρολίνα

1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

6 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα

1/2 φλ. τσ. ελαιόλαδο

4 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο

4 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο

1 κ.σ. δυόσμο ψιλοκομμένο

Αλάτι και πιπέρι τρίχρωμο φρεσκοτριμμένο

Χυμό από 1/2 λεμόνι



Θρακιώτικη κρεατόπιτα

- 1 1/2 κιλό κρεμμύδια καθαρισμένα
- 1 κύβο ζωμό κρέατος
- 1 κιλό μοσχαρίσιο κιμά
- 6 κουταλιές Νεα Φυτίνη
- 2 κουταλιές παρμεζάνα τριμμένη
- 1/2 κιλό φύλλο μπακλαβά (κρούστας)
- αλάτι
- πιπέρι



ΜΕΖΕΔΕΣ ΠΕΛΟΝΝΗΣΟΥ ΚΑΙ ΣΤΕΡΕΑΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

• ΛΑΛΑΓΓΙΑ ΚΑΛΑΜΑΤΙΝΑ

- 2 κιλά αλεύρι
- 2 κ.γ. ζάχαρη
- 2 φλ. ελαιόλαδο
- 2 πορτοκάλια (χυμό και ξύσμα)
- 2 κ.γ. αλάτι
- 2 αυγά
- λίγο κονιάκ
- 1 σπριτόκουτο μαγιά
- 2 τεμ. κανέλα
- λίγα γαρύφαλλα
- 1 κ.γ. κανέλα σκόνη
- 1/2 κ.γ. γαρύφαλλο σκόνη



- Βήμα 1) Σε βαθυλό μπολάκι βάζουμε λίγο χλιαρό νερό και διαλύουμε μέσα τη μαγιά. Προσθέτουμε τη ζάχαρη και λίγο αλευράκι να γίνει ένας χυλός και το αφήνουμε στην άκρη να φουσκώσει.
- Βήμα 2) Σε μεγάλο μπολ βάζουμε το αλεύρι, το αλάτι, το ξύσμα από τα 2 πορτοκάλια, την σκόνη κανέλα και τη σκόνη γαρύφαλο. Τα ανακατεύουμε.
- Βήμα 3) Ρίχνουμε το λάδι και τρίβουμε το αλεύρι με τα χέρια μας καλά, να γίνει σαν τραχανάς.
- Βήμα 4) Θα πρέπει να αποκτήσει το αλεύρι μας αυτή την υφή που φαίνεται στην φωτογραφία.
- Βήμα 5) Βράζουμε λίγο νεράκι με τα κομμάτια της κανέλας, τα ολόκληρα γαρύφαλλα και ένα κομμάτι από τη φλούδα του πορτοκαλιού (ίσως την κορυφή που δεν έχουμε πάρει το ξύσμα από εκεί). Με αυτό τον τρόπο, θα πάρουμε νεράκι αρωματικό.
- Βήμα 6) Ρίχνουμε στο μεγάλο μπολ με το αλεύρι, τον χυλό που έχει πια φουσκώσει, το αρωματισμένο μας νερό, το χυμό από τα πορτοκάλια, τα αυγά και το κονιάκ.

Βήμα 7) Προσθέτουμε λίγο χλιαρό νερό και ζυμώνουμε καλά. Προσθέτουμε σιγά σιγά παραπάνω νερό, μέχρι να έχουμε μια μαλακή ζύμη που θα ξεκολλάει από τα χέρια.

Βήμα 8) Σκεπάζουμε το μπολ με μια πετσέτα και το τυλίγουμε και με μια κουβερτούλα. Το αφήνουμε για 2 ωρίτσες περίπου, μέχρι να διπλασιαστεί σε μέγεθος.

Βήμα 9) Παίρνουμε από τη ζύμη μας ένα κομμάτι σαν καρυδάκι και το κάνουμε ένα λεπτό κορδόνι, περίπου σαν το μικρό μας δάχτυλο σε πάχος (δες και βίντεο). Δεν είναι τόσο απλό όσο φαίνεται. Θέλει εξάσκηση. Εάν κόβεται η ζύμη, απλώς την κολλάτε ξανά και συνεχίζετε το πλάσιμο.

Βήμα 10) Σε βαθιά κατσαρόλα βάζουμε λάδι να βράσει. Φτιάχνουμε το σχήμα στα κορδόνια μας και τα ρίχνουμε στο λάδι μέχρι να ροδίσουν. Όσο πιο λεπτά είναι τα κορδόνια, τόσο πιο τραγανά θα γίνουν τα λαλάγγια. Προσοχή, γιατί εάν τα έχετε πλάσει πολύ ώρα, θα έχουν φουσκώσει. Γι' αυτό χρειάζονται τουλάχιστον δύο άτομα, ένα να πλάθει και ένα να τηγανίζει.



ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΜΕ ΦΑΡΦΑΛΛΑΔΕΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΒΑΣΙΛΙΚΟ

- 10 καραβίδες
- 60 γρ λαδι
- 2 σκελιδες σκορδο
- 1 πιπερια ψιλοκομμενη
- 100 γρ κρασι
- 300 γρ φρεσκια ντοματα
- 50 γρ ντοματαπελτε
- αλατι
- πιπερι
- 500 γρ φαρφαλες (φιογκακια)
- 5 κλαδακια βασιλικο ψιλοκομμενο



Σε καυτο λαδι σοταρετε το σκορδο και την πιπερια

Προσθετετε τις καραβιδες και τις ροδιζετε καλα, τις σβηγετε με το κρασι, ριχνετε την ντοματα, αλατι, πιπερι και τα αφηνετε να παρουν μια βραση

Αφαιρείτε τις καραβίδες απ την σαλτσα

Βραζετε τις φαρφαλες al dente, τις στραγγίζετε και τις ριχνετε στην σαλτσα και ανακατευετε καλα

Πασπαλιζετε με βασιλικο.

ΚΟΥΡΚΟΥΜΠΙΝΕΣ ΜΕ ΚΟΚΚΟΡΑ ΚΡΑΣΑΤΟ

Για τα μακαρόνια:



1 1/2 κ. αλεύρι Γ.Ο.Χ.

1 ποτήρι κρασιού γάλα

1/2 ποτήρι κρασιού λάδι

1 φλ.τσαγιού τυρί τριμένο στο ψιλό τρίφτη

1 κ.σ.αλάτι

1 φλ. χλιαρό νερό για το ζύμωμα

Για τον κόκκορα ή κοτόπουλο:

1 κοτόπουλο σε μερίδες

3 κρεμμύδια κομμένα στη μέση

1 πράσινη πιπεριά σε μπαστουνάκια κομμένη

1 κόκκινη πιπεριά

3 καρότα σε μπαστουνάκια

1 ποτήρι κρασί λευκό

μπαχάρι,αλατοπίπερο

2-3 ξυλάκια κανέλας,

ντομάτες φρέσκιες κομμένες σε κυβάκια ή ντοματάκια κονσέρβα

1/2 ποτήρι κρασιού λάδι

λίγο νερό

Για τα μακαρόνια: Βάζουμε σε μεγάλο μπολ ή λεκάνη το αλεύρι, προσθέτουμε το γάλα, το λάδι, το τριμένο τυρί, κεφαλοτύρι κατά προτίμηση, το αλάτι και λίγο λίγο το χλιαρό νερό.

Ζυμώνουμε μαλακή, αφράτη ζύμη, σκεπάζουμε και αφήνουμε μισή ώρα να ξεκουραστεί.

Παίρνουμε μικρά κομματάκια ζύμης, ανοίγουμε σε μακριά μπαστουνάκια

που τα κόβουμε με μαχαιράκι 5εκ.περίπου

και τα "σκαφώνουμε"όπως βλέπετε στις φωτό

με τα δυο μας δάχτυλα.

Βάζουμε αραιά τις κουρκουμπίνες σ' ένα δίσκο ή ταψί, αλευρώνουμε να μην κολλήσουν μεταξύ τους.

Παίρνουμε την μεγαλύτερη κατσαρόλα μας, βάζουμε νερό να βράσει και ρίχνουμε τα μακαρόνια ανακατεύοντας τακτικά. Σουρώνουμε καλά.

Σε πυρέξ ρίχνουμε τυρί τριμμένο, απάνω μακαρόνια, ξανά τυρί, μακαρόνια έως να τελειώσουν.

Σε κατσαρολάκι ή μπρίκι καίμε το λάδι ή αν σας αρέσει βούτυρο.. Αφού κάψει το λάδι το ρίχνουμε πάνω στα μακαρόνια και σερβίρουμε με τον κόκορα ή με όποιο άλλο κρέας κοκκινιστό θέλουμε.

Για τον κόκορα: Σοτάρουμε καλά τις μερίδες κοτόπουλου, προσθέτουμε τα κρεμμύδια, καρότα, πιπεριές, σβήνουμε με το κρασί. Ρίχνουμε τις ντομάτες ή ντοματάκια, τα μπαχαρικά, αλατοπίπερο και λίγο νερό. Βράζουμε 40 με 45 λεπτά, αν είναι χωριάτικος ο κόκορας θέλει τουλάχιστον μιάμιση ώρα βράσιμο!

Σερβίρουμε τα μακαρόνια με μπόλικο τυρί και κοτόπουλο με σάλτσα!

ΠΙΤΑΔΕΣ

Έρχεται από τη γιαγιά μου τη συνωνόματη. Με αυτή τη θρεπτική νοστιμότατη πίτα μεγαλώσαμε! Μπορώ να ξεχωρίσω τη μυρωδιά από ένα τετράγωνο μακριά. Αυτοί οι Ηπειρώτες είναι ασύγκριτοι "πτάδες"!

Τι χρειαζόμαστε:

Για το μίγμα:

- 16 κουταλιές αλεύρι
- 2 φλυτζάνια του καφέ λάδι
- αλάτι
- 3 χτυπημένα αυγά
- 1 ποτήρι γάλα
- όσο νερό πάρει
- τυρί φέτα
- Για το έλαιμα του ταψιού:



Κεφάλαιο 3ο

- 4 κουταλιές σούπας ΦΥΤΙΝΗ

Για το τέλος:

- 1 αυγό χτυπημένο με λίγο νερό
- λίγη τριμμένη φέτα

Πώς το κάνουμε:

1. Ανακατεύω πολύ καλά τα υλικά για το μίγμα (εκτός από τη φέτα) μέχρι να γίνει ομοιόμορφος χυλός. Έπειτα ρίχνω τη φέτα σε κομμάτια.
2. Αλείφω το ταψί με τη φυτίνη.
3. Ρίχνω το μίγμα στο ταψί και ραντίζω με το χτυπημένο αυγό. Ψήνω στους 180 βαθμούς για τρία τέταρτα.

ΑΡΝΙ ΚΛΕΦΤΙΚΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΗΠΕΙΡΟ

Περιγραφή

Συνταγή από τους αρματολούς και κλέφτες της ΗΠΕΙΡΟΥ!

Τι χρειαζόμαστε:

- Ένα ολοκληρω αρνι
- το δέρμα του
- αλατι
- πιπερι
- 3 σκορδα φρεσκα
- θυμαρι
- 10 κουτσουρα ξυλα

Πώς το κάνουμε:

1. Αλατοπιπερώνουμε καλά το αρνι μεσα-εξω
2. Στη κοιλια βάζουμε μια φουχτα θυμαρι και κομμενο σκορδο
3. Κανουμε χαρακιες στα μπουτια και στα εμπρος ποδια και βάζουμε αλατοπιπερο και απο ενα κομματι σκορδο
4. Βάζουμε το αρνι μεσα στο τομαρι του και κλεινουμε καλά.
5. Σκαβουμε μια λακουβα στο χωμα με διαστασεις 30 εκατ βαθος, 1,5 μετρο πλατος και τοποθετουμε το δέρμα με το αρνι.
6. Σκεπαζουμε με λιγο χωμα.
7. βάζουμε τα κουτσουρα απο πανω και τα αναβουμε
8. περιμενουμε να σβησει η φωτια (4ωρες περιπου)
9. βγαζουμε το δέρμα απο χωμα και ...ετοιμο το ΜΟΝΑΔΙΚΗΣ ΓΕΥΣΗΣ αρνακι!!!

Λίγα μυστικά ακόμα

Παλιά έκλεβαν για να φάνε στα βουνά οι κλέφτες και το έκαναν έτσι ώστε να μη δίνουν σημάδι πως ψήνουν κρέας. Απλά κάθονταν γύρω απ' τη φωτιά δήθεν να ζεσταθούν!!

ΒΑΤΡΑΧΟΠΟΔΑΡΑ ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΑ

Τα βατραχοπόδαρα είναι ένα παραδοσιακό φαγητό που με την πάροδο των χρόνων έγινε περισσότερο 'τουριστικό'. Το φαγητό αυτό, που σερβίρεται υπό τη μορφή μεζέ, είναι ιδιαίτερα συνδεδεμένο με τα Ιωάννινα. Η γεύση του θυμίζει κατά πολύ τη γεύση από τα πόδια άγριων πουλιών κι αν ξεπεράσετε την ιδέα ότι πρόκειται για πόδια βατράχου θ' απολαύσετε ένα νόστιμο και τονωτικό γεύμα.

Τι χρειαζόμαστε:

- ¼ κιλού βατραχοπόδαρα
- 3 αυγά
- 1 κούπα σιμιγδάλι
- Λίγο αλάτι

Πώς το κάνουμε:

1. Σε ένα βαθύ μπολ ρίχνουμε το σιμιγδάλι.
2. Χτυπάμε τα αυγά σε ένα βαθύ πιάτο.
3. Βάζουμε στο τηγάνι τόσο λάδι, όσο χρειάζεται για να καλυφθούν τα βατραχοπόδαρα.
4. Όταν 'κάψει' καλά παίρνουμε ένα - ένα τα πόδια τα 'πανάρουμε' στο σιμιγδάλι και το αυγό και τα τηγανίζουμε για περίπου 4 λεπτά, ενώ τα γυρνάμε και από την αντίθετη πλευρά.
5. Στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας και σερβίρουμε.



Κεφάλαιο 3ο

ΓΙΑΝΝΙΩΤΙΚΗ ΚΙΜΑΔΟΠΙΤΤΑ

Τι χρειαζόμαστε:

- 8 φύλλα για πίτα
- 1 1/2 κιλό κιμά πρόβειο
- λίγο γάλα
- 8 παξιμάδια
- 6 αυγά
- 4 κουταλιές σούπας βούτυρο
- λίγο τριμμένο τυρί
- 2 κρεμμύδια
- 1 χούφτα μαϊντανό ψιλοκομμένο
- τοματοπολτέ
- αλάτι
- πιπέρι
- ξύλο κανέλας ή μπαχάρι



Πώς το κάνουμε:

1. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Σε μια κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο και τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι μέχρι να ξανθίσει. Προσθέτουμε και τσιγαρίζουμε τον κιμά.
2. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε τον τοματοπολτέ διαλυμένο σε 1 ποτήρι νερό. Αλατοπιπερώνουμε και προσθέτουμε τον μαϊντανό και την κανέλα.
3. Αφήνουμε να σιγοβράσει ο κιμάς σε σιγανή φωτιά, ώσπου να πει τα ζουμιά του.
4. Στην συνέχεια σε ένα μπολ ρίχνουμε το γάλα και μουσκεύουμε τα παξιμάδια. Σε άλλο μπολ χτυπάμε τα αυγά. Στύβουμε τα παξιμάδια και τα ρίχνουμε στον μαγειρεμένο κιμά μαζί με το τριμμένο τυρί και τα χτυπημένα αυγά.
5. Βουτυρώνουμε ένα ταψί και στρώνουμε τα μισά φύλλα αλείφοντας τα με λιωμένο βούτυρο. Απλώνουμε τη γέμιση, τη στρώνουμε και σκεπάζουμε με τα υπόλοιπα φύλλα, αλείφοντας τα ένα-ένα.
6. Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια και την ψήνουμε στους 180-200 για 45 λεπτά.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΓΛΥΚΑ

Λίγα λόγια για τα ελληνικά παραδοσιακά γλυκά...



Τα **παραδοσιακά ελληνικά γλυκά** κατατάσσονται σε αρκετές κατηγορίες: μεγάλη γκάμα γλυκών με ελαιόλαδο εξελίχθηκε ως αποτέλεσμα του ημερολογίου των παραδοσιακών νηστειών. Μια άλλη σημαντική κατηγορία **παραδοσιακών ελληνικών γλυκών** είναι τα μοναδικά «γλυκά κουταλιού». Φτιάχνονται από εποχικά ελληνικά φρέσκα φρούτα, φρέσκους ή και άγουρους καρπούς, που προορίζονται για ξηροί καρποί, αλλά είναι ακόμα μαλακοί μέσα στο κέλυφός τους ή ακόμα και ορισμένα λαχανικά, όπως το μελιτζανάκι και η κολοκύθα, που συντηρούνται σε απλό σιρόπι ζάχαρης.

Μακεδονικός γαλβάς

Χαλβάς από την Μακεδονία, ο οποίος θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ένας από τους πιο νόστιμους μεζέδες της Σαρακοστής.



ΣΗΣΑΜΕΝΙΟΣ ΧΑΛΒΑΣ



Χαλβάς από ταχίνι με γέμιση κακάο.

Χαλβάς από ταχίνι με γέμιση φυστικιού Αιγίνης.

Παρασκευάζεται από ταχίνι (πολτό από σησάμι), το οποίο παραδοσιακά συνδυάζεται με σιρόπι ζάχαρης ή μέλι ή πετιμέζι, ενώ στο χαλβά εμπορίου χρησιμοποιείται επίσης φρουκτόζη ή χαρουπόμελο ή συνδυασμοί των προαναφερθέντων γλυκαντικών και έχει μαστιχώδη-ινώδη υφή. Αυτό που προσδίδει στην λευκή καραμέλα την ελαστικότητα και την μαστιχωτή υφή της είναι ένα πολύ πικρό και στυφό υγρό από χαλβαδόρριζα (ή τσουένι, σαπουνόχορτο, επιστ. ονομασία σαπωνάρια η φαρμακευτική, αραβ. 'erq al halaweh, τουρκ. zöven), χρώματος σκούρου καρυδιού, υλικό το οποίο στο εμπόριο εισάγεται συνήθως από τη Ρωσία.^{[2][3]}



Ονομάζεται και **χαλβάς του μπακάλη** λόγω της διάθεσης σε παντοπωλεία παλαιότερα, ενώ πλέον συναντάται εν γένει σε καταστήματα ειδών τροφίμων. Στο εμπόριο πωλείται κατεξοχήν σε ορθογώνιες συσκευασίες σε διάφορες γευστικές παραλλαγές, όπως με βανίλια ή και μέλι, με αμύγδαλα, φουντούκια ή σταφίδες, με κακάο, ανάμικτος (μισός με βανίλια και μισός με κακάο) ή με επικάλυψη σοκολάτας.

1. Τρώγεται στη Μέση Ανατολή, σε διάφορες περιοχές της Μεσογείου και στην ευρύτερη περιοχή των Βαλκανίων, αλλά και στην Πολωνία. Στην Ελλάδα προτιμάται ιδιαίτερα στα Κούλουμα, επειδή είναι ο μόνος που δεν περιέχει αρτύσιμα υλικά. Ο **χαλβάς** είναι δημοφιλές γλύκισμα το οποίο συναντάται σε διάφορες παραλλαγές σε όλες τις χώρες των Βαλκανίων, αρκετές της Μεσογείου και αρκετές της Μέσης Ανατολής (μέχρι και την Ινδία και το Πακιστάν). Πρώτες ύλες για το χαλβά είναι συνήθως κάποια λιπαρή ουσία (βούτυρο, ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, ταχίνι), άμυλο (νισεστές, σιμιγδάλι, ταχίνι, ενώ σε μερικές χώρες χρησιμοποιούν και υλικά όπως καρότο, ρεβίθι ή παπάγια) και γλυκαντικές ουσίες (ζάχαρη, μέλι, πετιμέζι, γλυκόζη, χαρουπόμελο). Μέσα στο χαλβά ή σαν διακόσμηση προστίθενται συνήθως διάφοροι ξηροί καρποί (κυρίως αμύγδαλα, σταφίδες) και αρωματίζεται με μπαχαρικά (βανίλια, γαρύφαλλα, κανέλα, κάρδαμο, κρόκος), μέλι, κακάο ή σοκολάτα, ξύσμα ξινών φρούτων ή/και κομματάκια από αυτά, χυμούς φρούτων ή άλλα φυσικά αρωματικά παρασκευάσματα (ροδόνερο, αφεψήματα λουλουδιών).

2. Η ονομασία του φαίνεται να προέρχεται από την αραβική ρίζα **حلوى** ή **hulw** (χαλβά) που σημαίνει γλυκό. Η προφορά της λέξης στις χώρες αυτές είναι περίπου ίδια, ωστόσο οι παραλλαγές ξεχωρίζονται από την όψη και την υφή. Δεν είναι γνωστό πότε ακριβώς μπήκε στην Ελλάδα, πιθανολογείται ότι πέρασε στην ελληνική κουζίνα προς το τέλος του 12^{ου} αιώνα. Τα σύγχρονα διατροφικά αδιέξοδα που δημιούργησε η τεχνολογία τροφίμων με την κατάχρηση συντηρητικών και χημικών υποκατάστατων, έστρεψαν και πάλι το ενδιαφέρον στις διατροφικές συνήθειες των περασμένων δεκαετιών και σε μία σειρά προϊόντων που αποτελούσαν τη βάση της διατροφής από αρχαιοτάτων χρόνων, ώστε άρχισαν να συζητιούνται το πετιμέζι, το ταχίνι και το σουσαμόλαδο.¹¹
3. Υπάρχουν πολλών τύπων χαλβάδες, από τους γνωστότερους είναι ο σησαμένιος, ο σιμιγδαλένιος, ο φαρσαλινός ή παζαριώτικος, παραδοσιακός χαλβάς των Φαρσάλων, ο περσικός και ο κετένχαλβάς. Ο χαλβάς με σησάμι είναι νηστίσιμος, ανάλογα, όμως, με την τήρηση της νηστείας για το λάδι, νηστίσιμοι θεωρούνται και οι άλλοι δύο τύποι εφόσον έχουν παρασκευαστεί τοιουτοτρόπως.

ΣΙΜΙΓΓΑΛΙΕΝΟΣ ΧΑΛΒΑΣ



Παραδοσιακός σπιτικός χαλβάς ο οποίος παρασκευάζεται με βασικά υλικά το χοντρό σιμιγδάλι, το βούτυρο και σιρόπι από ζάχαρη (ή πετιμέζι) και νερό. Είναι ο πιο γρήγορος και εύκολος στην κατασκευή. Η πιο γνωστή μέθοδος ονομάζεται και «ένα, δύο, τρία, τέσσερα» («1, 2, 3, 4») από τις αναλογίες των συστατικών (κατά όγκο) σύμφωνα με τη σειρά που χρησιμοποιούνται, δηλαδή:

- 1 μέρος βούτυρο
- 2 μέρη σιμιγδάλι
- 3 μέρη ζάχαρη και
- 4 μέρη νερό

Αρχικά καβουρντίζεται σε καυτό βούτυρο το σιμιγδάλι και εν συνεχεία στο μίγμα προστίθεται σιρόπι από ζάχαρη και νερό, το οποίο βράζει μέχρι να απορροφηθεί. Αρωματίζεται με κανέλα, γαρύφαλλα και ξύσμα πορτοκαλιού. Μόλις η υγρασία απορροφηθεί εντελώς, ο



χαλβάς είναι έτοιμος και προστίθενται σταφίδες. Το γλυκό σερβίρεται είτε ζεστό μόλις πήξει το μίγμα σε μπωλάκια με κουτάλι είτε, συνηθέστερα, πέζεται σε κυκλική φόρμα με σχέδια για ζελέ και, αφού γυριστεί με αυτή ανάποδα σε πατέλα, σερβίρεται σε κομμάτια.

ΧΑΛΒΑΣ ΦΑΡΣΑΛΩΝ (ΣΑΠΟΥΝΕ)

Ο χαλβάς **σαπουνέ** είναι ο πιο μαλακός από τα τρία είδη με αρκετά λιπαρή γεύση. Παρασκευάζεται κυρίως από νισεστέ (συνήθως από ρύζι ή από καλαμπόκι – «κορν φλάουρ»), βούτυρο, νερό και ζάχαρη. Εναλλακτικά, κυρίως σε περιόδους νηστείας, χρησιμοποιείται ηλιέλαιο αντί για βούτυρο. Αν και στην κλασική συνταγή οι αναλογίες



των υλικών είναι ίδιες με του σιμιγδαλένιου («ένα, δύο, τρία, τέσσερα»), ο τρόπος παρασκευής του είναι λίγο διαφορετικός. Η διαδικασία ξεκινά με την παρασκευή καραμέλας, η οποία δίνει αργότερα χρώμα στο χαλβά, με κουταλιές από τη ζάχαρη. Ο νισεστέ δεν καβουρδίζεται, αλλά διαλύεται στο νερό για να προστεθεί στην καραμέλα, ακολουθεί η ζάχαρη και ύστερα προστίθεται το βούτυρο. Το γλυκό σιγοβράζει μέχρι να πήξει αφήνοντας αυλάκια στον πάτο του σκεύους, οπότε τοποθετείται ανάποδα σε ταψί (ταβά) – με την κρούστα προς τα επάνω. Θεωρείται επιτυχημένος όταν έχει δημιουργήσει καλή κρούστα.

Αποτελεί παραδοσιακό γλυκό των Φαρσάλων, από όπου ονομάζεται **φαρσαλινός**, και συνήθως επίσης πωλείται μέσα σε ταβάδες στα πανηγύρια (παζάρι) της Θεσσαλίας, εκ των οποίων ονομάζεται και **πανηγυριώτικος** ή **παζαριώτικος**. Είναι γνωστοί αρκετοί Τούρκοι χαλβατζήδες της περιοχής, που έζησαν τον 19^ο αιώνα, όπως οι Χαλίλ, Ισά, Σιάχης, Νουρά και Νουρής. Ο δήμος Φαρσάλων, σε συνεργασία με την Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Λάρισας και τους χαλβαδοποιούς, ξεκίνησε στις 14 Οκτωβρίου 2005 να διοργανώνει ετήσια «Γιορτή του Χαλβά Φαρσάλων». Στα Φάρσαλα παρασκευάζονταν και άλλες παραλλαγές («πίριντζ», «κοματ», «σουσάμ», «ασουτέ») αλλά τελικά επικράτησε ο «σαπουνέ». Η παραλλαγή «κοματ» εξακολουθεί να πωλείται σε καταστήματα της Μακεδονίας (αν και δεν είναι εξακριβωμένο ότι είναι ακριβώς η ίδια).

Στην Ελληνορθόδοξη Εκκλησία τα πολυσπόρια στα καρναβαλικά δρώμενα, οι νηστίσιμες στριφτές πίτες με γέμιση τρυφερών φύλλων και χορταρικών που μόλις έχουν βγει, οι χαλβάδες, οι λαλαγγίτες με σουσάμι και μέλι χαρακτηρίζουν όλο το λιτοδίαιτο των αγροτών μετά την κρεατοφαγία της 1^{ης} εβδομάδας του Τριωδίου.^[10]

Κεφάλαιο 4ο

Στην Ελλάδα αναβιώνει ως σήμερα το έθιμο του «χάσκα», παιχνίδι στο οποίο ο πατέρας ή η μητέρα δένει ένα κομμάτι χαλβά με νήμα που στερεώνει στην άκρη ενός ξύλου με μήκος ένα μέτρο περίπου (συνήθως τον πλάστη της πίτας) ή παλαιότερα στο ταβάνι. Μόλις τελειώσει το τραπέζι της Τυρινής, όλοι οι παρακαθήμενοι περιμένουν τη σειρά τους στο τραπέζι με τα χέρια πισθάγκωνα, για να μην μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν, και το στόμα ανοικτό. Ο πατέρας ή η μητέρα παίρνει το ξύλο με το χαλβά και το περιφέρει μπροστά στο στόμα όλων ως εκκρεμές από τον μικρότερο στο μεγαλύτερο και αρχίζει να κατευθύνει το κομμάτι στο ανοιχτό στόμα αυτού που περιμένει να το χάσει. Όποιος το πιάσει είναι ο νικητής.

ΚΑΛΑΜΑΤΙΑΝΟ ΠΑΣΤΕΛΙ

1 και 1/2 φλυτζάνι τσαγιού μέλι
2 φλυτζάνια του τσαγιού σουσαμι
λιγο σπορελαιο ή σισαμελαιο

Βάζουμε το σουσαμι σε ταψακι και σε μετριο φουρνο να καβουρδισθει ελαφρα για 5-10 λεπτα.

Βάζουμε το μελι σε μια κατσαρολα και το βραζουμε για 3-4 λεπτα, μεχρι να αρχισει να δενει (με το ζεσταμα θα αναλιγωσει πρωτα και με το βρασμο θα ξαναδεσει)

Προσθετουμε και το σουσαμι και το αφηνουμε να παρει 2-3 βρασεις.

Οπως ειναι και το αδειαζεις πανω στο μαρμαρο της κουζινας ή σε ταψι που ομως εχεις λαδωσει καλα. Αρχιζεις και δινεις ο,τι σχηματα θες και μεγεθη. Μολις κρυωσουν ελαφρωσ μπορεις να τα τυλιξεις σε μεμβρανη ή να τα τοποθετησεις σε πλαστικο δοχειο.



Το παστέλι σερβίρεται στις Κυκλάδες σε όλες τις γιορτές, γάμους και βαφτίσια, πάνω σε φύλλα λεμονιάς που του δίνουν μια ξεχωριστή γεύση.

Κεφάλαιο 4ο

Γαλατόπιτα:



Παραδοσιακή γλυκιά πίτα με γέμιση από αγελαδινό γάλα, αλεύρι, ζάχαρη, αυγό.

Ρυζόγαλο

Το παραδοσιακό παρασκεύασμα, φτιαγμένο από γάλα, ρύζι γλασέ, ζάχαρη, κορν φλάουρ και βανίλια, σερβίρεται πασπαλισμένο με κανέλα, ως συστατικό του ελληνικού πρωινού που προτείνεται ιδιαίτερα και για τους επισκέπτες μας από την Ανατολή.



Κυκλάδες

Λουκούμια:

Από τη Μικρά Ασία με επιτυχία στις Κυκλάδες και ιδιαίτερα τη Σύρα. Με βάση τρία απλά συστατικά: νερό, ζάχαρη, άμυλο που ο λουκουμποποιός βράζει ανακατεύοντας σε μπακιρένια καζάνια. Μορφοποιούνται σε ξύλινα τελάρα και τεμαχίζονται με μεγάλα μαχαίρια πάνω σε πάγκο στρωμένο με άχνη ζάχαρη (λουκουμόσκη).



Αμυδαλωτά:

Ζαχαρωτά με βάση καλά αλεσμένα ασπρισμένα αμύγδαλα, που μουσκεύονται είτε με λικέρ ή με ανθόνερο, ανακατεύονται με ζάχαρη και πλάθονται σε στενόμακρο σχήμα ή σε μικρά μπαλάκια ή



«αχλαδάκια», ψήνονται ή όχι και καλύπτονται με ζάχαρη άχνη.

Γλυκό «Κουφέτο» Μήλου:



Σπεσιαλιτέ της Μήλου, της Σαντορίνης και άλλων νησιών, το «κουφέτο» γίνεται από ασπρισμένα αμύγδαλα βρασμένα στο σιρόπι από ντόπιο μέλι, είναι το παραδοσιακό γλυκό του γάμου. Η εμφάνισή του προδιαθέτει για μια ξεχωριστή γευστική πολυτέλεια.

Μελιτίνα Τήνου:



Γιορτινό γλύκισμα, τυπικό του Πάσχα, από φύλλο γεμισμένο φρέσκια ανάλατη μυζήθρα, αμύγδαλα, μέλι και διάφορα αρωματικά και ιδιαίτερο σχήμα, σαν μικρές ταρτούλες ή σαν αστέρια.

Κεφάλαιο 4ο

Φοινίκια:

Μελωμένα μελομακάρονα που συναντώνται στη Μύκονο, την Άνδρο και την Τήνο.



Κρήτη

Χανιώτικο Μπουρέκι:

Με γέμιση από κρητική μυζήθρα τυλιγμένη σε φύλλο κρούστας.



Κεφάλαιο 4ο

Ξεροτήγανα:

Λωρίδες λεπτού φύλλου, από ζύμη φτιαγμένη με αλεύρι, νερό, αυγό, γάλα και τσικουδιά που διπλώνονται σε διάφορα σχέδια, τηγανίζονται σε καυτό λάδι, περιχύνονται με σιρόπι από νερό, ζάχαρη και μέλι και πασπαλίζονται με αμύγδαλα φιλοκομμένα, κανέλα και λίγο σουσάμι καβουρντισμένο



ΓΛΥΚΟ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΦΑΣΟΛΙΑ



Φρούτα της Ελληνικής υπαίθρου

ΦΡΟΥΤΑ

Όλη σχεδόν η γκάμα των φρούτων της Μεσογείου μεγαλώνει στην εύκρατη Ελλάδα. Κάθε εποχή έχει τις δικές της «σπεσιαλιτέ» από ελληνικά φρέσκα φρούτα: μήλα, αχλάδια, ακτινίδια και κυδώνια το χειμώνα. Εσπεριδοειδή σχεδόν όλο το χρόνο, βερίκοκα, κεράσια και φράουλες στα τέλη της άνοιξης και στις αρχές του καλοκαιριού. Ύστερα, έρχεται όλο το φάσμα από χυμώδη καλοκαιρινά φρούτα, από ροδάκινα έως πεπόνια και σύκα και, τέλος, σταφύλια, στο τέλος κάθε ελληνικού καλοκαιριού. Η Ελλάδα εξάγει μεγάλο μέρος της συγκομιδής φρούτων της, είτε ως φρέσκα είτε επεξεργασμένα σε χυμούς και κονσέρβες (ιδίως κομπόστα ροδάκινο). Οι Έλληνες, πιστοί στη μεσογειακή παράδοση, τρώνε συνήθως αρκετά φρέσκα φρούτα ημερησίως, κυρίως μετά τα γεύματα. Από την άλλη μεριά, υπάρχει ολόκληρη σειρά γλυκών, τα γνωστά «γλυκά κουταλιού», που γίνονται από φρούτα εποχής (καθώς και από μερικά λαχανικά και τρυφερούς καρπούς, που συνηθίζεται να τρώγονται ως ξηροί), με σιρόπι. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι σημαντικά στοιχεία μιας υγιεινής, ισορροπημένης διαίτας, ως σνακ. Προμηθεύουν τον οργανισμό μας με βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και διαιτητικές ίνες, με κάποια ενέργεια (κυρίως με τη μορφή σακχάρων), καθώς και με ορισμένα συστατικά, συχνά αναφερόμενα ως φυτοχημικά ή δευτερογενή φυτικά προϊόντα, τα οποία υπάρχουν σε ελάχιστες ποσότητες, και είναι δυνητικά ωφέλιμα για την υγεία μας. Οι επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι η υψηλή κατανάλωση φρούτων έχει συσχετιστεί με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, και συγκεκριμένα καρδιαγγειακών παθήσεων (1–3), διαβήτη τύπου 2 (4), και ορισμένων μορφών καρκίνου, όπως της στοματικής κοιλότητας, του φάρυγγα, του λάρυγγα, του οισοφάγου, του στομάχου και των πνευμόνων (5).

Τα φρούτα αποτελούν μια από τις πιο σημαντικές πηγές εσόδων στην οικονομία της Ελλάδος αφού ένα μεγάλο μέρος παραγωγής εξάγεται σε όλο τον κόσμο. Τα ελληνικά φρούτα θεωρούνται από τα καλύτερα στην παγκόσμια αγορά αφού πλεονεκτούν σε γεύση και ποιότητα σε σχέση με τα ανταγωνιστικά προϊόντα άλλων χωρών.

ΤΟ ΜΗΛΟ



Οι κυριότερες μηλοπαραγωγικές περιοχές της Ελλάδος με σειρά παραγωγής είναι η Δυτική και Κεντρική Μακεδονία, η Θεσσαλία, η Πελοπόννησος και η Δυτική Στερεά Ελλάδα.

Είναι ένα από τα πιο διαδεδομένα και ευρύτατα καλλιεργούμενα φρούτα. Τα φρούτα ωριμάζουν το φθινόπωρο και συνήθως έχουν διάμετρο 5-9 cm (και σπάνια μέχρι και 15 cm). Η μηλιά ήταν γνωστή από τους προϊστορικούς χρόνους, τόσο σε άγρια όσο και σε καλλιεργούμενη μορφή.

Το μήλο είναι πλούσιο σε βιταμίνες, διαιτητικές ίνες, μεταλλικά στοιχεία. Περιέχει ασβέστιο, φώσφορο, σίδηρο, κάλιο, βιταμίνη C, βιταμίνη A, φολικό οξύ, βιοτίνη, μηλικό οξύ.

Βοηθά στην πέψη καθώς και στην καύση του λίπους. Έχοντας πολύ λίγες θερμίδες βοηθά τον οργανισμό να διατηρηθεί υγιής. Είναι καλό να καταναλώνεται μετά από κάποιο γεύμα γιατί έχοντας πολύτιμες θρεπτικές ουσίες βοηθά στο μεταβολισμό του οργανισμού και την γρηγορότερη πέψη.

Οι ποικιλίες των μηλων είναι:

Γκραν Σμιθ: Η φλούδα τους έχει ένα πρασινο-κίτρινο χρώμα. Η σάρκα τους είναι πράσινη και επειδή ακριβώς λιώνει εύκολα μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε γλυκά και φαγητά.

Ρουαγιαλ Γκαλα: Έχουν ένα χαρακτηριστικό ανοιχτό κίτρινο με βαθύ κόκκινο χρώμα. Έχουν σκληρή σάρκα και ιδιαίτερα γλυκιά γεύση. Θεωρούνται ως μια από τις καλύτερες ποικιλίες.

Τζόναθαν: Το χρώμα τους είναι πράσινο ανοιχτό και κατά λωρίδες κίτρινο ή κόκκινο. Η σάρκα τους είναι λευκή και τραγανή. Είναι αρκετά ζουμερά και γλυκά.

Ρέντ Ντελίσιους: Έχουν χαρακτηριστικό βαθύ κόκκινο χρώμα και σε ορισμένες περιπτώσεις είναι πρασινοκίτρινα με κόκκινες λωρίδες. Ιδιαίτερα γλυκιά γεύση.

Κεφάλαιο 5ο

Χρησιμοποιήστε τόσο σε γλυκά όσο και σε σαλάτες.

Φιρίκι: Είναι μικρό κυλινδρικό και πολύ αρωματικό. Χρησιμοποιητε για γλυκό του κουταλιού.

ΤΟ ΑΧΛΑΔΙ

Περίπου το 40% της Ελληνικής παραγωγής αχλαδιού πραγματοποιείται στην κεντρική και δυτική Μακεδονία, Η Αλεξάνδρεια Ημαθίας, είναι μια περιοχή με μεγάλη εξειδίκευση στην παραγωγή όλων των ποικιλιών αχλαδιάς αλλά και της ποικιλίας Williams (Γουίλιαμς). Όποιος προτιμήσει τα αχλάδια αυτά, δύσκολα θα ξεχάσει



το πόσο ζουμερά και γευστικά είναι. Η χυμώδης αυτή ποικιλία, η οποία χρησιμοποιείται κατά κόρον στην βιομηχανία κομπόστας αλλά και ως επιτραπέζια, κερδίζει πάντα τις εντυπώσεις!

Υπάρχουν αρκετές ποικιλίες αχλαδιών. Στην Ελλάδα οι κυριότερες είναι **κρυστάλλια** που το βάρος του κάθε αχλαδιού είναι από 100-130 γραμμάρια. Το χρώμα τους είναι κιτρινοπράσινο και η σάρκα τους λευκή.

Οι περίφημες **κοντούλες**, με μέτριου μεγέθους καρπό 60-90 γραμμαρίων. Ελαφρύ πράσινου χρώματος εξωτερικά, με θαυμάσιο άρωμα και γεύση. Δεν βρίσκονται εύκολα στις αγορές και η τιμή τους είναι λίγο τσουχτερή. Είναι ευαίσθητες στη μεταφορά τους.

Τα **βουτυράτα**, με χρώμα κιτρινωπό εξωτερικά, αρκετά μεγάλα αχλάδια 120-160 γραμμάρια βάρους. Η σάρκα τους είναι μαλακή και η γεύση τους γλυκιά ελαφρώς βουτυράτη.

Τρώγονται νωπά, γίνονται κομπόστες, χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική, γίνονται μαρμελάδες. Περιέχουν βιταμίνη C, ασβέστιο, νιασίνη, βιταμίνη B6, φώσφορο και ποτάσιο.

Η Ιταλία έχει τη μεγαλύτερη παραγωγή στον κόσμο. Ακολουθούν η Γαλλία η Ιαπωνία και η Κίνα. Η Ελλάδα έχει την 6η θέση στην Ευρώπη με 140,000 τόνους ετησίως.

ΤΟ ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ



Το ακτινίδιο είναι θάμνος με άνθη χρώματος κόκκινου ή λευκού. Τα φύλλα του έχουν ωοειδές σχήμα και στο κάτω μέρος τους έχουν χνούδι. Ο καρπός του είναι ράγα και είναι εδώδιμος, με γλυκόξινη γεύση. Το εξωτερικό του μέρος είναι χρώματος καφέ και το εσωτερικό είναι χυμώδες, με πράσινο χρώμα και μικρά σποράκια, χρώματος μαύρου.

Η Κίνα θεωρείται επικρατέστερη πατρίδα του ακτινιδίου, από τα αρχαία χρόνια. Το γνωστότερο είδος που καλλιεργείται στην Ελλάδα ονομάζεται **Ακτινίδιον το σινικό** (*Actinidia chinensis*). Το φυτό ήταν αυτοφυές στην Κίνα και ταξίδεψε μετά το 19ο αιώνα στη Βρετανία και το 1906 στη Νέα Ζηλανδία. Η ονομασία του όμως **κίουι** (**Kiwi**) προέρχεται από το ομώνυμο πτηνό, το οποίο είναι εθνικό σύμβολο της Νέας Ζηλανδίας, όπου ζει αποκλειστικά.

Το φυτό ευδοκίμει σε γόνιμα και υγρά εδάφη. Η σπορά του φυτού γίνεται κατά την άνοιξη και η συγκομιδή στα μέσα Οκτωβρίου.

Σήμερα το ακτινίδιο καλλιεργείται και στην Ευρώπη (Γαλλία, Ιταλία). Το ακτινίδιο, για να ευδοκιμήσει χρειάζεται περιοχές με ήπιο χειμώνα και θερμό και υγρό καλοκαίρι. Για το λόγο αυτό, στον ελληνικό χώρο καλλιεργείται στην Πιερία, όπου έχει κατοχυρωθεί με ονομασία προέλευσης (ΠΓΕ) από το 2002[2], στην περιοχή του ποταμού Σπερχειού στη Φθιώτιδα όπου έχει κατοχυρωθεί με πιστοποιημένη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ) αλλά και στην Πέλλα, την Ημαθία, το Μεσολόγγι, τα Χανιά, το Ρέθυμνο, την Άρτα, την Βενιζέλου Σερρών και την Πρέβεζα.

Ο καρπός του ακτινιδίου είναι πλούσιος σε κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, φυτικές ίνες και ιχνοστοιχεία. Επίσης, διαθέτει περισσότερη βιταμίνη C σε σχέση με οποιοδήποτε άλλο φρούτο, αρκεί μόνο να καταναλωθεί αμέσως μετά την κοπή, για να μη χαθούν οι βιταμίνες. Η ύπαρξη πολλών βιταμινών καθιστά το ακτινίδιο ως το καλύτερο μέσο για την άμυνα κατά

Κεφάλαιο 5ο

των μικροβίων. Επίσης, απομακρύνει τον κίνδυνο θρομβώσεων στο κυκλοφορικό σύστημα και διασφαλίζει τη σωστή πέψη και την εύρυθμη λειτουργία του εντέρου. Τέλος, συντελεί στη βελτίωση της όρασης, εξαιτίας του αντιοξειδωτικού λουτεΐνη που περιέχει.

ΤΟ ΡΟΔΑΚΙΝΟ



Στην Ελλάδα καλλιεργείται συστηματικά στην Ημαθία, την Πέλλα, την Πιερία, Κοζάνη, Λάρισα και πρόσφατα και στην Κόρινθο. Πρωτοπόρος Νομός στην καλλιέργεια ροδάκινων είναι ο Νομός Ημαθίας καθώς από τον κάμπο της Νάουσας ξεκίνησε η ελληνική παραγωγή ροδάκινων περίπου τη δεκαετία του 1960. Τα ροδάκινα Νάουσας μάλιστα αποτελούν Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης (Π.Ο.Π.) και είναι ευρύτατα γνωστά σε όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα δραστηριοποιούνται εκατοντάδες επιχειρήσεις εμπορίας, μεταποίησης και συντήρησης (ψυγεία) καθώς και πάμπολλες μεταφορικές εταιρείες ικανές να μεταφέρουν τα ροδάκινα σε όλη την Ευρώπη.

Υπάρχουν αρκετά είδη ροδάκινου που έχουν διαφορές στο σχήμα ,στο χρώμα και στη γεύση. Έτσι έχουμε **τα νεκταρίνια** με τη σκληρή σάρκα, **τα λευκόσαρκα ροδάκινα** με τη λευκή σκληρή σάρκα και περισσότερη πικρή γεύση από ότι τα ροδάκινα, **τους γιαρμάδες** με τη μαλακή πολύ αρωματική σάρκα και τον πυρήνα να αφαιρείται εύκολα και τα ροδάκινα με τους κόκκινους καρπούς , **τα σαγκουίνια**.

Τα επιτραπέζια ροδάκινα και τα νεκταρίνια καταναλώνονται νωπά και μαζεύονται από το δέντρο γύρω στη μία εβδομάδα πριν από τη πλήρη ωρίμανση τους. Έτσι μπορούν να διατηρηθούν γύρω στις 15 ημέρες. Το ροδάκινο είναι αρκετά ευαίσθητο στη ζέστη και αν μείνει εκτός ψυγείου σαπίζει γρήγορα.

Τα ροδάκινα εκτός από νωπά τρώγονται και ως κομπόστα , γίνονται μαρμελάδες χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική , γίνονται λικέρ αναψυκτικά και χυμοί. Η κονσερβοποιία του ροδάκινου είναι πολύ αναπτυγμένη και κονσέρβες ροδάκινου καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες σε πολλές περιοχές. Το ροδάκινο περιέχει αρκετή ποσότητα βιταμίνης C, ζάχαρη και πρωτεΐνες.

ΤΟ ΝΕΚΤΑΡΙΝΙ



Το νεκταρίνι είναι ξαδερφάκι του ροδάκινου.

Το νεκταρίνι προήλθε από μετάλλαξη του σπόρου του ροδάκινου, το νεκταρίνι κυκλοφορεί σε αρκετές διαφορετικές ποικιλίες και είναι πλούσιο σε βιταμίνη Ε και κάλιο

που τονώνει το ταλαιπωρημένο νευρικό σύστημα. Είναι αντιοξειδωτικό, προστατεύει τους πνεύμονες, βοηθά στην επούλωση των τραυμάτων, ενισχύει το ανοσοποιητικό και παντρεύεται τόσο σε αλμυρά όσο και σε γλυκά μαγειρέματα.

ΤΟ ΔΑΜΑΣΚΗΝΟ



Το δαμάσκηνο είναι ένα φρούτο με γλυκιά γεύση και ωραίο άρωμα. Είναι ο καρπός της δαμασκηλιάς. Ανήκει στο γένος Prunus, μαζί με τα ροδάκινα και τα κορόμηλα.

Έχει σχήμα ωοειδές ή ελλειψοειδές και χρώμα βαθύ μπλε ή μοβ όταν ωριμάσει. Τρώγεται ωπό ως φρούτο, ή αποξηραμένο χωρίς να αλλοιωθούν τα θρεπτικά του συστατικά. Γίνεται

Κεφάλαιο 5ο

μαρμελάδα, χυμός και χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική. Οι καρποί που προορίζονται για ξήρανση μαζεύονται όταν είναι ώριμοι. Στην συνέχεια τοποθετούνται σε ειδικούς κλιβάνους με θερμοκρασία 65-90 βαθμούς Κελσίου.

Το δαμάσκηνο είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Περιέχει επίσης βιταμίνη A, ασβέστιο, κυτταρίνη και μαγνήσιο.

Η Κίνα είναι πρώτη στον κόσμο σε παραγωγή δαμάσκηνων. Ακολουθούν η Ρουμανία, οι Η.Π.Α και η Σερβία. Στην Ελλάδα η οργανωμένη καλλιέργεια είναι περιορισμένη και γίνεται κυρίως στο βορειότερο τμήμα της χώρας: στη Θεσσαλία και τη Μακεδονία. Το δαμάσκηνο είναι επίσης χαρακτηριστικό προϊόν της Σκοπέλου.

ΤΟ ΚΕΡΑΣΙ



Κεράσια ονομάζονται οι καρποί του δένδρου της κερασιάς (Prunus). Έχουν σχήμα σφαιρικό και ο φλοιός τους είναι λείος και γυαλιστερός. Είναι μικρά σε μέγεθος και το χρώμα τους ποικίλλει ανάλογα με την ποικιλία. Υπάρχουν δύο τύποι κερασιών και εκατοντάδες ποικιλίες: **το γλυκό κεράσι** - γνωστό και ως Prunus avium στους βοτανολόγους – και **το ξινό κεράσι**, γνωστό ως βύσσινο (επιστημονική ονομασία Prunus cerasus). Από τις γλυκές ποικιλίες ιδιαίτερες προτιμήσεις συγκεντρώνει αυτή με τους μεγάλους, βαθυκόκκινους και χυμώδεις καρπούς.

Όσο για τον τόπο καταγωγής του φρούτου, κανείς δεν ξέρει να πει με σιγουριά ωστόσο, οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι προερχόταν από τη Μικρά Ασία και πιο συγκεκριμένα από την πόλη της Κερασούντας (εξ ου και το όνομα) κοντά στη Μαύρη Θάλασσα. Ο Ρωμαίος

Κεφάλαιο 5ο

στρατηγός Λούκουλος τα ανακάλυψε και τα έφερε στην Ιταλία. Τα κεράσια είναι γλυκά, όξινα και στυφά και έχουν θερμαντική δράση στον οργανισμό. Εξουδετερώνουν την πνευματική κόπωση, είναι άρα πολύ χρήσιμα στους μαθητές ειδικά σε περιόδους εξετάσεων (του τέλους της σχολικής χρονιάς για παράδειγμα, που συμπίπτει με την εποχή που υπάρχουν σε αφθονία τα κεράσια), γι' αυτό συστήνεται να τρώνε τουλάχιστον δύο με τρία κιλά κεράσια την εβδομάδα.

Στην Ελλάδα παράγονται στον Κολινδρό Πιερίας, στην Έδεσσα, στα Γρεβενά, στη Βόρεια Χίο και σε αρκετές άλλες περιοχές της, βόρειας κυρίως, Ελλάδας.

Ενδείκνυνται στην αναιμία, γιατί, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε σίδηρο, προάγουν την αιμοποίηση, σε ολιγοθερμιδικές δίαιτες αδυνατίσματος, γιατί τα σάκχαρα, που περιέχουν ικανοποιούν την αίσθηση του γλυκού, χωρίς να επιβαρύνουν τον οργανισμό με θερμίδες. Από την άλλη πλευρά ερευνητές αναφέρουν ότι οι θερμίδες αποτελούν μύθο και παραβιάζουν τους νόμους της θερμοδυναμικής. Η περιεκτικότητά τους σε μεταλλικά άλατα αυξάνει τα αλκαλικά αποθέματα του οργανισμού, συμβάλλοντας, έτσι, στη μείωση της κόπωσης και την παράταση της μυϊκής προσπάθειας. Δρουν αποτοξινωτικά, για το συκώτι, τη χοληδόχο κύστη, το αδενικό σύστημα και τον οργανισμό γενικότερα.

ΤΟ ΣΤΑΦΥΛΙ



Το σταφύλι είναι ο καρπός του αμπελιού. Το αμπέλι αλλιώς ονομάζεται και κλήμα (*Vitis Vinifera*), είναι αναρριχητικό φυτό και προϊόντα του ο μούστος, το κρασί, το ξύδι και οι σταφίδες, ενώ μπορεί να γίνει και γλυκό του κουταλιού. Είναι γνωστό ως καρπός από την αρχαιότητα και αναφέρεται για πρώτη φορά στη Βίβλο. Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες στην Ελλάδα, όπως η σουλτανίνα Κορινθίας.

Το σταφύλι ιατρικά καταπολεμά την κατακράτηση των υγρών. Είναι πλούσιο σε κάλιο και βιταμίνες, έχει και αντιοξειδωτική αλλά και αντικαρκινική δράση, λόγω της ρεσβερατρόλης, που βρίσκεται στη φλούδα του.

Τα σταφύλια αναπτύσσονται σε τσαμπιά των εξι έως τριακοσίων ρωγών και μπορεί να

Κεφάλαιο 5ο

έχουν μαύρο, σκούρο μπλε, κίτρινο, πράσινο, λευκό ή ροζ χρώμα.

Τα σταφύλια είναι από τα πιο ωφέλιμα για την υγεία φρούτα, με αντιγηραντική και προστατευτική για την καρδιά δράση. Περιέχουν πολλές φυτικές ίνες και σημαντική ποικιλία βιταμινών και μετάλλων. Ιδιαίτερα οι σπόροι του σταφυλιού είναι εξαιρετικά πολύτιμοι καθώς περιέχουν σημαντικά λιπαρά οξέα και βιταμίνη E, τα οποία προστατεύουν το δέρμα, τα αιμοφόρα αγγεία και τα νευρικά κύτταρα από τις επιθέσεις των ελεύθερων ριζών.

Υπάρχουν **λευκά, κόκκινα και μαύρα (σκούρα κόκκινα) σταφύλια**. Όλα τα είδη ασκούν ευεργετική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό και είναι τροφή πλούσια σε κάλιο και βιταμίνες A, B και C.

Μάλιστα τα κόκκινα και τα μαύρα στα σταφύλια, είναι ιδιαίτερα αναγνωρισμένα για τις ιδιότητές τους και τα οφέλη τους στην υγεία μας. Οι παραλλαγές στο χρώμα, υποδεικνύουν διαφορετικούς τύπους και ποσότητες φυτο-αντιοξειδωτικών ουσιών στη φλούδα τους.

Το σταφύλι παράγεται σε πολλές περιοχές όπως τα Τρίκαλα και στους Γόμφους καθώς και στην Κατερίνη, στις Σέρρες, στην Κρύα Βρύση και στον Τύρναβο.

ΤΟ ΚΥΔΩΝΙ



Το κυδώνι είναι ο καρπός του είδους Κυδωνέα η προμήκης (Cydonia oblonga) (το μοναδικό είδος του γένους κυδωνιά) και κατάγεται από τη νοτιοδυτική Ασία και την περιοχή του Καυκάσου. Ο καρπός του έχει χρώμα κίτρινο προς το χρυσό, όταν είναι ώριμο, και έχει σχήμα αχλαδιού. Το μήκος του κυμαίνεται από 7 ως 12 εκατοστά και το πλάτος του από 6 ως 9 εκατοστά. Η σάρκα του είναι λευκοκίτρινη. Τα κυδώνια είναι πράσινα όταν είναι άγουρα.

Χρησιμοποιούνται ευρέως στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική.



Η θρεπτική αξία του φρούτου έγκειται κυρίως στη βιταμίνη C που περιέχει. Ο χυμός του είναι εύγευστος και καταναλώνεται από τα παιδιά, καθώς δεν περιέχει αλκοόλ.

Κεφάλαιο 5ο

Το φρούτο περιέχει επίσης πολλή τανίνη και λιθώδη κύτταρα. Η κύρια χρήση των κυδωνιών είναι στη ζαχαροπλαστική. Συγκεκριμένα, από το φρούτο φτιάχνονται γλυκά κουταλιού, πελτές, κυδωνόπαστα και μαρμελάδες. Μάλιστα, ο όρος "μαρμελάδα" σήμαινε αρχικά μαρμελάδα από κυδώνια και προήλθε από την πορτογαλική λέξη marmelo, που σημαίνει «κυδώνι». Το ωμό κυδώνι χρησιμοποιείται ως βότανο κατά της διάρροιας. Επίσης, οι σπόροι του έχουν αποχρεμπτικές και μαλακτικές ιδιότητες.

Η συλλογή των καρπών γίνεται όταν ωριμάσουν καλά πάνω στην κυδωνιά. Συνήθως η κοπή τους γίνεται με μέρος του ποδίσκου και αυτό συντελεί στη διατήρησή τους. Πολύ γνωστές ποικιλίες κυδωνιών στον ελληνικό χώρο είναι **τα μηλοκύδωνα** ή **ψωμοκύδωνα**, των οποίων ο καρπός είναι στρογγυλός. Υπάρχει επίσης η ποικιλία **μαμούθ**, που οφείλει την ονομασία της στον τεράστιο καρπό της. Ο καρπός της ποικιλίας αυτής χρησιμοποιείται και ως επιτραπέζιος.

ΤΟ ΒΕΡΙΚΟΚΟ



Το βερίκοκο (ορθότερα "βερίκοκκο") είναι ο καρπός της βερικοκιάς (επιστημονική ονομασία *prunus armeniaca*) της οικογενείας των ροδιδών.

Κατάγεται από τη Β. Κίνα, Μαντζουρία και Μογγολία και ήρθε στην Ευρώπη από την Αρμενία απ' όπου πήρε και το όνομά της. Η καλλιέργειά της ήταν γνωστή στην Κίνα από το 2.200 π.Χ. και φαίνεται ότι μεταφέρθηκε στην Ελλάδα από τον Μέγα Αλέξανδρο, γιατί δεν αναφέρεται από τον Θεόφραστο (400 π.Χ.).[1] Ο Διοσκουρίδης ανέφερε τα βερίκοκα ως αρμενικά μήλα, λόγω της προέλευσης του φυτού. Στην Κύπρο και στα Δωδεκάνησα το ονομάζουν χρυσόμηλο, ενώ σε άλλα μέρη της Ελλάδος χρησιμοποιούν το όνομα ζαρδελιά.

Η ονομασία «βερίκοκο» προήλθε πιθανώς από το λατ. *praecocia* που σημαίνει «πρώιμα», επειδή παρουσιάζει πρώιμη ωρίμανση. Από την ελληνική ονομασία προέρχεται η αραβική *berkuk*.

Είναι σαρκώδης, σφαιρικός, με αυλακωτή κοιλιακή ραφή. Ο πυρήνας (κουκούτσι) είναι ξυλώδης και στο εσωτερικό του περιέχει 1-2 σπόρια με πικρή γεύση που μοιάζουν με

Κεφάλαιο 5ο

αμύγδαλα και χρησιμοποιούνται στην φαρμακοποιία. Το σαρκώδες και χυμώδες περικόκκιο είναι εύγεστο, γλυκό και έχει χρώμα πορτοκαλοκίτρινο. Το εξωτερικό του βερίκοκου (φλούδα) είναι λεπτό, συνήθως χνουδωτό και είναι χρώματος κίτρινου με μερικές κόκκινες κηλίδες στη μπροστινή του πλευρά.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α. Επίσης περιέχει βιταμίνες C, Β1, Β2 και φυσικό σάκχαρο. Επίσης τα βερίκοκα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες. Το βερίκοκο καταναλώνεται νωπό ως φρούτο. Επίσης μπορεί να καταναλωθεί και αποξηραμένο, γίνεται μαρμελάδα, κομπόστα, χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική και γίνεται λικέρ και χυμός.

Αξιόλογες ελληνικές και και ξένες ποικιλίες

Τα **υπερπρώμα** της Τίρυνθας, που ωριμάζουν 2-30 Μαΐου,

Τα **τσαουλιά** της Αττικής με μικρό καρπό, που ωριμάζουν τέλη Μαΐου,

Τα **Μπεμπέκου** που ωριμάζουν Ιούνιο-Ιούλιο,

Τα **Διαμαντοπούλου** με μικρό και όχι πολύ γλυκό καρπό. Ποικιλία που δεν δίνει μεγάλη παραγωγή. Είναι εξαιρετικά αρωματικά, αλλά δύσκολα στη μεταφορά τους, αφού είναι αρκετά ευαίσθητα.

LUIZET, όψιμη με καρπούς ωοειδείς και μεγάλους σε πορτοκαλί χρώμα και σάρκα χυμώδη, αρωματική και γλυκιά.

NANCY χρυσοκίτρινη με κόκκινα στίγματα με λεπτή και λειωμένη σάρκα που αργεί να ωριμάσει στις αρχές Αυγούστου.

Η Τουρκία έχει τη μεγαλύτερη παραγωγή στον κόσμο. Ακολουθούν το Ιράν, το Ουζμπεκιστάν, η Ιταλία, η Αλγερία, το Πακιστάν, η Γαλλία, το Μαρόκο, η Συρία, η Ισπανία. Η Ελλάδα παράγει πάνω από 45.000 τόνους κατά μέσον όρο ετησίως.

Η ΦΡΑΟΥΛΑ



Η Φράουλα είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο φυτό που ανήκει στην οικογένεια των Ροδοειδών (Rosaceae) με 15 περίπου είδη ιθαγενή των βόρειων εύκρατων περιοχών. Κατά πάσα πιθανότητα η καταγωγή της είναι από τη Χιλή.

Η φράουλα είναι πολυετής, έρπον κυρίως αλλά και αναρριχόμενο

Κεφάλαιο 5ο

ποώδες φυτό. Τα άνθη της είναι λευκά, μονογενή ή και ερμαφρόδιτα και φύονται σε μικρές ταξιανθίες που ξεκινούν από τις μασχάλες των φύλλων. Όσο ο χρόνος περνάει οι ρίζες του φυτού γίνονται ξυλώδεις και αναπτύσσονται παραφυάδες που ριζώνουν αναπτύσσοντας νέα φυτά. Ο καρπός της φράουλας είναι σύνθετος και αποτελείται από μια ανθοδόχη που έχει στην επιφάνεια της πολλά μικρά σπόρια. Η καλλιέργεια της φράουλας είναι αρκετά εύκολη ακόμα και για τους πιο αρχάριους.

Fragaria vesca είναι η πεντανόστιμη ζουμερή μας φράουλα. Για όσους δεν γνωρίζουν είναι πολυετές ποώδες φυτό όπου σχηματίζει πολλούς βλαστούς οι οποίοι το φθινόπωρο κίτρινίζουν, ενώ οι ρίζες τους διατηρούνται. Την άνοιξη όμως βλαστάνουν και πάλι!

Πρωτοεμφανίζονται τον Απρίλιο και ανάλογα με την ποικιλία, τις απολαμβάνουμε μέχρι τον Μάιο (αν είναι μονόφορες) ή μέχρι το φθινόπωρο (τις πολύφορες). Η καλλιέργεια της ξεκίνησε μετά τον 17ο αιώνα όταν έφτασαν από τη Αμερική οι ποικιλίες, *Fragaria virginiana* (μεγαλόκαρπη της Β. Αμερικής), *Fragaria chiloensis* (μεγαλόκαρπη της Χιλής), καθώς και η συνεχούς άνθισης *Fragaria Mexicana* (μικρόκαρπη Μεξικού).

Η Φράουλα είναι παγκόσμιο φρούτο καλλιεργείται σχεδόν σ'όλο τον κόσμο, με μεγαλύτερο παραγωγό τις ΗΠΑ, ενώ σε Ευρωπαϊκό επίπεδο πρωτοστατούν Ισπανία, Ιταλία, Γαλλία, Βέλγιο και Ολλανδία. Στην χώρα μας, οι βασικές περιοχές καλλιέργειας της είναι: Ηλεία, Αιτωλοακαρνανία, Λάρισα, Πιερία, Ημαθία, Φλώρινα και Πέλλα.

Οι τρόποι καλλιέργειας σήμερα είναι πολλοί: υπαίθρια, θερμοκηπιακή, καλλιέργεια σε τούνελ (χαμηλά διαφανή στέγαστρα από πλαστικό με σκοπό την προωμότητα της καλλιέργειας) και τέλος, η υδροπονική καλλιέργεια (τα φυτά μεγαλώνουν με το ριζικό τους σύστημα να βρίσκεται περιοδικά σε απευθείας επαφή με το υδάτινο διάλυμα των θρεπτικών συστατικών).

Βασικά υπάρχουν 3 ποικιλίες φράουλας.

June Bearing: Όπως δηλώνει και το όνομά της, δίνει μόνο μία παραγωγή (μεγάλη) τον Ιούνιο (June). Η περίοδος παραγωγής, διαρκεί 2 με 3 εβδομάδες.

Everbearing: Έχει 2 με 3 παραγωγικές περιόδους κάθε χρόνο. Παράγει φράουλες κατά την άνοιξη, το καλοκαίρι και το φθινόπωρο.

Day Neutral: Παράγει φράουλες καθ' όλη τη διάρκεια της παραγωγικής περιόδου. Οι φράουλες που παράγει είναι μικρότερες από τις άλλες ποικιλίες.

Οι φράουλες έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε κάλιο και μαγνήσιο, τα οποία είναι πολύ αποτελεσματικά στη μείωση της υψηλής αρτηριακής πίεσης που προκαλείται από νάτριο. Είναι φρούτο πλούσιο σε πεκτίνη, η οποία ως διαλυτή φυτική ίνα που είναι συντελεί στη μείωση της χοληστερίνης.

Περιέχουν πολυφαινόλες, που μπορούν να προστατεύσουν τον εγκέφαλό μας από τη γήρανση και την απώλεια μνήμης. Οι πολυφαινόλες, έχουν άριστα αποτελέσματα για γερή μνήμη, υγεία και τόνωση

Εκτός από τα πολύτιμα αντιοξειδωτικά, οι φράουλες έχουν πολλά άλλα θρεπτικά συστατικά και συμβάλλουν αποτελεσματικά για την πρόληψη πολλών ασθενειών. Ανάμεσα

Κεφάλαιο5ο

στα οφέλη της φράουλας για τον οργανισμό μας, περιλαμβάνεται η προστασία των ματιών, η σωστή λειτουργία του εγκεφάλου και η προστασία από την υψηλή αρτηριακή πίεση, την αρθρίτιδα, την ουρική αρθρίτιδα και τις καρδιοπάθειες.

Η βιταμίνη C, το φολικό οξύ και η ανθοκυάνη, μερικά από τα πολλά φλαβονοειδή που περιέχονται στις φράουλες, τα οποία έχουν εξαιρετικές αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες, αποτελούν μια εξαιρετική «ασπίδα» για την καταπολέμηση του καρκίνου και των

Κεφάλαιο5ο

όγκων. Η ημερήσια πρόσληψη φράουλας, φαίνεται πως μειώνει σημαντικά την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων.

ΤΟ ΠΕΠΟΝΙ



Η πεπονιά (Cucumis melo - Σικυός ο πέπων) ή Πέπων ο κοινός είναι αγγειόσπερμο δικότυλο φυτό, το οποίο ανήκει στην οικογένεια των Κολοκυνθοειδών. Συγγενικό φυτό με την κολοκυθιά, την αγγουριά και την καρπουζιά.

Είναι αναρριχώμενο ή έρπον φυτό με καταγωγή από την Ασία.

Μέχρι να ωριμάσουν τα πεπόνια χρειάζονται περίπου 3 μήνες. Στην Ελλάδα έχουμε αρκετές ποικιλίες πεπονιάς, ενώ τα παραγόμενα πεπόνια είναι από τα πιο νόστιμα στον κόσμο. Οι πιο γνωστές είναι:

Μπανάνες. Πρώιμη ποικιλία με καρπούς κιτρινωπούς συνήθως σφαιρικού και μικρού μεγέθους. Αρκετά αρωματικά και καλής ποιότητας.

Αργείτικες. Παράγουν τα γνωστά αργείτικα πεπόνια εξαιρετικής ποιότητας. Η σάρκα τους είναι λευκοπράσινη ή κιτρινοπράσινη γλυκιά και σχετικά σκληρή.

Κρεμαστά χειμωνιάτικα. Όψιμη ποικιλία, με σφαιρικό ή ωοειδή καρπό και πρασινωπή σάρκα. Καλλιεργείται σε περιοχές της Πελοποννήσου.

Η Ελλάδα παρουσιάζει αξιοσημείωτη παραγωγή πεπονιών. Παράγονται περίπου 20.000 τόνοι πεπόνι, κάτι που σημαίνει ότι έχουμε αυτάρκεια σε αυτό το αγαθό. Πολλά πεπόνια

Κεφάλαιο 5ο

παράγονται στην Πελοπόννησο (Αργολίδα, Ηλεία) και στην Κρήτη. Υπάρχουν πολλές ποικιλίες, σχήματα, αρώματα, γεύσεις πεπονιών. Είναι σημαντικό να προτιμάμε ελληνικά πεπόνια βοηθώντας την τοπική οικονομία και την υγεία μας.

ΤΟ ΣΥΚΟ



Σύκο είναι ο καρπός της συκιάς που συναντάται αυτοφυές σχεδόν σε όλη τη Μεσόγειο και καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου για τους εδώδιμους καρπούς της.

Το σχήμα είναι στρογγυλό με αμβλεία μύτη στο μέρος του κοτσανιού και επίπεδο στη βάση, μοιάζει με σακούλα. Η τομή ενός σύκου πριν αρχίζει να ωριμάζει μοιάζει με το σχήμα μπαστούνι της τράπουλας. Αρχικά είναι πράσινο και καθώς ωριμάζει είτε γίνεται βιολετί είτε καφεπράσινο και ζαρώνει. Η ψίχα κάτω από τη φλούδα έχει μικρό πάχος και είναι άσπρη, ενώ πιο μέσα ο καρπός είναι κοκκινωπός, όπου βρίσκονται πολλά κουκούτσια. Τα κουκούτσια είναι μικρά και συγκρατούνται με ίνες μέσα σε ημίρρευση μάζα, όπως στη ντομάτα, με τη διαφορά ότι το σύκο είναι έντονα ινώδες και αδιαφανές.

Το σύκο είναι βρώσιμος καρπός με γλυκιά γεύση. Στο εμπόριο κυκλοφορεί ως φρούτο και ως ξηρός καρπός. Επειδή τα φρέσκα σύκα δε μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο διάστημα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, μια εναλλακτική μέθοδος συντήρησης είναι να αποξηραίνονται στον ήλιο. Το σύκο Κύμης είναι Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης αναγνωρισμένη από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

Τα σύκα περιέχουν φυτικές ίνες, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο _ειδικά τα αποξηραμένα σύκα αποτελούν πολύ καλή φυτική πηγή ιχνοστοιχείων.

Είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, Β1 και Β2 και μέταλλα όπως σίδηρο, φώσφορο, μαγγάνιο, νάτριο, κάλιο κ. άλ.

Ως σπουδαιότερες ελληνικές ποικιλίες σύκου αναφέρονται **τα μαύρα και τα λευκά Βασιλικά, τα Σμυρναϊκά, τα Κύμης, τα Καλαματιανά, τα Πολίτικα και τα μαύρα Μαρκοπούλου.**

Κεφάλαιο 5ο

Η καλλιέργεια της συκιάς ήταν εξαιρετικά διαδεδομένη στην νεότερη Ελλάδα, έπαιξε σημαντικό ρόλο στην διατροφή του πληθυσμού και αποτελούσε βασικό εξαγωγίμο προϊόν. Πριν τον Β' ΠΠ αντιπροσώπευε το 20% της αξίας των εξαγόμενων αγροτικών προϊόντων.

Στη σύγχρονη Ελλάδα έγινε εισαγωγή μοσχευμάτων από την περιοχή της Σμύρνης το 1908, τα οποία μοιράστηκαν σε Αγρότες της Μεσσηνίας. Την περίοδο 1930-1935 η παραγωγή σύκων στην Μεσσηνία ανήλθε σε 10.200 τόνους, ενώ το 1994 τα στοιχεία δείχνουν παραγωγή 5.236 τόνων.

Το 1929 ιδρύθηκε στο Υπουργείο Γεωργίας το ειδικό γραφείο προστασίας των ελληνικών σύκων, το οποίο διατηρήθηκε μέχρι το 1952 οπότε και ιδρύθηκε η συνεταιριστική οργάνωση "ΣΥΚΙΚΗ" υπό την εποπτεία του Υπ. Γεωργίας και της Αγροτικής Τράπεζας. Σκοπός της ήταν η προστασία της συκοπαραγωγής και η βελτίωση της διάθεσης και εξαγωγής των προϊόντων.

Σήμερα στην Ελλάδα η συκιά συνεχίζει να καλλιεργείται στο νομό Μεσσηνίας, όπου υπάρχουν συστηματικοί οπωρώνες. Λιγότερο συστηματικά καλλιεργείται στους νομούς Λακωνίας και Αττικής, στην Κύμη, το Πήλιο και ορισμένα νησιά.

ΤΟ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



Το πορτοκάλι είναι φρούτο που καρπίζει από το δέντρο πορτοκαλιά. Είναι ένα από τα πιο γνωστά εσπεριδοειδή.

Το πορτοκάλι έχει γλυκιά ή γλυκόξινη γεύση και είναι λιγότερο ή περισσότερο αρωματικό ανάλογα με την ποικιλία και την ποιότητα. Κάποια ελαφριά πικρή γεύση που παρατηρείται μερικές φορές οφείλεται σε ποσότητα αιθέριου ελαίου που έχει εισχωρήσει στη σάρκα. Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C. Περιέχει επίσης σάκχαρα, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνη A. Είναι ωφέλιμο για τη διατροφή του ανθρώπου και η θρεπτική του αξία είναι μεγάλη. Καταναλώνεται νωπό ως φρούτο ή χρησιμοποιείται στην παραγωγή χυμών, φρέσκων ή συσκευασμένων. Οι καρποί που συλλέγονται όταν είναι άγουροι, μικροί και πράσινοι χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική.

Το αιθέριο έλαιο της φλούδας, των ανθών και των φύλλων χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία αλλά και στη ζαχαροπλαστική. Από τη φλούδα επίσης παρασκευάζεται γλυκό κουταλιού.

Στην Ελλάδα καλλιεργούνται περίπου 350.000 στρέμματα με πορτοκαλιές. Οι περιοχές με το μεγαλύτερο ενδιαφέρον είναι με σειρά μεγαλύτερης παραγωγής οι νομοί Αργολίδας,

Κεφάλαιο 5ο

Λακωνίας, Άρτας, Χανίων, Αιτωλοακαρνανίας, Ηλείας και Κορινθίας. Η ετήσια παραγωγή της χώρας κυμαίνεται κοντά στο 1.000.000 τόνους.

Με τον βιολογικό τρόπο παραγωγής –στις ίδιες περιοχές– καλλιεργούνται περίπου 17.000 στρέμματα με πορτοκαλιές.

Οι κύριες ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα είναι:

Οι ομφαλοφόρες (έχουν ομφαλό στην κορυφή του καρπού): μέρλιν (αντιπροσωπεύει το 60% περίπου της ελληνικής παραγωγής), ναβαλίνας, και νιου χολ.

Οι κοινές: βαλέντσια, σαλουστιάνα και διάφορα άλλα κοινά (Σπάρτης, Χανίων κ.λπ.).

Οι αιματόσαρκες (κόκκινο χρώμα σάρκας): μόρο, ταρόκο και σανγκουίνι.

ΤΟ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙ



Το μανταρίνι είναι ο καρπός της μανταρινιάς (επιστ.: *Citrus reticulata*, Κιτρέα η δικτυωτή), ενός μικρού εσπεριδοειδούς δένδρου. Μοιάζει πολύ με το πορτοκάλι. Το σχήμα του δεν είναι σφαιρικό αλλά ελλειψοειδές. Τα μανταρίνια τρώγονται συνήθως ωμά ή σε φρουτοσαλάτες. Το δέντρο είναι πιο ανθεκτικό στην ξηρασία από ότι ο καρπός. Το δέντρο είναι αειθαλές, ευαίσθητο και εύκολα καταστρέφεται από το κρύο. Φύεται σε τροπικά και υποτροπικά κλίματα.

Τα μανταρίνια καλλιεργούνται σε πολλές χώρες, όπως η Ισπανία και η Ελλάδα (κυρίως στην Κρήτη και την Χίο).

Το δέντρο της μανταρινιάς είναι πιο ανθεκτικό στην ξηρασία, απ' ότι ο καρπός. Το δέντρο είναι αειθαλές, ευαίσθητο και το κρύο πολύ εύκολα μπορεί να το καταστρέψει. Το δέντρο της μανταρινιάς συναντάται συνήθως σε τροπικά και υποτροπικά κλίματα.

Το μανταρίνι έχει πολλά ονόματα, μερικά από τα οποία αναφέρονται σε διασταυρώσεις ανάμεσα στη μανταρινιά και σε άλλο εσπεριδοειδές φυτό. Τα περισσότερα μανταρίνια σε συσκευασίες ανήκουν στην ποικιλία satsuma, γνωστή στην Ιαπωνία με το όνομα mikan. Η ποικιλία όμως που έχει κερδίσει τους καταναλωτές διεθνώς είναι οι κλημεντίνες. Το tangor, που είναι διασταύρωση ανάμεσα σε πορτοκάλι και μανταρίνι έχει πικρή σάρκα, πλούσια σε άρωμα και είναι εύκολο στο ξεφλούδισμα. Τέλος, το rangpur αποτελεί μια διασταύρωση μανταρινιών και λεμονιών.

Η παρουσία αλάτων βρώμιου δικαιολογεί την ηρεμιστική του δράση. Η αποξηραμένη φλούδα του φρούτου χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική. Επίσης, ο φλοιός

Κεφάλαιο 5ο

του μανταρινιού έχει θεραπευτικές ιδιότητες, διευκολύνει την πέψη και κάνει καλό στην κοιλιά. Σύμφωνα με δύο ιαπωνικές μελέτες, οι οποίες είδαν το φως της δημοσιότητας το 2006, η κατανάλωση του φρούτου μειώνει σημαντικά την πιθανότητα να προσβληθεί κάποιος από καρκίνο του ήπατος, καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά και διαβήτη. Το μανταρίνι και οι παραλλαγές του (κλημεντίνες, satsuma, tangor) είναι όλες πλούσιες σε καροτινοειδή. Μία μερίδα 100 γραμ. θεωρητικά αποδίδει 53 θερμίδες. Είναι πλούσια πηγή καλίου και βοηθά τη μείωση της αρτηριακής πίεσης.

ΤΟ ΡΟΔΙ



Η ροδιά είναι φυτό του γένους πουνική (Punica) της οικογένειας πουνικίδες (Punicaceae). Ανήκει στην τάξη μυρτώδη (Myrtales). Το γένος πουνική περιλαμβάνει δύο είδη, με σημαντικότερη την Πουνική τη ροιά ή Ροιά η κοινή (Punica granatum). Αυτή είναι γνωστή με τα κοινά ονόματα ροδιά, ροϊδιά, ρογδιά και ρωβιά (στην Κύπρο). Καλλιεργείται κυρίως για τους καρπούς της, από τους οποίους παρασκευάζονται δροσιστικά ποτά και σιρόπια (γρεναδίνη), όπως επίσης και για καλλωπιστικούς σκοπούς (νάνες και διπλανθείς ποικιλίες κυρίως).

Καλλιεργείται σε όλο τον κόσμο και ευδοκίμει σε θερμές περιοχές, στα νησιά και στις εσωτερικές πεδιάδες. Στην Θεσσαλονίκη καλλιεργείται στην περιοχή 40 Εκκλησιές. Στη Λαμία και στη Δράμα όπου καλλιεργείται η ποικιλία «Wonderful» και στην περιοχή της Ερμιόνης όπου καλλιεργείται και η ομώνυμη ποικιλία. Επίσης το ρόδι έχει κουκούτσια. Ο χυμός του ροδιού αντιπροσωπεύει τα τρία τέταρτα του βάρους του. Ο φλοιός των καρπών είναι πλούσιος σε ταννίνη και χρησιμοποιείται στην κατεργασία των δερμάτων, ακόμα και στη βαφή των μαλλιών. Αφέψημα του φλοιού του καρπού και της ρίζας χρησιμοποιείται ως ανθελμινθικό και ιδίως κατά της ταινίας, γιατί περιέχει ένα αλκαλοειδές. Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα ή παραφυάδες. Οι καρποί της ωριμάζουν το φθινόπωρο και συλλέγονται πριν αρχίσουν οι βροχές. Έπειτα, αποθηκεύονται σε ξηρό περιβάλλον. Η ροδιά απαντάται σε διάφορες μορφές, οι κυριότερες από τις οποίες είναι: οι οξύκαρπες (ξινόρροδα) και οι γλυκόκαρπες (γλυκόρροδα) καθώς και σε μορφή νάνου. Δέντρο ανθεκτικό, σπάνια προσβάλλεται από παράσιτα.

Το ρόδι είναι πλούσιο σε βιταμίνες (A, C, E, φυλλικό οξύ), σίδηρο, κάλιο και φυτικές ίνες, ενώ είναι χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες. Μάλιστα, ένα ρόδι καλύπτει το 40% της ποσότητας της βιταμίνης C και το 25% του φυλλικού οξέος που έχει καθημερινά ανάγκη ένας ενήλικος. Είναι πλούσιο σε τρεις διαφορετικές μορφές αντιοξειδωτικών ουσιών (τανίνες, ανθοκυανίνες, ελλαγικό οξύ) και η συνολική αντιοξειδωτική ικανότητά του έχει υπολογιστεί ότι είναι 2-3 φορές μεγαλύτερη από αυτήν του κόκκινου κρασιού ή του πράσινου τσαγιού. Σε πρόσφατη μελέτη, φάνηκε ότι το ρόδι και οι διάφορες ποικιλίες μούρων έχουν την ισχυρότερη αντιοξειδωτική δράση σε κυτταρικό επίπεδο, σε σύγκριση με άλλα 25 φρούτα που εξετάστηκαν.

Πηγές

1) <http://grshops.com/eshop/glykamelino/38.html>

2) <http://www.sintagespareas.gr/>

3) <http://www.pontos-news.gr/permalink/16865.html>

4) <http://www.mageirikesdiadromes.gr/>

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1

5) <http://www.demideli.com/>

6) [7 ημέρες, ένθετο της εφημερίδας “Καθημερινή”](#)

7) <http://www.sintagespareas.gr/sintages/kalamatiano-pasteli.html#ixzz2IIPgcWzx>

8) <http://www.sintagespareas.gr/sintages/antistress-tea-me-louiza-kai-lebanta.html#ixzz2IIRz6EmF>

9) <http://www.sintagespareas.gr/sintages/lalaggia-kalamatiana.html#ixzz2IIONP5NW>

10) <http://www.sintagespareas.gr/sintages/karabides-me-farfales-kai-fresko-basiliko.html#ixzz2IISqYyda>

11) [Κρητική παραδοσιακή κουζίνα του Νίκου και Μαρίας Ψιλάκη](#)

12) [Περιοδικό ΥΠΕΡΧ](#)

13) www.ierapetra.gr

14) www.kritikoi.gr

15) www.sedik.gr

16) www.youtube.com

Από την εργασία αυτή απουσιάζουν τα εξής κεφάλαια, γιατί δεν παραδόθηκαν από τους μαθητές που τα ανέλαβαν:

1. Μαγειρικά σκεύη από την αρχαιότητα έως σήμερα: Θεοδωρόπουλος Ιωάννης, Δελογιάννης Κων/νος, Καραντζιάς Βασίλης, Καταρτζής Κων/νος.
2. Συνταγές από την Πελοπόννησο και τη Στερεά Ελλάδα: Βατουσιάδης Ιωάννης.
3. Βότανα της Ελληνικής υπαίθρου: Βατουσιάδης Ιωάννης
4. Συνταγές από το Αιγαίο: Καρπατσέλη Όλγα