

ΓΕΛ. ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

PROJECT

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΟΙ ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

Ποικιλία φασολιών



Ποικιλία λαχάνων



ΤΜΗΜΑ: Β¹

ΣΧ. ΕΤΟΣ : 2014-2015

ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ

1.ΤΑΙΛΑΝΔΕΖΙΚΗ

2.ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

3.ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

4. ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

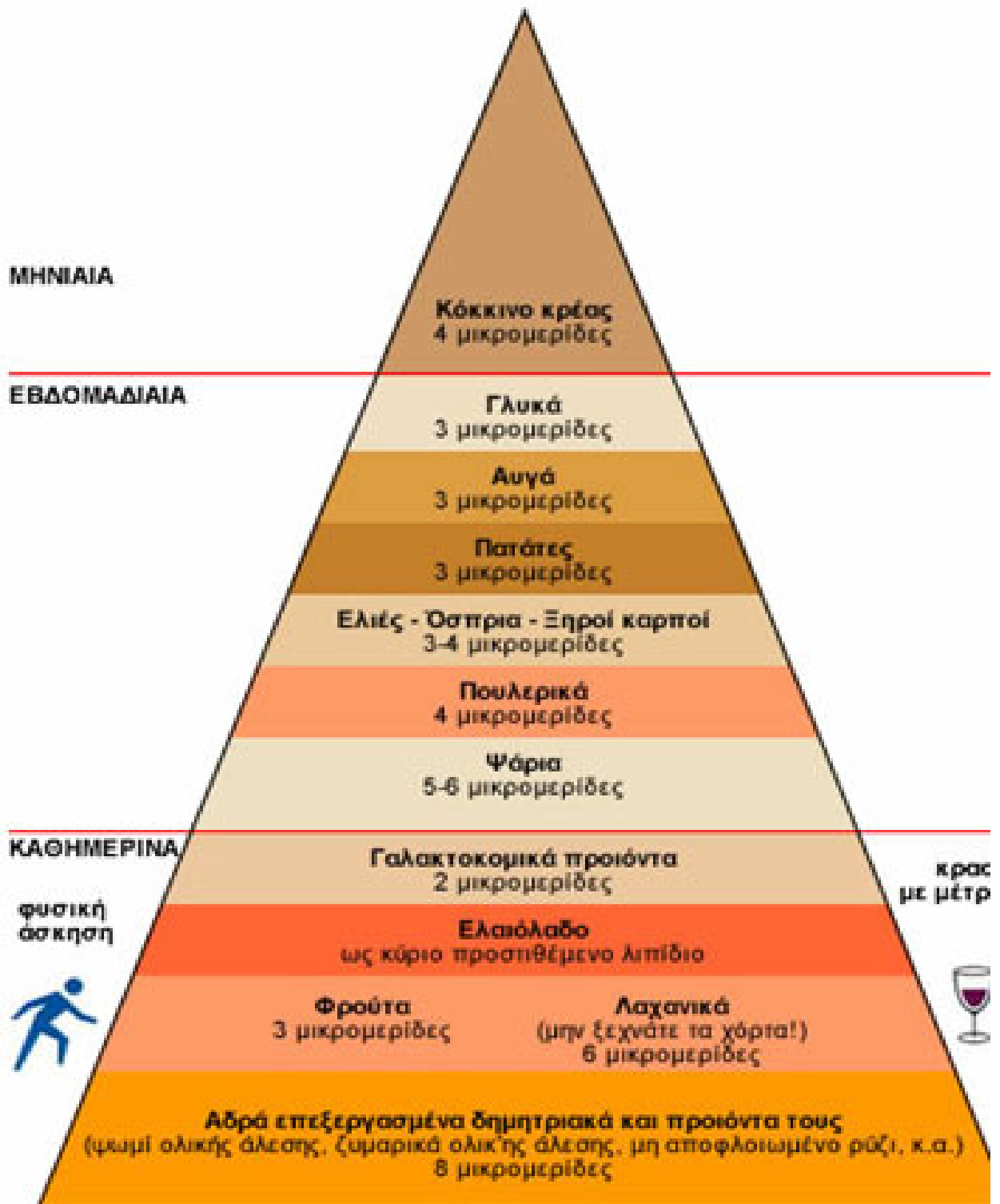
ΕΛΛΗΝΙΚΗ

ΙΣΠΑΝΙΚΗ

ΙΤΑΛΙΚΗ

ΚΥΠΡΙΑΚΗ

5. ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ



Μία μερίδα αντιστοιχεί περίπου στο μισό της μερίδας που ορίζουν οι αγορανομικές διατάξεις

Θυμηθείτε επίσης:

- πίνετε άφθονο νερό
- αποφεύγετε το αλάτι, χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κλπ) στη θέση του

Πηγή: Ανώτατο Ειδικό Επιστημονικό Συμβούλιο Υγείας.

ΚΟΥΖΙΝΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΟΥ ΠΛΑΝΗΤΗ

1. ΤΑΙΛΑΝΔΕΖΙΚΗ

ΙΣΤΟΡΙΑ: Πολλοί είναι οι λόγοι που οδήγησαν την Ταϊλάνδη στην ανάπτυξη και τελειοποίηση της μαγειρικής της παράδοσης, με βασικότερο το γεγονός ότι υπήρξε η μόνη χώρα της Νοτιοανατολικής Ασίας που σώθηκε από την επιβολή ανοιχτής αποικιοκρατίας, χάρη στην «επιδέξια» πολιτική των Βασιλιάδων της που υπέγραψαν εμπορικές συμφωνίες με τους Ευρωπαίους. Άλλος επίσης σημαντικός παράγοντας υπήρξε η κοινωνική συνοχή της λόγω της Βουδιστικής θρησκείας (94% του πληθυσμού της) και της Μοναρχίας.

Η εισβολή της ταϊλανδέζικης κουζίνας στις αγγλόφωνες χώρες έγινε αισθητή τις τρεις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αιώνα. Η ταχύτατη εξάπλωσή της οφείλεται όχι μόνον στην ποιότητα της αλλά και στο επιχειρηματικό δαιμόνιο των Ταϊλανδών.

Οικονομία – Γεωγραφική Θέση: Συνδυάζοντας τα χαρακτηριστικά αυτά μαζί με την εγχώρια παραγωγή αγροτικών προϊόντων η Ταϊλάνδη κατόρθωσε να δημιουργήσει μια υψηλή και ιδιαίτερα ανεπτυγμένη γαστρονομική παράδοση. Η γεωγραφική της θέση επίσης, έδωσε στην Ταϊλανδέζικη κουζίνα μια μεγάλη ποικιλία εδεσμάτων, συμπεριλαμβανομένης και της κινεζικής επιρροής που δέχθηκε.

Η πλειοψηφία του πληθυσμού της ασχολείται με τη γεωργία ενώ το ρύζι αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της οικονομίας της. Το 2003 κατέλαβε την 6η θέση μεγαλύτερης παραγωγού χώρας ρυζιού (27 εκατ. τόνοι)

Προϊόντα: Εκτός από το ρύζι, το ζαχαροκάλαμο (74 εκατ. τόνοι το 2003), το καλαμπόκι, το σιτάρι, η ταπιόκα και ο ανανάς αποτελούν τα κύρια εξαγωγίμα προϊόντα της Ταϊλάνδης, όπως η σόγια και το σουσάμι. Η αλιεία, η πτηνοτροφία και η κτηνοτροφία αποτελούν επίσης σημαντικό, αλλά όχι πρωτεύοντα ρόλο, στην ανάπτυξη της οικονομίας της.

ΓΕΥΣΗ: Σε ένα ταϊλανδέζικο εστιατόριο εκτός από χοιρινό, κοτόπουλο και ψάρι, μπορεί να γευθεί κανείς νουντλς και ντάμπλινγκ φτιαγμένα από ρυζάλευρο, πικάντικες σάλτσες (ντιπ), αρωματισμένες με φρέσκο κορίανδρο, σκόρδο, πιπερόριζα, γκαλανγκάλ, χυμό

μοσχολέμονου (λάιμ) και πολλά άλλα. Μετά το γεύμα ακολουθεί συνήθως κάποιο φρέσκο εξωτικό φρούτο όπως το μάνγκο.

Τα 5 πιο χαρακτηριστικά πιάτα της ταϊλανδέζικης κουζίνας

1ο Phad Thai (ταϊλανδέζικα noodles) με γαρίδες

Περιγραφή

Ένα από τα πιο γνωστά πιάτα της Ταϊλάνδης (από τα κορυφαία στο σχετικό κατάλογο με τα νοστιμότερα πιάτα στον κόσμο), με γεύση προσαρμοσμένη στις “δυτικές” συνήθειες, πολύ εύκολο, απίστευτα δρήγορο, που θα ικανοποιήσει όποιον το τολμήσει...



Τι χρειαζόμαστε:

80 ml σπορέλαιο

1 κ.σ. σκόρδο ψιλοκομμένο

1/4 του φλυτζανιού τόφου (τυρί σόγιας), κομμένο σε μικρά κυβάκια (του ενός εκατοστού)

250 γρ noodles ρυζιού (ελλείψη φρέσκων, ξερά, μουλιασμένα σε νερό και στραγγισμένα)

180 γρ γαρίδες, φρέσκοι, καθαρισμένες από κεφάλι, εντεράκι, ουρά)

1-2 κ.σ. σάλτσα ψαριού (fish sauce)

1-2 κ.σ. σάλτσα στρειδιών (oyster sauce)

1-2 κ.σ. σάλτσα σόγιας (soya sauce)

1-2 κ.σ. ζάχαρη καρύδας (ελλείψη αυτής, καφετιά ζάχαρη)

1-2 κ.σ. απόσταγμα tamarind (ελλείψη αυτού, λευκό ξύδι)

2 κ.σ. φυστίκια ανάλατα, άψητα και ψιλοκομμέναί

1 κ.γ. αποξηραμένη καυτερή πιπερίτσα, θρυμματισμένη (ελλείψη του περίφημου chili Ταϊλάνδης, μπούκοβο)

1 αυγό

1-2 κ.σ. αποξηραμένες μικρές γαριδούλες

1 κ.σ. φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

1 κ.σ. φρέσκες καυτερές πιπεριές, σε κομμάτια

1 φλυτζάνι φύτρες φασολιού

2 φέτες από φρέσκο λάιμ (lime) για τη διακόσμηση

Πώς το κάνουμε:

1) Ετοιμάζουμε όλα τα υλικά, να βρίσκονται δίπλα μας και να μη τα αναζητούμε τελευταία στιγμή. Για καλύτερο αποτέλεσμα, το πιάτο αυτό θα πρέπει να γίνει σε γουόκ (wok). Παρ' όλα αυτά, μπορείτε κάλλιστα να χρησιμοποιήσετε και ένα απλό αντικολλητικό τηγάνι που σας βρίσκεται στο σπίτι.

Βήμα 2) Ζεσταίνουμε το σπορέλαιο στο γουόκ, πάνω από μέτρια φωτιά, έως ότου αρχίσει να καπνίζει.

Βήμα 3) Προσθέτουμε το κομμένο σε κυβάκια τυρί σόγιας (τόφου) και το νοστιμίζουμε με το ψιλοκομμένο σκόρδο. Ανακατεύουμε γρήγορα για λίγα λεπτά, χωρίς όμως να το αφήσουμε να ροδίσουν.

Βήμα 4) Προσθέτουμε τις γαρίδες, συνεχίζοντας να τα ανακατεύουμε όλα γρήγορα. Οι γαρίδες μαγειρεύονται πολύ γρήγορα, οπότε θέλει προσοχή να μη παρατηγανισθούν. Προσθέτουμε και τις αποξηραμένες γαριδούλες και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Τα βήματα 3 και 4 κρατούν με το ζόρι ένα (1) λεπτό, ίσα να προσθέτουμε τα υλικά και να τα αναμειγνύουμε κάθε φορά καλά.

Βήμα 5) Μόλις πάρουν ένα ελαφρώς λευκό χρώμα, προσθέτουμε τα noodles. Εάν δεν έχετε (που δεν θα έχετε...) πρόσβαση σε φρέσκα noodles, χρησιμοποιήστε, κάλλιστα, συσκευασμένα ξηρά, που θα τα

μουλιάσετε προηγουμένως μέχρι να μαλακώσουν και στη συνέχεια θα τα στραγγίσετε και στεγνώσετε. Χρησιμοποιήστε όμως ταϊλανδέζα poodles, θα δεσμεύσουν καλύτερα τη σάλτσα σας και θα νοστιμίσουν το φαγητό. Ανακατεύουμε πολύ καλά (εάν χρειασθεί, προσθέτουμε και λίγο νερό (2 με 3 κουταλιές) για να μαλακώσουν καλύτερα τα poodles).

Βήμα 6) Ενώ συνεχίζουμε πάντα να ανακατεύουμε, προσθέτουμε τις διάφορες σάλτσες (ψαριού, σόγιας και στρειδιών), τη ζάχαρη καρύδας (ή την καφετιά), μία-δύο φρέσκες καυτερές πιπερίτσες κομμένες σε κομμάτια (1 κουταλιά ή ανάλογα με τις προτιμήσεις σας), και το απόσταγμα ταμαρίντ (tamarind). Το ταμαρίντ είναι αυτό που δίνει την ξινόγλυκη γεύση, είναι αλήθεια ότι μπορείτε στη θέση του να χρησιμοποιήσετε λευκό ξύδι, νομίζω όμως ότι δεν θα πετύχετε την χαρακτηριστική για ταϊλανδέζικο πιάτο γεύση και για τον λόγο αυτό πιστεύω ότι είναι από τα “must” υλικά. Όπως και οι υπόλοιπες σάλτσες του, άλλωστε.

Βήμα 7) Το γευστικό ζουμάκι που θα βγάλουν οι γαρίδες, μαζί με τα υγρά από τις σάλτσες, είναι αρκετά για να μαλακώσουν και να βράσουν τα poodles, τα οποία όμως θα παραμείνουν “al dente”, θα κρατάνε στο στόμα (εάν χρειασθεί, προσθέτουμε και λίγο νερό (2 με 3 κουταλιές) για να μαλακώσουν καλύτερα τα poodles). Μέχρις εδώ (βήματα 5 και 6), ο χρόνος μαγειρέματος των poodles είναι κάτι λιγότερο από 1,5 λεπτό !!! Και όμως, είναι αρκετός.

Βήμα 8) Στο τέλος προσθέτουμε τις φύτρες σόγιας, το κομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι καθώς και ένα κουταλάκι θρυμματισμένη καυτερή πιπερίτσα (προαιρετικά). Καλό ανακάτεμα, να πάρουν γεύση και τα χορταρικά μας από τη σάλτσα (άλλο ένα (1) λεπτό).

Βήμα 9) Προσθέτουμε και το αυγό, ανακατεύουμε για μισό λεπτό, προσθέτοντας και τα ψιλοκομμένα φυστίκια και συνεχίζοντας να ανακατεύουμε καλά .

Βήμα 10) Αποσύρουμε το γουόκ από τη φωτιά. Συνολικός χρόνος μαγειρέματος των poodles περίπου τρία (3) λεπτά συνολικά, της όλης δε συνταγής, με το ζόρι τέσσερα (4).

Βήμα 11) Μοιράζουμε το φαγητό σε δύο πιάτα και σερβίρουμε.

Λίγα μυστικά ακόμα

Τα ξερά noodles τα μαλακώνουμε μουλιάζοντάς σε μία κατσαρόλα με ζεστό νερό (με σβηστό το μάτι) και τα αφήνουμε έως ότου μαλακώσουν (ακολουθήστε τις οδηγίες στη συσκευασία για τους χρόνους). Στη συνέχεια τα περνούμε γρήγορα μέσα από κρύο νερό και τα αφήνουμε στη άκρη μέχρι να τα χρησιμοποιήσουμε.

Ένα άλλο πολύ αγαπητό πιάτο (παραλλαγή αυτού) είναι με κομματάκια ψαχνά κοτόπουλου στη θέση των γαριδών. Η μόνη διαφορά εδώ είναι ότι το σπορέλαιο εδώ το ζεσταίνουμε σε πολύ δυνατή φωτιά, προσθέτουμε το κοτόπουλο σε μικρά κομματάκια ή σε λεπτές λωρίδες και το τηγανίζουμε, πάντα ανακατεύοντας διαρκώς, έως ότου ροδίσει καλά από όλες τις πλευρές του. Τότε χαμηλώνουμε την ένταση της φωτιάς και, προσθέτοντας τα υπόλοιπα.

Οι χρόνοι είναι πράγματι αυτοί που αναφέρονται και είναι πολύ σύντομοι. Τα πιάτα είναι έτοιμα, σερβιρισμένα, σε λιγότερο από 5 λεπτά.

2ο Κινέζικα νουντλς με κοτόπουλο και γλυκιά σάλτσα



Τι χρειαζόμαστε:

- 1 πακέτο νουντλς
- 1 στήθος κοτόπουλου φιλέτο
- 1 πιπεριά Φλωρίνης

2 κουταλιές σόγια σως
1 φλιτζάνι του κρασιού χυμό πορτοκάλι
2 κουταλάκια μουστάρδα
λίγο μέλι
κάρυ
τζίντζερ ,λάδι

Πώς το κάνουμε:

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε νερό και ρίχνουμε τα νουντλς μέχρι να μαλακώσουν.

Πλένουμε το κοτόπουλο και το κόβουμε σε μπουκίτσες.

Πλένουμε την πιπεριά και την κόβουμε σε λεπτές ροδέλες.

Σε ένα μπώλ βάζουμε τη σόγια σως, τη μουστάρδα, το χυμό πορτοκάλι, λίγο μέλι, κάρυ, τζίντζερ και χτυπάμε καλά.

Παίρνουμε ένα τηγάνι και αφού βάλουμε λίγο λαδάκι περιμένουμε. Όταν αρχίσει να ζεσταίνεται, ρίχνουμε το κοτόπουλο και τις πιπεριές και το ψήνουμε μέχρι να ασπρίσει και να ψηθεί.

Ρίχνουμε το μείγμα με τη σάλτσα μας κι έπειτα σουρώνουμε τα νουντλς και τα ρίχνουμε κι αυτά. Ανακατεύουμε για να πάει η σάλτσα παντού.

Κατεβάζουμε από το μάτι και σερβίρουμε.

Λίγα μυστικά ακόμα

Το ίδιο νόστιμο μπορεί να γίνει εάν χρησιμοποιήσουμε χοιρινό φιλέτο, καθώς και ασιατικά λαχανικά όπως φύτρες φασολιών, ρίζες μπαμπού, νεροκάστανο και baby corn.

3ο Noodles με κινέζικα λαχανικά



Τι χρειαζόμαστε:

400 gr noodles αυγού

1 κόκκινη πιπεριά

1 πράσινη πιπεριά

1 κίτρινη πιπεριά

1 πορτοκαλί πιπεριά

1 κρεμμύδι

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

6μανιτάρια άσπρα

1-2 σκελίδες σκόρδο

2 κουταλιές φύτρες φασολιών σόγιας (σε κονσέρβα)

1 κομμάτι ginger (περίπου 1,5cm μήκος)

1 καυτερή πιπεριά αποξηραμένη

2-3 κουταλιές soya sauce

1 μεγάλη κουταλιά μέλι

1/2 κουταλάκι κούκουρμα

1/2 κάρδαμο σε σκόνη

λάδι

αλάτι

πιπέρι

Πώς το κάνουμε:

Κόβουμε τις πιπεριές και το κρεμμύδι σε μαστουνάκια.

Κόβουμε σε φετούλες τα μανιτάρια

Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το ginger και την αποξηραμένη καυτερή πιπεριά.

Ξεπλένουμε καλά τις φύτρες φασολιών από το υγρό της κονσέρβας.

Σε ένα μεγάλο τηγάνι με λάδι, τσιγαρίζουμε όλα τα λαχανικά μέχρι να βγάλουν τα υγρά τους.

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, κουκουρμά και κάρδαμο.

Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά (μπορεί να χρειαστεί λίγο νεράκι) χωρίς όμως να λιώσουν.

Μόλις είναι έτοιμα τα λαχανικά προσθέτουμε τον soya sauce και το μέλι, ανακατεύουμε καλά και πασπαλίζουμε με το σουσάμι.

Σε μία κατσαρόλα βράζουμε τα noodles αυγού σύμφωνα με τις οδηγίες.

Στραγγίζουμε τα noodles καλά και ανακατεύουμε με τα λαχανικά και είναι έτοιμο!

Λίγα μυστικά ακόμα

Προσοχή στο αλάτι, γιατί η soya sauce, αλλά και τα noodles αυγού μπορεί να είναι καλά αλατισμένα.

4ο Szechuan Noodles

Περιγραφή

Τελευταία πειραματίζομαι με την κινέζική κουζίνα (βοηθάει πολύ και ένα market με ασιατικά προϊόντα που βρίσκεται στον Πειραιά) και

μπορώ να πω ότι η παρασκευή αυθεντικών πιάτων από την μακρινή Κίνα δεν φαντάζει πια τόσο ανυπέβλητα δύσκολη! Αν εξαιρέσει κανείς τον μακρύ κατάλογο με τα υλικά, που όσο να'ναι...σκιάζεσαι όταν τον βλέπεις, η γεύση θα σας αποζημιώσει και εσείς θα λατρεύετε την ευκολία και την ταχύτητα με την οποία θα δημιουργείτε πολύπλοκα (για τους άλλους), πιάτα. Αυτή η συνταγή είναι η πρώτη που μου σύστησε να φτιάξω ένας φίλος μας Ασιάτης σεφ. Η επαρχία Σετσουάν είναι διάσημη ανά τον κόσμο για τα καυτερά πιάτα της. Μην ανησυχείτε όμως το συγκεκριμένο πιάτο μόνο καυτερό δεν είναι. Νηστίσιμο όμως είναι!



Τι χρειαζόμαστε:

3-4 πακέτα νούντλς σταριού

Λίγο ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι (μόνο το πράσινο)

Σουσάμι ψημένο

Για το dressing:

1/4 φλ. τσαγιού ξύδι μπαλσάμικο

1/2 φλ. τσαγιού σησαμέλαιο

1/4 φλ. τσαγιού chili oil

1/2 φλ. τσαγιού σόγια sauce

1/4 φλ. τσαγιού άσπρη ζάχαρη

Chopsticks...απαραίτητα

Πώς το κάνουμε:

Φτιάξτε τα νούντλς, σύμφωνα με τις οδηγίες που θα βρείτε στο πακέτο.

Σε ένα μπωλ βάλτε όλα τα υλικά για το dressing και ανακατάψτε καλά με ένα αναδευτήρι για να λιώσει η ζάχαρη.

Ρίξτε σιγά - σιγά το dressing στα καυτά νούντλς, (τα νούντλς δεν πρέπει να "κολυμπάνε" μέσα στο dressing, οπότε όσο σας περισσέψει, διατηρήστε το σε ένα βαζάκι), γαρνίρετε με ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμύδι (μόνο το πράσινο) και ψημένο σουσάμι, σερβίρετε και καλή σας όρεξη.

Τρώγεται ζεστό αλλά και κρύο.

Λίγα μυστικά ακόμα

Όπως βλέπετε δεν υπάρχει κανένα... περίεργο υλικό στη συνταγή που να λειτουργεί απαγορευτικά, οπότε δεν έχετε καμία... δικαιολογία! Προσέξτε μόνο τη δοσολογία. Είναι απόλυτα ακριβής και καλό είναι να την ακολουθήσετε πιστά, για ένα τέλειο αποτέλεσμα. Προσέξτε επίσης το φλυτζάνι του τσαγιού που θα χρησιμοποιήσετε να είναι κανονικό φλυτζάνι τσαγιού, δηλαδή μικρό. Όσο για το chili oil, βάλτε σε ένα βάζο ηλιέλαιο, καλαμποκέλαιο, σογιέλαιο, ότι σπορέλαιο θέλετε με άλλα λόγια, προσθέστε και καυτερές πιπεριές κατά βούληση, κλείστε το βάζο και μετά από 4-5 μέρες θα έχετε έτοιμο όσο chili oil θέλετε.

5ο Stir Fry

Περιγραφή

Ένα εκπληκτικό φαγητό Ανατολικής προέλευσης.



Τι χρειαζόμαστε:

250 γρ. noodles

3-4 πιπεριές γλυκιές Φλωρίνης (ψιλοκομμένες)

250 γρ. μανιτάρια (ψιλοκομμένα)

150 γρ. φρ. φασολάκια λεπτά (κομμένα στα δύο)

1 κ.σ. σκόρδο (ψιλοκομμένο)

1 κ.σ. τζίντζερ (τριμμένο)

3-4 κ.σ. φρ. κρεμμυδάκια (ψιλοκομμένα)

4-5 κ.σ. σόγια sauce

3-4 κ.σ. sesame oil (ψημένο)

250 γρ. κοτόπουλο φιλέτο (κομμένο σε λωρίδες ή κύβους και μαριναρισμένο σε σόγια sauce)

καλαμποκέλαιο για το σωτάρισμα

Πώς το κάνουμε:

1) Σωτάρω ένα ένα τα υλικά μου σε δυνατή φωτιά σε καλαμποκέλαιο

Βήμα 2) Τα φρέσκα κρεμμυδάκια

Βήμα 3) Τα μανιτάρια

Βήμα 4) Τις πιπεριές

Βήμα 5) Τα φρ. φασολάκια

Βήμα 6) Το κοτόπουλο

Βήμα 7) Όταν έχουν σωταριστεί όλα τα ενώνω στο τηγάνι προσθέτοντας το σκόρδο, τζίντζερ, σησαμέλαιο. Προσθέτω τα noodles. Προσθέτω την σόγια sauce, ανακατεύω και σερβίρω

Λίγα μυστικά ακόμα

Μπορεί να γίνει το ίδιο νόστιμο και με μία λεπτή σπαγγετίνη ή ρυζομακάρονα τα οποία ετοιμάζονται ακολουθώντας της οδηγίες βρασμού ή μουλιάσματος του πακέτου... Επίσης το κοτόπουλο είναι προαιρετικό και μπορεί να αφαιρεθεί ή να αντικατασταθεί με φιλέτο ψαριού, γαρίδες... Σαφέστατα μπορούν να προστεθούν κι άλλα λαχανικά όπως μπουκετάκια μπρόκολου, φύτρες φασολιών, μπαμπού... Προσέχω τα υλικά μου πριν το σωτάρισμα να μην έχουν καθόλου υγρασία... Προτιμάω να σωτάρω τα υλικά μου ένα ένα λόγω διαφορετικότητας στο χρόνο μαγειρέματός τους. Σωτάρω σε καλαμποκέλαιο και προσθέτω το σησαμέλαιο προς το τέλος όταν αναμιγνύω όλα τα υλικά. Την ιδιαίτερη γεύση όπως και στα περισσότερα φαγητά παρόμοιας προέλευσης την δίνουν τα εξής συστατικά: τζίντζερ (προτιμώ τριμένο), σόγια sauce, sesame oil, (μαύρο-ψημένο)...οπότε μην τα παραλείψετε..

ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

Το ρύζι

Το ταϊλανδέζικο ρύζι έχει μικρά και μακριά σπυριά. Βράζει σε ειδικούς ηλεκτρικούς βραστήρες, όπου το βάζουν μαζί με μία μικρή ποσότητα νερού, ίσα να το σκεπάζει. Όταν το νερό θα έχει απορροφηθεί εντελώς, το ρύζι είναι έτοιμο. Πώς είπατε; βούτυρο; έστω λάδι; Μα τι λέτε τώρα... Όπως σε όλα τα έθνη της περιοχής, το ρύζι παίρνει τη θέση του ψωμιού, σερβίρεται λευκό, και συνοδεύει πιάτα με σοταρισμένα λαχανικά, ψάρι ή και κρέας.

Τα καρυκεύματα και το curry

Η έντονη και εκτεταμένη χρήση καρυκευμάτων είναι –το γνωρίζετε– χαρακτηριστικό όλων των άπω-ανατολίτικων κουζίνων. Απλά, διασχίζοντας τα σύνορα και περνώντας από χώρα σε χώρα, διαφοροποιούνται οι τύποι που χρησιμοποιούνται. Η ταϊλανδέζικη κουζίνα δεν αποτελεί, φυσικά, εξαίρεση. Εδώ, με την δυτική επιρροή, έχουν πετύχει να ταιριάζουν τη χρήση των καρυκευμάτων με εκείνη των αρωματικών φυτών, σαν τον ταϊλανδέζικο μαϊντανό και το σχινόπρασο. Έτσι η κουζίνα Thai γίνεται πιο δροσερή, πιο φρέσκια, πιο κοντινή στο μεσογειακό μοντέλο.

Οι σάλτσες

Το βασικό συστατικό της ταϊλανδέζικης κουζίνας είναι η σάλτσα ψαριού (fish sauce), μία σάλτσα φτιαγμένη από αντζούγιες σιτεμένες σε νερό και αλάτι. Μπορεί κανείς να τη βρει στα εξειδικευμένα καταστήματα με ανατολίτικες πρώτες ύλες με αυτό ακριβώς το όνομα fish sauce. Έχει υψηλό ποσοστό περιεκτικότητας σε αλάτι γι' αυτό και πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο και χωρίς επιπλέον προσθήκη αλατιού. Έχει μία αρκετά (έως πολύ) βαριά μυρωδιά, αλλά μη της δίνετε σημασία, είναι το “μυστικό υλικό” της ταϊλανδέζικης κουζίνας. Το αντίστοιχο στην ελληνική κουζίνα είναι οι παστές αντζούγιες, αλλά σε αλεσμένη και ρευστή μορφή. Ένα υλικό πολυχρησιμοποιούμενο που μπορεί να μπει σε κάθε παρασκευή.

Επίσης χρησιμοποιείται πολύ και η σάλτσα στρειδιών (Oyster sauce) αλλά και η κλασική σάλτσα σόγια (soya sauce). Προσωπικά, λατρεύω την τελευταία, ευχαριστιέμαι τη δεύτερη και ανέχομαι την πρώτη. Αλλά αυτά είναι καθαρά προσωπικά γούστα.

Αν βρεθείτε σε ταϊλανδέζικο εστιατόριο που... σέβεται τον εαυτό του, θα σας φέρουν διάφορες σαλτσούλες για να συνοδέψετε πιάτα από ψάρι, κρέας ή σοταρισμένα λαχανικά, πολλές από τις οποίες είναι extra-πικάντικες. Η χαρά κάποιου σαν και μένα και, σαν να το διαισθάνονται, τις ακουμπούν συνήθως μπροστά μου. Πάντα με εκείνο το χαμόγελο που τους χαρακτηρίζει...

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΙΛΑΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο διάκοσμος των πιάτων

Δεν θα ξεχάσω ποτέ στη ζωή μου (καλά, ας μην υπερβάλω, όσο έχω σώο το μυαλό μου) τους μπουφέδες με τα φαγητά στα ξενοδοχεία όπου έμεινα όλες τις φορές στη Ταϊλάνδη. Όπου και αν ήσαν αυτοί. Από τις εξαιρετικές αίθουσες των υπερπολυτελών ξενοδοχείων της Bangkok και των τουριστικών θέρετρων του νότου της χώρας (Θεέ μου, τι χλιδή!!!), έως τα πιο αυθεντικά καταλύματα στις πιο “αποτραβηγμένες” και γαλήνιες περιοχές του βορρά τους.

Και δεν θα τα ξεχάσω όχι μόνο για το πλήθος και την ποικιλία των φαγητών τους, που όμοιά τους δεν έχω δει πουθενά αλλού στον κόσμο, αλλά και για τον τρόπο που παρουσιάζονταν.

Είναι διάσημη η φροντίδα που δίνουν στην αισθητική της παρουσίασης των πιάτων οι Ταϊλανδοί. Είναι φημισμένοι για τις παραστάσεις που φτιάχνουν σκαλίζοντας φρούτα και λαχανικά, ακόμη και σαπούνια ή ξύλα. Στα πρώτα, και ιδιαίτερα “παίζοντας” με καρπούζια και πεπόνια,

αλλά και με καρότα, αγγουράκια ή ανανάδες, χαράσσουν τη φλούδα τους και ετοιμάζουν θεαματικές παραστάσεις, πραγματικά “ζουμερά γλυπτά”, με μορφή, κυρίως αλλά όχι μόνο, λουλουδιών.

Όλη αυτή η φροντίδα, πέραν του ότι εκφράζει το γούστο και τη διάθεσή τους να στολίσουν όσο καλύτερα γίνεται ένα γεύμα, είναι ενδεικτικό και της φιλοξενίας που τους χαρακτηρίζει σαν λαό. Η Ταϊλάνδη είναι μία χώρα που η φιλοξενία προς τους ξένους είναι ιερή. Δεν γνωρίζω εάν έχουν κάποια θεότητα ανάλογη των αρχαίων ελληνικών, για τη φιλοξενία, το πνεύμα όμως του Ξένιου Δία τους διαποτίζει σαν υπάρξεις. Και, σε αντίθεση με τον νεοέλληνα τουριστικό παράγοντα, προσφέρουν ακόμη και στους πιο απαιτητικούς ταξιδιώτες ό,τι και αν επιθυμήσουν...

Μία μαγική και υπέροχη χώρα, που αξίζει κανείς να τη γνωρίσει.

2. ΜΕΞΙΚΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Γενικές πληροφορίες για το μεξικό: Το Μεξικό είναι χώρα του νότιου τμήματος της Βόρειας Αμερικής. Το επίσημο όνομά της είναι Estados Unidos Mexicanos (Ηνωμένες Πολιτείες του Μεξικού). Βρέχεται από τον Ειρηνικό και Ατλαντικό ωκεανό. Καταλαμβάνει το μεγαλύτερο τμήμα της Μεξικάνικης Χερσονήσου που ενώνει τη Βόρεια με τη Νότια Αμερική. Συνορεύει βόρεια με τις ΗΠΑ, νοτιοανατολικά με τη Γουατεμάλα και τη Βρετανική Ονδούρα. Έχει έκταση 1.972.549 τετρ. χλμ. και πληθυσμό 112.336.538[2] σύμφωνα με την απογραφή του 2010. Πρωτεύουσα είναι η πόλη του Μεξικού. Άλλες πόλεις είναι: η Γουαδαλαχάρα, το Μοντερρέι, το Ακαπούλκο, το Μεξικάλι, η Τορρεόν, η Μέριδα, η Τιχουάνα, το Σαν Λουίς Ποτοσί, η Σιουδάδ Χουάρες κτλ. Επίσημη γλώσσα είναι η ισπανική, ενώ το μεγαλύτερο τμήμα του πληθυσμού έχει ασπαστεί το χριστιανικό ρωμαιοκαθολικό δόγμα. Νομισματική μονάδα είναι το πέσο. Η χώρα διαιρείται σε 31 ομόσπονδες πολιτείες και 1 ομοσπονδιακή περιοχή. Η Πόλη του Μεξικού (ισπανικά: Ciudad de México, México D.F. ή απλά México) είναι η πρωτεύουσα του Μεξικού. Είναι το σημαντικότερο οικονομικό, βιομηχανικό και πολιτιστικό κέντρο στη χώρα, και με 8.851.080 κατοίκους το 2010 η πιο πυκνοκατοικημένη πόλη. Εντούτοις, η μητροπολιτική περιοχή του

Μεξικού (Zona Metropolitana del valle de México) ενσωματώνει 58 παρακείμενους δήμους του κρατιδίου Μεξικο και ένα δήμο του κρατιδίου Ιδάλγο. Το 2005 η μητροπολιτική περιοχή του Μεξικού είχε πληθυσμό 19,2 εκατομμυρίων, κάνοντας την τη μεγαλύτερη μητροπολιτική περιοχή στο δυτικό ημισφαίριο και η δεύτερη μεγαλύτερη στον κόσμο. Το 2005 αυτή ταξινομήθηκε ως πλουσιότερη αστική συσσώρευση ΑΕΠ στον κόσμο. Η Πόλη του Μεξικού είναι επίσης η ομοσπονδιακή περιοχή (Distrito Federal στα ισπανικά συντομ. "D.F." που ακολουθεί επίσημα στο όνομα της μητροπολιτικής περιοχής). Τα ηφαίστεια Ποποκατέπετλ(Popocatepetl) και Ιστακσίουατλ (Iztaccíhuatl) περιβάλλουν την πόλη.

Σημαία του μεξικάνικου εθνόσημο

Το Μεξικάνικο φαγητό ποικίλει ανά την περιφέρεια, λόγω του ότι μεταξύ των ιθαγενών κατοίκων υπάρχουν διαφορές που αφορούν το κλίμα, τη γεωγραφική θέση ακόμα και το έθνος και λόγω του ότι ο κάθε πληθυσμός επηρεάστηκε σε διαφορετικό βαθμό από τους Ισπανούς κατακτητές. Έτσι, το Βόρειο Μεξικό είναι γνωστό για το μοσχάρι, τη κατσικά και τη παραγωγή του σε οστρακοειδή και κρεατικά, κυρίως σε 'arrachera' (μπριζόλα από πλευρά μοσχαριού). Οι έξι περιοχές του Μεξικό διαφέρουν αρκετά στις κουζίνες τους. Στο Γιουκατάν, για παράδειγμα υπάρχει μια μοναδική, φυσική γλύκα (αντί για κάψιμο) στα πιάτα με ασυνήθιστη την αγάπη των κατοίκων στη χρήση του 'ατσιότε'. Αντίθετα, η περιοχή Οαχάκα, είναι γνωστή για τις πεντανόστιμες ταμάλες και τα tlajudas ενώ οι ορεινές δυτικές περιοχές (Χαλίσκο κ.α) είναι γνωστά για τη κατσικά που φτιάχνουν (κατσικά σε καυτερή σάλσα ντομάτας).

Η κουζίνα του κεντρικού Μεξικό είναι αρκετά επηρεασμένη από την υπόλοιπη χώρα, αλλά έχει μοναδικά πιάτα όπως barbacoa, pozole, menudo και carnitas. Το Νοτιοανατολικό Μεξικό, αντίθετα, είναι γνωστό για τα πικάντικα λαχανικά και τα πιάτα κοτόπουλου που σερβίρει. Η κουζίνα του έχει μια σημαντική επιρροή από τη Καραϊβική εξαιτίας της τοποθεσίας του. Το θαλασσινό φαγητό φτιάχνεται κυρίως σε πολιτείες που συνορεύουν με τον Ειρηνικό Ωκεανό ή τον κόλπο του Μεξικό. Στο Γιουκατάν, οι Μάγια για χιλιάδες χρόνια ήταν μελισσοκόμοι. Το μέλι είναι σημαντικό συστατικό σε πολλά Μεξικάνικα πιάτα, όπως το rosca de miel, είδος κέικ αλλά και στα ροφήματα, όπως το balché.

Στα χωριά ή στις χαρακτηριστικές αμμώδεις περιοχές του Μεξικό, υπάρχουν ακόμα πιο εξωτικά πιάτα, μαγειρεμένα με το τρόπο των Αζτέκων ή των Μάγια με συστατικά που ποικίλλουν από ιγκουάνα,

κροταλία, ελάφι, ουρακοτάγκο, κατσαρίδα, αβγά μυρμηγκιών και άλλα είδη εντόμων.

Πρόσφατα, κι άλλες κουζίνες του κόσμου απέκτησαν δημοτικότητα στο Μεξικό, υιοθετώντας όμως μια Μεξικάνικη μορφή. Για παράδειγμα, το σούσι στο Μεξικό φτιάχνεται συχνά με σάλτσες μάνγκο και σερβίρεται με σάλτσα τσίλι και σόγιας, ή και με πιπεριές.

Ιστορία της χώρας και της κουζίνας: Υπήρχαν δύο πολιτιστικά κέντρα πριν από την ισπανική κατοχή, ένα στο βορρά, των Τολτέκων και ένα στο νότο, των Μάγια. Τα δύο βασίλεια διατηρούσαν μεταξύ τους καλές σχέσεις. Το βασίλειο όμως των Τολτέκων καταστράφηκε από τις επιδρομές των διάφορων φυλών από το βορρά και από τις δικές του εσωτερικές αντιθέσεις, γύρω στο 12ο - 13ο αιώνα. Την ίδια εποχή εμφανίζεται και η φυλή των Αζτέκων, που ανήκαν στην ίδια φυλή με τους Τολτέκους. Στα 1519 αποβιβάστηκε στο Μεξικό ο Ερνάν Κορτές, που εκμεταλλευόμενος τις αντιθέσεις των φυλών κατάκτησε για λογαριασμό της Ισπανίας το μεγαλύτερο μέρος του Μεξικού, προσηλυτίζοντας τους Μεξικανούς δια πυρός και σιδήρου και με την Ιερά Εξέταση στο χριστιανισμό. Σύμφωνα με κάποια υποτυπώδη απογραφή που έγινε, ο πληθυσμός στα 1670 - 1690 δεν ξεπερνούσε το 1 εκατομμύριο περίπου από τα 8-9 που υπήρχαν πριν 100 χρόνια. Το 1810 ένας μιγάς ιερέας, ο Μιγκέλ Ιδάλγο ι Κοστίγια (Miguel Hidalgo y Costilla) κήρυξε την επανάσταση εναντίον των Ισπανών, ενώ το 21 ο τελευταίος Ισπανός διοικητής υπογράφη το διάταγμα της ανεξαρτησίας του Μεξικού. Από το 1833 μέχρι το 1855 έγιναν διάφοροι πόλεμοι, κυρίως με τις ΗΠΑ, με αποτέλεσμα το Μεξικό να χάσει πολλά από τα εδάφη του. Το 1859 προσφέρθηκε στον Μαξιμιλιανό της Αυστρίας το στέμμα του Μεξικού, το οποίο όμως αρχικά αρνήθηκε. Τελικά το 1863 ύστερα από πιέσεις του Ναπολέοντα Γ' δέχθηκε την πρόταση. Το 1864, ο γαλλικός στρατός καταλαμβάνει το Μεξικό για να απελευθερωθεί και πάλι 3 χρόνια αργότερα από το Χουάρες. Με την αποχώρηση του γαλλικού στρατού ο Μαξιμιλιανός τουφεκίστηκε στο Κερέταρο στις 19 Ιουνίου του 1867. Από τότε το Μεξικό εξακολουθεί να είναι ανεξάρτητο, παρόλο ότι πολλές φορές δέχτηκε διάφορες πιέσεις από τους γείτονές τους. Το Μεξικό ανέδειξε πολλούς λαϊκούς ηγέτες, όπως τον Μπενίτο Χουάρες, τον Πάντσο Βίγια, τον Εμιλιάνο Ζαπάτα και άλλους.

Η χώρα γενικά αποτελείται από απέραντες πεδιάδες, ψηλά οροπέδια, οροσειρές και υψίπεδα. Το έδαφος χωρίζεται σε δύο σχεδόν ίσα μέρη από τον Τροπικό του Καρκίνου. Τα δύο τρίτα της επιφάνειας του Μεξικού είναι ορεινά και καταλαμβάνονται από οροπέδια και βουνά. Στο Βόρειο

τιμήμα βρίσκονται οι μεγαλύτεροι ορεινοί όγκοι και επικρατούν διάφορα είδη κάκτων, καθώς και

άλλα είδη που έχουν προσαρμοστεί στις συνθήκες της ξηρασίας και των λίγων βροχών. Αντίθετα η βλάστηση στα παράλια, καθώς και στο νότιο τμήμα του οροπεδίου, είναι τελείως διαφορετική. Στα χαμηλότερα επικρατεί κυρίως η σαβάνα, στα ψηλότερα επικρατούν τα αειθαλή και τα φυλλοβόλα, στα νότια και στα νοτιοανατολικά τα τροπικά δάση, στην πλευρά του Ατλαντικού τα υγρά αειθαλή δάση και στην πλευρά του Ειρηνικού δάση από φυλλοβόλα δέντρα.

Όταν οι κατακτητές έφτασαν στη πρωτεύουσα των Αζτέκων την Τενοτστιτλάν (σημερινή Πόλη του Μεξικού), ανακάλυψαν ότι η διατροφή των ανθρώπων αποτελείτο κυρίως από πιάτα που είχαν ως βάση το καλαμπόκι με επιπλέον τσίλι και βότανα, συνήθως συμπληρωμένα με φασόλια και τομάτες ή κάκτους! Η διατροφή των ιθαγενών του Προκολομβιανού Μεξικό συμπεριλάμβανε σοκολάτα, βανίλια, τοματίνια, αβοκάντο, γκουάβα, παπάγια, σαπότε (sapote), μαμί (mamey), ανανά, γουανάμπανα, χίκαμα (jícamo), γλυκοκολόκυθο, γλυκοπατάτα, φυστίκια, ατσιότε (achiote), ουιτλακότσε (huitlacoche), γαλοπούλα και ψάρια. Το 1520 όταν οι Ισπανοί κατακτητές εισέβαλλαν στο Μεξικό, εισήγαγαν μια ποικιλία ζώων, όπως βοοειδή, κοτόπουλα, κασίκες, πρόβατα και γουρούνια. Το ρύζι, το σιτάρι και το κριθάρι μπήκαν επίσης στο Μεξικό, όπως και το λάδι, το κρασί, τα αμύγδαλα, ο μαϊντανός και πολλά μπαχαρικά. Η εισαχθείσα Ισπανική κουζίνα τελικά ενσωματώθηκε στην κουζίνα των ιθαγενών.

Οικονομία του Μεξικού:

Ο όρος Μεξικάνικη Κουζίνα χρησιμοποιείται για τα είδη φαγητών που προέρχονται από το Μεξικό. Η Μεξικάνικη κουζίνα είναι γνωστή για τις ποικίλες γεύσεις της, το πολύχρωμο στολισμό των πιάτων της και τη ποικιλία των συστατικών και των καρυκευμάτων, πολλά από τα οποία είναι βασικά προϊόντα της χώρας. Τα κύρια εμπορεύματα της Μεξικάνικης κουζίνας είναι κυρίως το καλαμπόκι και τα φασόλια. Το καλαμπόκι είναι το παραδοσιακό βασικό προϊόν του Μεξικού και η χρήση του είναι ευρεία. Τρώγεται ακατέργαστο ακριβώς όπως είναι και ως συστατικό πολλών πιάτων. Η μεγαλύτερη μάζα καλαμποκιού όμως, χρησιμοποιείται για να φτιαχτεί η 'masa', η ζύμη δηλαδή για τις ταμάλες, τις τортίγιες και πολλά άλλα φαγητά που βασίζονται στο καλαμπόκι. Τα γλυκοκολόκυθα και οι πιπεριές παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στη Μεξικάνικη Κουζίνα. Τα πιο σημαντικά και συχνά καρυκεύματα στη Μεξικάνικη κουζίνα είναι η σκόνη τσίλι, το κύμινο, η ρίγανη, το

κόλιανδρο, το επασότε(εραζοτε), η κανέλα και το κακάο. Το τσιπότλε (chipotle), ένα καπνιστό τσίλι φτιαγμένο από το φυτό χαλαπένιο (jalapeño), είναι επίσης διαδεδομένο στη Μεξικάνικη κουζίνα. Πολλά Μεξικάνικα πιάτα περιλαμβάνουν σκόρδο και κρεμμύδια. Όπως το καλαμπόκι, έτσι και το ρύζι είναι το πιο διαδεδομένο σιτηρό στη Μεξικάνικη διατροφή. Σύμφωνα με τη συγγραφέα Karen Hursh Graber, η πρώτη εισαγωγή ρυζιού στην Ισπανία από τη Βόρεια Αφρική τον 4ο αιώνα οδήγησε στην Ισπανική εισαγωγή ρυζιού στο Μεξικό, στο λιμάνι της Veracruz το 1520. Αυτό, κατα πώς λέει η Graber, ήταν η απαρχή για τη δημιουργία μιας από τις καλύτερες κουζίνες του κόσμου

Υλικά της μεξικάνικης κουζίνας και συνταγές:

Γεμάτη εύκολα, πικάντικα και νόστιμα πιάτα, η μεξικάνικη κουζίνα έχει ιδιαίτερη πέραση στους νέους, ενώ πολλές από τις προτάσεις ταιριάζουν και στο party mood της Αποκριάς. Γιατί λοιπόν δεν οργανώνετε σπίτι μια βραδιά με μεξικάνικο; Η προκολομβιανή κουζίνα των Αζτέκων και των Μάγιας, που στηριζόταν στο καλαμπόκι, τα φασόλια, τις διάφορες πιπεριές, το κακάο, τα μπαχαρικά και τα εξωτικά φρούτα, επηρεάστηκε καθοριστικά από τους Ισπανούς, που πρόσθεσαν το ρύζι και το τυρί και, πιο πρόσφατα, από τις αμερικάνικες γευστικές προτιμήσεις. Είναι μία κουζίνα με πλούσιες, δυνατές γεύσεις, ποικιλία υλικών και χρωμάτων, που δεν θα τη λέγαμε εκλεπτυσμένη, αλλά νόστιμη και λαχταριστή. Οι γνωστές μας τορτίγιας, οι καλαμποκένιες πίτες, που γεμίζονται με διάφορα υλικά και αναλόγως ονομάζονται τάκος, φαγίτας, κεσαδίγιας, ταμάλες είναι το μεξικάνικο street food. Το τραπέζι σας μπορεί να έχει δυο από αυτά, ντιπ με τυρί και γουακαμόλε (ντιπ με αβοκάντο), που θα σερβίρετε με ψημένες τορτίγιας, μια μεξικάνικη σαλάτα, ενώ δεν πρέπει να λείπει το τσίλι κον κάρνε, καυτερό πιάτο με βάση τον κιμά και τα φασόλια, εύκολο και χορταστικό, που μπορείτε να συνοδέψετε με ρύζι. Η μύρα ταιριάζει ευκολότερα από το κρασί με αυτά τα φαγητά. Για να πετύχετε τη γεύση, εφοδιαστείτε με τα κατάλληλα μπαχαρικά - κίμινο, κόλιανδρος, σκόνη τσίλι, chipotle είναι απαραίτητα-, μεξικάνικες πιπεριές jalapenos σε βαζάκια, έτοιμα μείγματα μεξικάνικων μπαχαρικών και άλλα υλικά, που θα βρείτε στο ειδικό τμήμα των μεγάλων σουπερμάρκετ. Από τις φρέσκιες καυτερές πιπεριές αφαιρούμε, πάντα, τους σπόρους και τις ενδιάμεσες μεμβράνες.

Πίτες τορτίγιας με τόνο και γιαούρτι

- 1 τόνος νερού
- 2 καρότα τριμμένα στο χοντρό τρίφτη

- 4 φέτες τυρί (χαμηλών λιπαρών κατά προτίμηση)
- 3/4 κεσεδάκι γιαούρτι στραγγιστό 2%
- 1 κ.γλυκού πάστα μαύρης ελιάς
- λίγος μαϊντανός
- λίγος άνηθος
- κόλιαντρος ψιλοκομμένος
- λίγο λεμόνι
- αλάτι, πιπέρι. Burittos με chili con carne:

Τι χρειαζόμαστε:

- * 5 κ.σ. ελαιόλαδο
- * 1000 γρ. κιμά βοδινό
- * 2 μικρές πράσινες πιπεριές ψιλοκομμένες
- * 1 κόκκινη πιπεριά ψιλοκομμένη
- * λίγη πράσινη πιπεριά καυτερή (ανάλογα το πόσο καυτερό θέλουμε να είναι)
- * 200 γρ. καλαμπόκι βρασμένο η κονσέρβα
- * 1 κονσέρβα κόκκινα φασόλια
- * 2 κρεμμύδια ξερά ψιλοκομμένα
- * 4 σκελίδες σκόρδο λιωμένο ή τριμμένο στον τρίφτη
- * 1 κ. γ κύμινο
- * 1 κ. γ ρίγανη
- * 1 κ.γ. κανέλα σκόνη
- * 1/3 κ.γ. γαρύφαλλο σκόνη

- * 1000 γρ ντομάτες φρέσκιες ψιλοκομμένες ή κονσέρβα κονκασέ ή μισό μισό
- * 1 φλ. ζεστό νερό
- * μισό μικρό καρότο τριμμένο
- * λίγο πιπέρι καγιέν
- * λίγο μπούκοβο
- * λίγο πάπρικα γλυκιά
- * μείγμα για burrito
- * τортίγιες
- * τυρί τσένταρ
- * αλάτι, πιπέρι

3. ΓΑΛΛΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Εισαγωγή

Η κουζίνα που όλοι γνωρίζουν, η βάση της ευρωπαϊκής - και όχι μόνο – γαστρονομίας. Το πιο σημαντικό γεύμα είναι το βραδινό το οποίο ακόμα και στο πιο απλό τραπέζι αποτελείται από τουλάχιστον τέσσερα διαφορετικά πιάτα. Κάποιο ορεκτικό ή κάποια σούπα αποτελεί το πρώτο πιάτο, αν και οι διάφοροι ζωμοί δεν περιλαμβάνονται πολύ συχνά στα γεύματα, παρά μόνο τις κρύες μέρες του Χειμώνα. Ακολουθεί το κυρίως πιάτο με κάποιο κρεατικό της ώρας και ύστερα το τυρί, το φρούτο και ίσως κάποιο επιδόρπιο. Πολύ σημαντικό είναι το ποτό που θα συνοδέψει το γεύμα το οποίο είναι συνήθως κάποιο ταιριαστό με το φαγητό ελαφρύ κρασί.

Εξίσου γνωστό είναι και το γαλλικό πρωινό το οποίο περιλαμβάνει το πασίγνωστο και πεντανόστιμο κρουασάν, βούτυρο, μαρμελάδα, καφέ με γάλα ή κακάο, χυμό πορτοκαλιού. Για μεσημεριανό οι Γάλλοι προτιμούν κάποια σαλάτα με κρύο κοτόπουλο ή αλλαντικό, τυρί και φρούτο.

2η Υποενοότητα Το Καμαμπέρ (γαλ. Camembert de Normandie AOC) είναι γαλλικό τυρί από την περιοχή της Νορμανδίας. Κύριο χαρακτηριστικό του είναι το λευκό περίβλημα του τυριού και η ιδιαίτερα έντονη μυρωδιά του.

Σύμφωνα με την παράδοση, το τυρί αυτό πρωτοπαρασκευάστηκε από την αγρότισσα Μαρί Φονταίν Αρέλ από το χωριό Καμαμπέρ, στην οποία ο αβάς Σαρλ-Ζαν Μπονβύστ από την περιοχή Μπρι κοντά στο Παρίσι είχε βρει καταφύγιο στον καιρό της Γαλλικής επανάστασης. Αυτός ήταν που της εκμυστηρεύτηκε την συνταγή.

Η μπεσαμέλ είναι μια κρεμώδης σάλτσα που χρησιμοποιείται σε μεγάλη ποικιλία φαγητών τα οποία κατά κανόνα μπαίνουν στο φούρνο. Ενσωματώθηκε -σύμφωνα με κάποιους- για πρώτη φορά στην Ελληνική κουζίνα από τον διάσημο Έλληνα Σεφ Νικόλαο Τσελεμεντέ στις αρχές του 20ου αιώνα. Όπως και να 'χει η μπεσαμέλ είναι το στρώμα που υπάρχει στον μουσακά και στο παστίτσιο αλλά και σε διάφορα άλλα πιάτα. Μια πιο πειραματική χρήση για τους Έλληνες είναι η χρήση της Μπεσαμέλ ως γέμισμα για κρέπες και τυρόπιτες. Συνήθως έχει ως βάση το γάλα, το αλεύρι (ή το κορν φλάουρ-καλαμποκάλευρο) και το βούτυρο, ενώ μια πλειάδα μυρωδικών και μπαχαρικών μπορεί να προστεθεί η οποία ξεκινάει από αυγά, αλάτι, πιπέρι, τριμμένο τυρί και τελειώνει σε πιο εξωτικά όπως κανέλα ή μοσχοκάρυδο. Ενώ εναλλακτικά μπορεί να βασίζεται πάνω στο βούτυρο.

Στην πιο παραδοσιακή της μορφή η μπεσαμέλ παρασκευάζεται απλά. Αφού αφήσουμε το βούτυρο να κάψει, προσθέτουμε το αλεύρι και το καβουρδίζουμε. Όταν ροδίσει, προσθέτουμε το ήδη ζεσταμένο γάλα σιγά (ένα συνηθισμένο ταψί απαιτεί περί το ένα λίτρο) και ανακατεύουμε καλά, προσέχοντας να μη "σβολιάσει" το μείγμα. Όταν αυτό θα έχει πήξει και ομογενοποιηθεί, το κατεβάζουμε από την φωτιά και προσθέτουμε μερικά αυγά και αναδεύουμε το μείγμα. Μετά το ανακάτεμα, είναι η στιγμή να προσθέσουμε τα μυρωδικά, μπαχαρικά κλπ της αρεσκείας μας και να το εναποθέσουμε πάνω στο ταψί- ή οτιδήποτε άλλο- να το αφήσουμε να κρυώσει για λίγο και να συνεχίσουμε το ψήσιμο.

Κρεμμυδόσουπα (Soupe à L'oignon)

Η κρεμμυδόσουπα είναι από τα πιο χαρακτηριστικά, απλά και πολύ νόστιμα γαλλικά πιάτα και η φήμη της έχει φτάσει μέχρι τα πέρατα του κόσμου. Είναι η βασίλισσα όλων των σουπών. Σερβίρεται ιδανικά σε φλιτζάνι ή σε πορσελάνινη κούπα και από πάνω τοποθετείται μια μεγάλη φέτα ψημένης μπαγκέτας, σκεπασμένη με λιωμένο τυρί.

Steak Tartare

Ένα από τα πιο γνωστά πιάτα που σπέρνουν διχόνοιες, αφού ή το λατρεύεις ή το σιχαίνεσαι. Η αλήθεια είναι ότι δεν μπορείς να το σιχαθείς στη γεύση, μιας και είναι πολύ νόστιμο, αλλά συνήθως όσοι το σιχαίνονται δεν τολμούν να το δοκιμάσουν καν. Είναι ένα πιάτο που σερβίρει το κρέας όπως θα έπρεπε να τρώγεται: ωμό. Μην φοβάστε, είναι μαριναρισμένο χοντροαλεσμένο κρέας, μαζί με αυγό, πολλά μπαχαρικά, λάδι και κρεμμύδι.

Cassoulet

Το Cassoulet είναι ένα βαρύ μαγειρευτό φαγητό, που φτιάχνεται με κρέας (συνήθως πάπιας και/ή χοιρινά λουκάνικα) και λευκά φασόλια. Και είναι το τέλειο πιάτο για να σε ζεστάνει τις παγωμένες νύχτες και να σε ανακουφίσει από το κρύο, αλλά και από την πείνα, προσφέροντας μοναδική απόλαυση. Το κρέας μαγειρεύεται αργά για ώρα, μαζί με τα φασόλια και στο τέλος χυλώνει υπέροχα. Το όνομά του το πήρε από το πήλινο σκεύος (cassole) όπου μαγειρευόταν στην αρχή.

Bouillabaisse

Η υπέροχη αυτή τύπου ψαρόσουπα είναι από τα πιο νόστιμα πιάτα για όσους αγαπούν τα θαλασσινά, αλλά όχι μόνο. Έχει μπόλικο σαφράν και είναι το σήμα κατατεθέν της Μασσαλίας. Περιλαμβάνει 4 διαφορετικά είδη ψαριού και θαλασσινών, ντομάτα και πολλή αγάπη. Τα μπαχαρικά και αρωματικά του, όπως η δάφνη, το σαφράν, το σκόρδο και το πράσο, δίνουν υπέροχη μυρωδιά. Συνήθως περιλαμβάνει πεσκανδρίτσα, λυθρίνι, μπακαλιάρo, μύδια, αχιβάδες, γαρίδες και ό,τι άλλο θαλασσινό έχετε ή αγαπάτε.

Ratatouille

<http://www.clickatlife.gr/fu/p/24621/300/10000/0x00000000004d75e8/1/ratatouille.jpg>

Το αντίστοιχο δικό μας μπριαμ, στη Γαλλία είναι πολύ δημοφιλές πιάτο, τόσο που έγινε ταινία κινουμένων σχεδίων. Είναι ένα νόστιμο και εύκολο πιάτο που συνηθίζεται στα σπίτια κυρίως της Νότιας Γαλλίας. Για να το φτιάξετε θα χρειαστείτε ελαιόλαδο, φρέσκα μυρωδικά, αρκετό σκόρδο, κρεμμύδι, κολοκύθι, μελιτζάνα, πιπεριά και ντομάτα, όλα κομμένα σε μεγάλα κομμάτια και τοποθετημένα ανά στρώσεις.

Fondue

Αγαπημένο πιάτο από τις γαλλικές Άλπεις. Φτιάχνεται από λιωμένο τυρί μαζί με λευκό κρασί και σερβίρεται σε ειδικό πυρίμαχο σκεύος με φλόγα που καίει από κάτω, για να κρατάει το μίγμα ζεστό και ρευστό. Με ειδικά πιρουνάκια, μικρές μπουκίτσες ψωμιού παίρνουν μικρές δόσεις από το μίγμα.

Κόκορας κρασάτος (Coq au Vin)

Αυτή ίσως είναι μία από τις πιο δημοφιλείς σπεσιαλιτέ της Γαλλίας στον κόσμο και ειδικά στην Αμερική, μέσω του βιβλίου της γνωστής μαγείρισσας Julia Child «Mastering the Art of French Cooking» που έκανε γνωστή τη γαλλική κουζίνα στα αμερικανικά νοικοκυριά. Συνήθως φτιάχνεται με κόκορα, αλλά επειδή το κρέας του είναι πιο δύσκολο να βρεθεί στην αγορά, συχνά συναντάται και με κοτόπουλο. Το κρέας μαγειρεύεται μέσα σε κόκκινο κρασί, μαζί με βούτυρο, μπέικον και ζωμό κρέατος. Και είναι τόσο νόστιμο...

Κις Λορέν (Quiche Lorraine)

Μια κλασική αλλά και πανεύκολη συνταγή γαλλικού πιάτου. Η κις λορέν είναι ένα πιάτο που τρώγεται όλες τις ώρες, σαν ορκετικό, σαν σνακ, ακόμα και σαν πρωινό. Το σημαντικό στη συγκεκριμένη συνταγή είναι να πετύχεις μια αφράτη και κρεμώδη γέμιση, αλλά κι ένα τραγανό μπέικον. Απλώνετε τη ζύμη για τάρτα και από πάνω της ρίχνετε μπέικον, αυγά, τυρί, κρέμα γάλακτος, αλάτι και πιπέρι.

Boeuf Bourguignon

Όσο δύσκολο είναι να το προφέρετε, τόσο εύκολο είναι να το καταναλώσετε. Το Boeuf Bourguignon είναι ένα μαγειρευτό πιάτο, με μοσχάρι σε κόκκινο κρασί Βουργουνδίας. Είναι μάλιστα κι ένα από τα ελάχιστα πιάτα που τρώγονται εξίσου καλά (ίσως και καλύτερα) την επόμενη μέρα.

Σαλιγκάρια (Escargots à la Bourguignonne)

<http://www.clickatlife.gr/fu/p/24626/300/10000/0x0000000004d75f7/1/escargots-%C3%A0-la-bourguignonne-saligkaria.jpg>

Τα σαλιγκάρια γεμίζονται με ένα μίγμα από βούτυρο, σκόρδο και μαϊντανό και γίνονται ένα υπέροχο πιάτο, όμορφο και νόστιμο (για όσους αγαπούν τα σαλιγκάρια βέβαια).

Κρεμ μπρουλε (crème brûlée)

Η κρεμ μπρουλέ (crème brûlée) ήταν κλασικό επιδόρπιο σε καλέσματα για ντινέ στις δεκαετίες του 70 και 80 στη Βρετανία, αλλά η δημοτικότητά της αργότερα υποχώρησε μυστηριωδώς. Η προσωπική μου εξήγηση είναι ότι οι μοντέρνοι οικιακοί φούρνοι που αντικαθιστούσαν τις παλιές εγγλέζικες κουζίνες, δεν ανέβαζαν πια τόσο υψηλές θερμοκρασίες στο γκριλ, ώστε να μπορούν εύκολα να “κάψουν” την ζαχαρένια επικάλυψή τους δημιουργώντας την χαρακτηριστική σκληρή “κρυστάλλινη” καραμέλα. Όπως συμβαίνει με τόσα φημισμένα πιάτα, δεν είμαστε ξεκάθαροι για την προέλευση της συνταγής, το μόνο σίγουρο είναι ότι αποτελεί άλλο ένα μήλο της έριδας μεταξύ των ιστορικών αντιπάλων, Αγγλίας και Γαλλίας. Ο περισσότερος κόσμος προεξοφλεί φυσικά ότι με το όνομα crème brûlée η καταγωγή της είναι γαλλική. Όμως, οι Εγγλέζοι ισχυρίζονται πεισματικά ότι αυτοί την εφηύραν, παρότι και οι Ισπανοί διεκδικούν την πατρότητά της, ως απλή μετονομασία της δικιάς τους crema catalana, αλλά οι δύο αιώνιοι αντίπαλοι απαξιούν να ασχοληθούν μαζί τους.

Η πρώτη της εμφάνιση σε βιβλίο μαγειρικής ήταν το 1691 όταν ο Γάλλος σεφ Φρανσουά Μασιαλό (François Massialot) έγραψε περί ‘crème brûlée’ (γαλλικά ήξερε ο άνθρωπος, πώς να το γράψει αλλιώς), αλλά λίγα χρόνια μετά, σε επόμενη έκδοση, την μετονόμασε σε ‘crème anglaise’, ήτοι αγγλική κρέμα, κάνοντας την αθώα γκάφα του υπέρ της αγγλικής θεωρίας.

Οι Εγγλέζοι με τη σειρά τους, θέλουν να πιστεύουν ότι ο μαγικός αυτός συνδυασμός κρέμας, κρόκου αβγών, ζάχαρης, σπόρων βανίλιας και καραμελωμένης ζάχαρης ξεκίνησε στις κουζίνες του Κολεγίου Τρίνιτι (Trinity College) στο Πανεπιστήμιο του Κέιμπριτζ στα μέσα του 17ου αιώνα (πριν δηλαδή αναφερθεί σ’ αυτήν ο Μασιαλό). Εκεί η κρεμ μπρουλέ (ή καμένη κρέμα ή κρέμα του Κέιμπριτζ) ονομαζόταν τότε Τρίνιτι Κριμ και μάλιστα λέγεται ότι δημιουργούσαν την κρυσταλλωμένη ζαχαρένια της επικάλυψη, χρησιμοποιώντας ένα πυρωμένο σίδηρο με το οικόσημο του κολεγίου (κάτι σαν κι αυτό που

μαρκάρουν τα γελάδια οι καουμπόηδες). Δυστυχώς το ίδιο το Τρίνιτυ Κόλετζ σήμερα λέει ότι είναι μάλλον απίθανο η ιστορία αυτή να είναι αληθινή, παρόλο που με διαφορά προτιμώ αυτή την εκδοχή του μύθου.

Μ' αυτά και μ' αυτά, το όνομα κρεμ μπρουλέ, δηλαδή ο γαλλικός όρος για την καμένη κρέμα καθιερώθηκε μόνο στα τέλη του 19ου αιώνα και έτσι οι Εγγλέζοι ισχυρίζονται ότι οι Γάλλοι έκλεψαν τις εντυπώσεις για την προέλευση της συνταγής μόνο και μόνο επειδή γλωσσολογικά είχαν κυριαρχήσει στην ορολογία της γαστρονομίας. (Σημ. της μτφ: Είναι γνωστό ότι με δυο-τρία αξάν και λίγα γρυλισμένα «γ» αντί για «ρο» και 'μουσουδιασμένα' «υ» αντί για «ου», οποιαδήποτε συνταγή γίνεται πιο κυριλέ και παίρνει τα πάνω της σε νοστιμιά και στάτους).

Μπεσαμέλ (ιστορικά στοιχεία)

Σύμφωνα με τον Κονιέ Ντρισκολίνι (Connier Driscollinni) η σάλτσα μπεσαμέλ ονομάστηκε έτσι προς τιμήν του μαρκησίου Λουί ντε Μπεσαμέλ, ο οποίος κατ' ουσίαν τελειοποίησε μια παρόμοια παλαιότερη σάλτσα, γνωστή ως βελουτέ. Ο μαρκήσιος ήταν κατ' επάγγελμα χρηματιστής, ο οποίος κατείχε και την τιμητική θέση του αρχισερβιτόρου του βασιλέως, επί βασιλείας Λουδοβίκου ΙΔ'. Η σάλτσα μπεσαμέλ πρωτοεμφανίζεται μ' αυτό το όνομα στη μαγειρική εγκυκλοπαίδεια Le Cuisinier François, που εκδόθηκε το 1651 από τον Φρανσουά Πιερ λα Βαρέν (François Pierre La Varenne, 1615–1678), αρχιμάγειρα του Νικολά Σαλόν ντυ Μπλε, μαρκήσιο της Υξέλ (Nicolas Chalon du Blé, marquis d' Uxelles). Η εν λόγω εγκυκλοπαίδεια αποτελεί τη βάση της γαλλικής κουζίνας, με περισσότερες από τριάντα εκδόσεις μέσα σε 75 χρόνια.

Η αρχική συνταγή της βελουτέ προοριζόταν για τη συνοδεία μοσχαρίσιου φιλέτου και περιείχε αρκετή κρέμα γάλακτος. Η σημερινή εκδοχή που πιστώνεται κατά κύριο λόγο στον διασημότερο ίσως Γάλλο μάγειρα, τον Ωγκύστ Εσκοφιέ, θεωρείται από πολλούς μελετητές αυθαίρετη. Στη μαγειρική εγκυκλοπαίδεια Le Répertoire de la Cuisine του Λουί Σωλνιέ (Louis Saulnier, 1914) περιγράφεται ως «λευκή βάση [1] αναμειγμένη με γάλα, αλάτι, ζωμό κρεμμυδιού και γαρύφαλλο· χρόνος μαγειρέματος 20 λεπτά».

Μιλφείγ

Το αγαπημένο μας γλυκό προέρχεται από τη Γαλλική λέξη “Mille Feuille” που σημαίνει «χίλια φύλλα» και αναφέρεται στις στρώσεις σφολιάτας που περιέχει.

Η πρώτη αναφορά για το μιλφέιγ έγινε το 1651 στο βιβλίο Cuisinier françois του François Pierre de La Varenne. Οι Άγγλοι και οι Αυστραλοί το ονομάζουν και “vanilla slice” ή “cream slice”. Το μιλφέιγ είναι γνωστό και ως «πάστα του Ναπολέοντα». Λέγεται, πως ο Μέγας Ναπολέον ασχολούταν με την μαγειρική και έδωσε το δικό του όνομα στο αγαπημένο του γλυκό.

Η παραδοσιακή εκδοχή του γλυκού περιέχει τρεις στρώσεις σφολιάτας και ενδιάμεσα κρέμα ζαχαροπλαστικής. Η ονομασία δικαιολογείται από το γεγονός ότι η σφολιάτα είναι ένα είδος ζύμης, η οποία όταν ψηθεί δημιουργεί πολλές λεπτές στρώσεις. Σε άλλες εκδοχές του μιλφέιγ την κρέμα ζαχαροπλαστικής αντικαθιστούν η κρέμα κακάο, σαντιγί ή μαρμελάδα. Η επιφάνεια του γλυκού γαρνίρεται συνήθως με άχνη ζάχαρη και σπανιότερα με κακάο, ξηρούς καρπούς ή γλάσο.

"Μιλφέιγ"

Φουά γκρα (Foie gras)

Foie gras στα γαλλικά σημαίνει "λίπος συκωτιού" και το Pâté γίνεται από το ήπαρ χήνας ή πάπιας

Φουά γκρα (Foie gras)

Το "Πατέ ντε φουά γκρα" θεωρείται η απόλυτη γαστρονομική απόλαυση, ο βασιλιάς των πατέ. Ανάλογη με με τα "γενεαλογικά" του διαπιστευτήρια, είναι και η τιμή που το συνοδεύει, κάνοντας το πραγματικό φουά γκρα ένα πιάτο για λίγους και εκλεκτούς.

Foie gras στα γαλλικά σημαίνει "λίπος συκωτιού" και το Pâté γίνεται από το ήπαρ χήνας ή πάπιας, που εκτρέφονται ειδικά για αυτό το σκοπό.

Ωστόσο, αν και το συκώτι της χήνας ήταν γνωστό έδεσμα από την αρχαιότητα, ήταν ο Γάλλος σεφ Jean-Joseph Clause που δημιούργησε και έκανε γνωστό στον κόσμο- το καλύτερο πατέ ντε φουά γκρα, το 1779.

Μάλιστα, ο Clause βραβεύτηκε από το βασιλιά Λουδοβίκο XVI με ένα σερ από είκοσι πιστόλια και έλαβε ένα δίπλωμα ευρεσιτεχνίας για το πιάτο του το 1784.

Σύμφωνα με τη γαλλική νομοθεσία που προστατεύει το προϊόν, τα αυθεντικά πατέ πρέπει να περιέχει τουλάχιστον 80% συκώτι χήνας, ή πάπιας, ωστόσο στα περισσότερα προϊόντα πλέον η ποσότητα του φουά

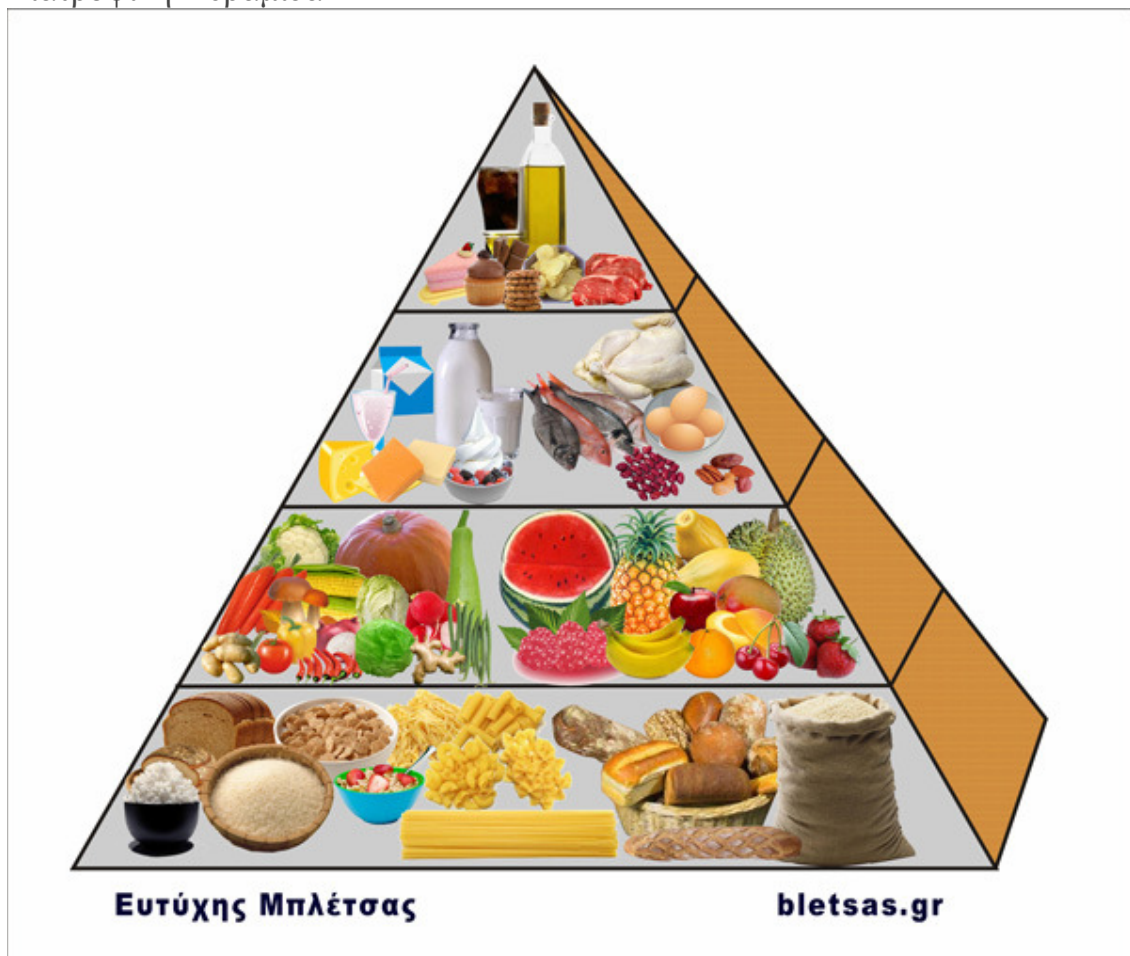
γκρα ίσα που φτάνει το 55%, προκειμένου να γίνει πιο οικονομικό και προσιτό στο ευρύ κοινό.

Κις Λορεν (Quiche Lorraine)

Η Κις λορεν, παρόλο που θεωρείται μια κλασική γαλλική συνταγή προέρχεται από την Γερμανία, από το βασίλειο Lothringen, το οποίο αργότερα μετονομάστηκε από τους Γάλλους σε Lorraine. Ακόμα και η ονομασία προέρχεται από την γερμανική λέξη kuchen που σημαίνει κέικ. Παρ'όλα αυτά οι Γάλλοι ισχυρίζονται πως η πρώτη Quiche Lorraine φτιάχτηκε στην περιοχή της Λοραίνης το 1558. Η πρώτη εκδοχή της ανοιχτής αυτής πίτας δεν περιείχε τυρί, όπως συνιθίζεται να έχει σήμερα.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Διατροφική Πυραμίδα



Η Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή, ύστερα από μελέτες και στη χώρα μας και αλλού, έχει αποδειχτεί η πιο υγιεινή διατροφή. Η Μεσογειακή διατροφή χαρακτηρίζεται από τις διατροφικές συνήθειες που βρέθηκε ότι είχαν οι κάτοικοι της Κρήτης και της Νότιας Ιταλίας στις αρχές της δεκαετίας του 1960. Είναι ξακουστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες καθώς προφυλάσσει από εμφράγματα του μυοκαρδίου και από διάφορες μορφές καρκίνου, είναι φτωχή σε θερμίδες, τονώνει τον οργανισμό, βοηθάει την καλή λειτουργία του εντέρου κ.ά.

Ο τρόπος αυτός διατροφής κερδίζει όλο και περισσότερο έδαφος τα τελευταία χρόνια, καθώς πλήθος μελετών δείχνουν ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών περιοχών ζουν περισσότερο, ενώ πολύ σπανιότερα σε σχέση με τους Αμερικανούς και τους Βορειοευρωπαίους πάσχουν από καρκίνο εντέρου και στήθους ή καρδιακές παθήσεις.

Το μενού είναι απλό και στηρίζεται στη λιτή διατροφή: χορταρικά, φρούτα, όσπρια, λαχανικά, αγνό τυρί, ζυμωτό μαύρο ψωμί, ωμό ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, λίγο σπιτικό κρασί και ψάρια!

Αυτά τα βασικά χαρακτηριστικά της Μεσογειακής διατροφής (η υψηλή κατανάλωση φρούτων, λαχανικών και ακόρεστων λιπαρών), προστατεύουν εκτός των άλλων, και το δέρμα από τα σημάδια του χρόνου, δηλαδή τις ρυτίδες. Και σε συνδυασμό με καθημερινή σωματική άσκηση (π.χ. περπάτημα, χορός, κλπ) το Μεσογειακό διατροφικό μενού αποτελεί συνταγή για μακροζωία, υγεία και ομορφιά.

ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ην **ισπανική κουζίνα** δεν τη βρίσκει κανείς στα εστιατόρια, την απολαμβάνει στο σπίτι. Είναι η κουζίνα των αγροτών, απλή, με βάση το κρεμμύδι, το σκόρδο, την ντομάτα, την κόκκινη καυτερή πιπερίτσα και κάποια αρωματικά βότανα, όπως ο μαϊντανός.

Η ιστορία της είναι συνδεδεμένη με τη χώρα, η οποία συστάθηκε το 15ο αιώνα, διατηρώντας τις τοπικές και πολιτισμικές ιδιαιτερότητές της. Δέχτηκε επιρροές απ' το μεσογειακό πολιτισμό που έφεραν οι Φοίνικες, οι Έλληνες και οι Ρωμαίοι, αλλά κυρίως απ' τους Άραβες, οι οποίοι, ως γνωστόν, ήταν επί 8 αιώνες οι κυρίαρχοι της χώρας.

Παραδοσιακά, οι Ισπανοί, πριν κάτσουν στο τραπέζι, «τρώνε μεζεδάκια» (στα ισπανικά "**picore**"), προτιμώντας κάποιο απεριτίφ, για να ανοίξει η όρεξη. Οι ώρες του φαγητού επηρεάζονται απ' αυτή τη συνήθεια. Το μεσημεριανό δε σερβίρεται πριν από τις 2.00 και σπάνια δειπνούν πριν από τις 10.00 το βράδυ. Τα Σαββατοκύριακα δεν είναι λίγες οι φορές που

ξεφεύγουν μία επιπλέον ώρα από το πρόγραμμα και πολύ συχνά κάθονται στο τραπέζι γύρω στα μεσάνυχτα!

Οι Ισπανοί δεν εγκαταλείπουν το τραπέζι μόλις τελειώσουν το γεύμα τους. Αντιθέτως, παρατείνουν την ευχαρίστηση να κάθονται με παρέα στο τραπέζι (στα ισπανικά “**sobre mesa**”) πίνοντας καφέ ή ένα χωνευτικό ποτό και ανάβοντας ένα πούρο...

Λέγεται χαρακτηριστικά ότι το να σηκωθείς και να φύγεις απ’ το τραπέζι ισοδυναμεί με διακοπή σχέσεων, σαν να λες ότι δε θες πια μαζί τους κουβέντες. Στην Ισπανία η κουβεντούλα είναι θεσμός! Κανείς Ισπανός, μεγάλος ή μικρός, δε θα ‘χανε την ευκαιρία για ψιλή κουβεντούλα (στα ισπανικά “**tertulia**”) με τους φίλους, με ένα ποτήρι ποτό στο χέρι, μέσα σε ένα καφέ, με κύριο αντικείμενο συζήτησης φυσικά την ανάγκη «να ξαναφτιάξουμε τον κόσμο»!

Τα “**tapas**” έχουν γίνει πολύ της μόδας σε όλο τον κόσμο, χάρη στα φημισμένα πλέον «τάπας μπαρ». Οι διάσημες αυτές μπουκίτσες είναι πραγματική απόλαυση! Η ιστορία αποδίδει στα τάπας (η λέξη σημαίνει «καπάκι» στα ισπανικά) βασιλική καταγωγή. Ένας βασιλιάς της Ισπανίας σταμάτησε μια μέρα σε ένα διάσημο πανδοχείο της εποχής, όπου του προσέφεραν ένα ποτήρι κρασί, πάνω στο οποίο είχαν τοποθετήσει ένα μικρό πιατάκι με μια μπουκιά φαί. Κι αυτό για να εμποδίσουν τις πολυάριθμες μύγες να πέσουν μέσα στο βασιλικό κύπελλο. Αυτό το ιδιαίτερο σερβίρισμα άρεσε στο βασιλιά, ο οποίος από εκείνη τη στιγμή απαιτούσε πλέον μπουκίτσες «καπάκια» να συνοδεύουν το κρασί του!

Το “**jamón ibérico**” αποτελεί πιστοποιημένη ονομασία προέλευσης. Το υλικό το δίνει μια ράτσα σκούρων χοίρων που ζει στην Extremadura. Δεν πρέπει να συγχέεται με το “jamón serrano” που είναι το αντίστοιχο του γνωστού μας χωριάτικου ζαμπόν από λευκό χοιρινό. Το “jamón ibérico” είναι ακριβό και εξαιρετικής ποιότητας. Έπειτα από 8 μήνες ξήρανσης, αφήνεται να ωριμάσει για άλλους 18. Κόβεται σε φέτες με τη βοήθεια ενός μαχαιριού με μακριά, λεπτή λάμα και δένει άριστα με ένα ποτήρι ξηρό ισπανικό κρασί.

Στην Ισπανία, υπάρχουν πολλά είδη καυτερών «**τσίλι**» και **παραδοσιακής πιπεριάς** που καταναλώνονται ωμές, σε σκόνη ή σαν καρυκεύματα στα αλλαντικά, όπως το σαλάμι “**chorizo**” (ανδαλουσιανό σαλάμι με κόκκινη καυτερή πιπεριά), το λουκάνικο “**sobresada**” (χοιρινά λουκάνικα των Βαλεαρίδων με καυτερή πιπεριά) ή το λουκάνικο “**chistorra**” (ποικιλία έντονα πικάντικου λουκάνικου της Ναβάρρας) κλπ.

Η ιστορία της Ισπανικής κουζίνας, έρχεται από τα αρχαία χρόνια πολύ πριν τη σύσταση του Ισπανικού κράτους το 15ο αιώνα και κατάφερε να διατηρήσει και να συνδέσει τις τοπικές και πολιτισμικές ιδιαιτερότητές της. Η ισπανική κουζίνα έχει μεγάλες επιρροές από τους μεσογειακούς πολιτισμούς των Ελλήνων, των Φοινίκων και των Ρωμαίων αλλά κατά κύριο λόγο έχει επηρεαστεί από τους Άραβες οι οποίοι κατείχαν την Ισπανία για περισσότερους από οκτώ αιώνες.

Βέβαια είναι μια πολύ μεγάλη χώρα, που τα εδάφη της κατοικούν άνθρωποι με διαφορετικές συνήθειες, κουλτούρες και γλώσσες και ομοίως κάθε περιφέρειά της έχει την ιδιαίτερη κουζίνα της. Έτσι γαστρονομικά η Ισπανία χωρίζεται στις παρακάτω περιφέρειες:

1) Βόρεια Ισπανία

Εδώ βρίσκεται η κοινότητα των Βάσκων, η επαρχία Asturias, η Cantabria, η Γαλικία, αλλά και η ευρύτερη περιοχή του ποταμού Ebro με τις Aragon, La Rioja και Navarre. Το υγρό κλίμα και η ύπαρξη ποταμών αλλά και ο παραθαλάσσια γεωγραφική τους θέση, επιτρέπει στις περιοχές αυτές να διαθέτουν μια ποικιλία πιάτων, με βάση τόσο το ψάρι και τα θαλασσινά όσο και το κρέας. Εδώ βρίσκουμε τη μεγαλύτερη παραγωγή σολομού, πλήθος γαλακτοκομικών (Cantabria), το δυνατό στη γεύση τυρί Cabrales (Asturias), τα καλύτερα θαλασσινά (Γαλικία), τα ποιοτικότερα φρούτα και λαχανικά για τα οποία φημίζονται οι περιοχές του Ebro, καθώς και την πιο προσεγμένη κουζίνα της χώρας, αυτή των Βάσκων. Αντζούγιες, μπακαλιάρος, πέστροφες, βοδινό και κυνήγι, αποτελούν τη βάση της διατροφής σ' αυτές τις περιοχές, που είναι διάσημες για το βραστό και τις σάλτσες τους.

2) Μεσογειακή Ισπανία

Εδώ υπάγεται η περιοχή της Καταλονίας που διαθέτει την πιο πλούσια και εκλεπτυσμένη κουζίνα (γεγονός που οφείλεται επιπλέον στις επιδράσεις από τη Γαλλία και την Ιταλία) και την κοινότητα της Βαλένθια, της αδιαφιλονίκητης βασίλισσας του ρυζιού και γενέτειρας της paella. Η κουζίνα τους εκφράζει σαφώς τη μεσογειακή διατροφή, την οποία κάθε περιοχή παρουσιάζει με το δικό της τρόπο. Παραλιακά βρίσκουμε περισσότερα πιάτα ψαριών και θαλασσινών, ενώ κινούμενοι προς την ενδοχώρα συναντάμε ψητά κρέατα, πουλερικά, κυνήγι και σούπες. Τα κυριότερα φαγητά της Καταλονίας βασίζονται σε τέσσερις σάλτσες, sofrito, samfaina, picada και ali-oli. Από τις πιο ενδιαφέρουσες συνταγές της περιοχής είναι, escudella (ζωμός κρέατος με ζυμαρικά που συνήθως συνοδεύονται από το carn d'olla, ένα χορταστικό βραστό - Μπαρτσελόνα), mar y cel (λουκάνικα, λαγός, γαρίδες και ψαρικά μαζί - Girona) και menestra (βραστό λαχανικών - Murcia).

3) Κεντρική Ισπανία

Εδώ πρωταγωνιστούν τα ψητά και, κυρίως, το διάσημο ιβηρικό χοιρινό

που ξεχωρίζει για τη γεύση και το άρωμά του που πηγάζει από τα συστατικά της διατροφής τού ζώου. Τα ιβηρικά χοιρινά διατρέφονται όλο τον χρόνο με άγρια χόρτα. Το σκληρό και δριμύ κλίμα έχει οδηγήσει σε μια κουζίνα βασισμένη στο κρέας (πέραν του χοιρινού συναντάμε πολύ αρνί, κατσίκι και κυνήγι), τα όσπρια και τα άγρια λαχανικά (μανιτάρια, πράσα κ.ά.).

4) Νότια Ισπανία (Ανδαλουσία)

Εδώ η μαγειρική παράδοση είναι, κυρίως, αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης διαφόρων πολιτισμών. Χειμωνιάτικα βραστά, μεσογειακή διατροφή στα παράλια, μια ποικιλία πιάτων βασισμένων στο χοιρινό και το χοιρομέρι, καθώς και πληθώρα εύγευστων γλυκισμάτων (αραβική επίδραση), συνθέτουν το γευστικό παζλ. Η Ανδαλουσία έχει το καλύτερο χοιρομέρι της χώρας, αλλά δείχνει μια ξεχωριστή αδυναμία στο τηγανητό ψάρι (pescaito frito). Γενικότερα, στο νότο προτιμούν τα τηγανητά. Η Ανδαλουσία είναι, επίσης, η γενέτειρα του el gazpacho, που τρώγεται κυρίως το καλοκαίρι. Είναι κρύα σούπα, που φτιάχνεται με πολλές παραλλαγές, αλλά η κυριότερη συνταγή της είναι ψωμί, λάδι, σκόρδο, νερό, ντομάτα και συχνά αγγούρι και πιπεριά. Επιπλέον, στη Σεβίλλη αποδίδεται η παράδοση των tapas (όπως τα δικά μας ορεκτικά ή μεζεδάκια), που μπορεί να βασίζονται στις γαρίδες, το χοιρινό, το αβγό, τα λαχανικά, σε ποικιλία αλλαντικών και παστών και σε μια πλειάδα άλλων υλικών και τα οποία, πλέον, βρίσκονται παντού στη χώρα, ενώ ο επισκέπτης τα απολαμβάνει στα διάσημα Tapas Bar, συνοδευοντάς τα με κρασί, σέρι ή και μπίρα.

5) Τα νησιά

Πρόκειται για τις Βαlearίδες στη Μεσόγειο και τα Κανάρια στον Ατλαντικό. Οι Βαlearίδες, πέρα από τη διάσημη μαγιονέζα τους, φημίζονται και για τα αφράτα γλυκίσματά τους (ensaimadas) ενώ οι σπεσιαλιτέ τους βασίζονται στα πράσινα λαχανικά, το ψάρι και το χοιρινό. Την πρώτη θέση, όμως, στις προτιμήσεις των κατοίκων τους κρατούν οι σούπες.

6) Τα Κανάρια

Τα Κανάρια, αν και παράγουν εξαιρετικής ποιότητας μπανάνες και ντομάτες, η μαγειρική τους δεν βασίζεται σε αυτά. Η κουζίνα τους έχει επηρεαστεί από τις Castile, Estremadura και Andalusia, αλλά και από το γηγενή πληθυσμό, τους Guanches. Εδώ, δύο συνταγές είναι οι πλέον τυπικές της μαγειρικής τους: το puchero canario (το γνωστό βραστό που εδώ, όμως, γίνεται με ψάρι και πατάτες ή άλλα τοπικά προϊόντα, όπως κολοκύθα) και το el mojo, που είναι ένα dressing που συνοδεύει σχεδόν όλα τα πιάτα τους και αποτελείται από λάδι, ξίδι, σκόρδο, αλάτι και διάφορα μπαχαρικά, π.χ. πάπρικα για το κόκκινο mojo, καυτερή πιπεριά για το el mojo rojo κ.λπ. Όλες αυτές οι γεύσεις και οι διαφορετικές γαστρονομικές συνήθειες συνθέτουν, τελικά, μία κουζίνα ιδιαίτερα

ευφάνταστη και ποικίλη, με μοναδικό ίσως κοινό σε όλη την επικράτεια, τη χρήση του ελαιόλαδου και του σκόρδου. Αυτό λοιπόν είναι το ευρέως διαδεδομένο βραστό και ανεξάρτητα από τα διαφορετικά ονόματα που του προσδίδουν (cocido, fabada, puchero κ.ά.) ή τα διαφορετικά όσπρια που επιλέγουν για να συνοδεύσουν το κρέας ή το ψάρι είναι το χαρακτηριστικότερο πιάτο της περιοχής.

7)Ιδιαίτερες τοπικές γεύσεις

Στην Καστίλη και τη Leon τα όσπρια πρωταγωνιστούν, ενώ η Καστίλη είναι και η βασίλισσα του ψωμιού. Η Estremadura θεωρείται, αντίστοιχα, η βασίλισσα του χοιρινού, η μαγειρική της La Mancha είναι ιδιαίτερα βαριά, γιατί οι κάτοικοι έχουν διατηρήσει ακόμα τις παλιές γευστικές συνήθειες των βοσκών, ενώ στα γλυκά η επίδραση των Μαυριτανών είναι διάχυτη. Ενδεικτικά πιάτα θεωρούνται τα la caldereta (βραστό κατσικάκι - Estremadura), cocido madrileño (ένα χορταστικό βραστό όπου πρώτα σερβίρεται ο ζωμός κι έπειτα το κρέας, τα ρεβίθια, οι πατάτες και τα χορταρικά - Μαδρίτη), morteruelos (ψιλοκομμένο χοιρινό συκώτι τσιγαρισμένο με καρυκεύματα και τρίμματα ψωμιού - La Mancha), ενώ από γλυκά διάσημο είναι το αμυγδαλωτό του Τολέδο. Η Ισπανία, όμως, αποτελείται από 17 αυτόνομες κοινότητες-περιοχές και 50 επαρχίες με μια απίστευτη ποικιλία γεύσεων και σχεδόν ισάριθμες τοπικές κουζίνες!

Γαστρονομικές συνήθειες των Ισπανών:

Παραδοσιακά, οι Ισπανοί, πριν κάτσουν στο τραπέζι, «τρώνε μεζεδάκια» (στα ισπανικά “picore”), προτιμώντας κάποιο απεριτίφ, για να ανοίξει η όρεξη. Οι ώρες του φαγητού επηρεάζονται απ’ αυτή τη συνήθεια. Το μεσημεριανό δε σερβίρεται πριν από τις 2:00 και σπάνια δειπνούν πριν από τις 10:00 το βράδυ. Τα Σαββατοκύριακα δεν είναι λίγες οι φορές που ξεφεύγουν μία επιπλέον ώρα από το πρόγραμμα και πολύ συχνά κάθονται στο τραπέζι γύρω στα μεσάνυχτα! Οι Ισπανοί δεν εγκαταλείπουν το τραπέζι μόλις τελειώσουν το γεύμα τους. Αντιθέτως, παρατείνουν την ευχαρίστηση να κάθονται με παρέα (στα ισπανικά “sobre mesa”) πίνοντας καφέ ή ένα χωνευτικό ποτό και ανάβοντας ένα πούρο... Λέγεται χαρακτηριστικά ότι το να σηκωθείς και να φύγεις απ’ το τραπέζι ισοδυναμεί με διακοπή σχέσεων, σαν να λες ότι δε θες πια μαζί τους κουβέντες. Στην Ισπανία η κουβεντούλα είναι θεσμός! Κανείς Ισπανός, μεγάλος ή μικρός, δε θα ‘χανε την ευκαιρία για ψιλή κουβεντούλα (στα ισπανικά “tertulia”) με τους φίλους, με ένα ποτήρι ποτό στο χέρι, μέσα σε ένα καφέ, με κύριο αντικείμενο συζήτησης φυσικά την ανάγκη «να ξαναφτιάξουμε τον κόσμο»! Τα “tapas” έχουν

γίνει πολύ της μόδας σε όλο τον κόσμο, χάρη στα φημισμένα πλέον «τάπας μπαρ». Οι διάσημες αυτές μπουκίτσες είναι πραγματική απόλαυση! Η ιστορία αποδίδει στα τάπας (η λέξη σημαίνει «καπάκι» στα ισπανικά) βασιλική καταγωγή. Ένας βασιλιάς της Ισπανίας σταμάτησε μια μέρα σε ένα διάσημο πανδοχείο της εποχής, όπου του προσέφεραν ένα ποτήρι κρασί, πάνω στο οποίο είχαν τοποθετήσει ένα μικρό πιατάκι με μια μπουκιά φαΐ. Κι αυτό για να εμποδίσουν τις πολυάριθμες μύγες να πέσουν μέσα στο βασιλικό κύπελλο. Αυτό το ιδιαίτερο σερβίρισμα άρεσε στο βασιλιά, ο οποίος από εκείνη τη στιγμή απαιτούσε πλέον μπουκίτσες «καπάκια» να συνοδεύουν το κρασί του!

Χαρακτηριστικά προϊόντα

Το “jamón ibérico” αποτελεί πιστοποιημένη ονομασία προέλευσης. Το υλικό το δίνει μια ράτσα σκούρων χοίρων που ζει στην Extremadura. Δεν πρέπει να συγχέεται με το “jamón serrano” που είναι το αντίστοιχο του γνωστού μας χωριάτικου ζαμπόν από λευκό χοιρινό. Το “jamón ibérico” είναι ακριβό και εξαιρετικής ποιότητας. Έπειτα από 8 μήνες ξήρανσης, αφήνεται να ωριμάσει για άλλους 18. Κόβεται σε φέτες με τη βοήθεια ενός μαχαιριού με μακριά, λεπτή λάμα και δένει άριστα με ένα ποτήρι ξηρό ισπανικό κρασί. Στην Ισπανία, υπάρχουν πολλά είδη καυτερών «τσίλι» και παραδοσιακής πιπεριάς που καταναλώνονται ωμές, σε σκόνη ή σαν καρυκεύματα στα αλλαντικά, όπως το σαλάμι “chorizo” (ανδαλουσιανό σαλάμι με κόκκινη καυτερή πιπεριά), το λουκάνικο “sobresada” (χοιρινά λουκάνικα των Βαλεαρίδων με καυτερή πιπεριά) ή το λουκάνικο “chistorra” (ποικιλία έντονα πικάντικου λουκάνικου της Ναβάρρας) κλπ.

Σήμα κατατεθέν από Ισπανία

Γκασπάτσο (ισπ. Gazpacho) είναι μια παραδοσιακή σούπα της Ισπανίας. Πρόκειται για μια κρύα, κάπως πηχτή σούπα με βάση τη ντομάτα, που συνηθίζεται πολύ το καλοκαίρι στη ζεστή Ανδαλουσία, ως δροσιστικό πιάτο. Φτιάχγεται με ντομάτες, σκόρδο, ελαιόλαδο και ξύδι, στα οποία καμιά φορά προστίθεται τριμμένο ψωμί.

Η παέγια (ισπ. paella) είναι ένα παραδοσιακό φαγητό της Ισπανίας. Αν και θεωρείται το τυπικό ισπανικό έδεσμα, στην πραγματικότητα η ύπαρξή του μάλλον οφείλεται στο πέρασμα των Μαυριτανών από τη χώρα. Πρόκειται δηλαδή για συνταγή με αραβικές καταβολές. Η παέγια στην ουσία είναι ένα πιάφι από ρύζι με σαφράν, μέσα στο οποίο

συνδυάζεται κρέας, ή συνηθέστερα, θαλασσινά και λαχανικά. Συχνά περιέχει κοτόπουλο, χοιρινό κρέας ή κουνέλι (Ανάμικτη Παέγια). Ανά περιοχές της Ισπανίας συναντά κανείς διαφορετικές εκδοχές. Για παράδειγμα, η λεγόμενη «παέγια της Βαλένθια» αποτελείται από ρύζι-σαφράν, λαχανικά, κοτόπουλο και σαλιγκάρια.

Το τσορίθο μπορεί να είναι ένα φρέσκο λουκάνικο, όπου σ' αυτή τη περίπτωση πρέπει να μαγειρευτεί πριν φαγωθεί. Στην Ευρώπη είναι πιο συχνά ένα καπνιστό λουκάνικο, το οποίο έχει υποστεί κάποιου είδους ζύμωση, επομένως συνήθως κόβεται σε λεπτές φέτες και τρώγεται ωμό. Το Ισπανικό τσορίθο, όπως και το πορτογαλικό chouriço, παίρνει την ξεχωριστή αυτή μυρωδιά καπνού και το βαθύ κόκκινο χρώμα από τις καπνιστές κόκκινες πιπεριές. Λόγω του κόστους της ισπανικής καπνιστής πάπρικας, το μεξικάνικο τσορίθο συνήθως φτιάχνεται με πιπεριές τσίλι. Στη Λατινική Αμερική, χρησιμοποιείται επίσης ξύδι αντί για λευκό κρασί που χρησιμοποιείται στην Ισπανία. Στην Ισπανία και τη Πορτογαλία τα λουκάνικα είναι συνήθως τυλιγμένα σε έντερα ζώων, σύμφωνα με το παραδοσιακό τρόπο που υπάρχει από τη ρωμαϊκή εποχή. Στη Λατινική Αμερική, ωστόσο, τυλίγονται σε φτιαχτά περιτυλίγματα κι έχουν μια λεία εμπορική εμφάνιση λόγω αυτού καθώς τα συγκεκριμένα περιτυλίγματα συχνά είναι χρωματιστά. Το τσορίθο μπορεί να φαγωθεί ωμό (κομμένο ή σε σάντουιτς), ψητό στα κάρβουνα, τηγανητό ή σιγοβρασμένο σε ξινό κρασί ή κάποιο άλλο δυνατό αλκοολούχο ποτό όπως το κονιάκ.

Η επανάσταση της σύγχρονης ισπανικής γαστρονομίας

Εδώ και αρκετό καιρό οι Ισπανοί chef έχουν εντάξει στις τεχνικές τους ένα χημικό συστατικό... το υγρό άζωτο. Αν και ακούγεται κάπως περίεργο (ίσως και επικίνδυνο) δεν είναι καθόλου! Αυτό που κάνει, βασικά, είναι να παγώνει κάτι πολύ γρήγορα. Το υγρό άζωτο βρίσκει εφαρμογή σε αρκετές παρασκευές στην κουζίνα, με βασικό εκφραστή τον chef Ferran Adria του διάσημου εστιατορίου El Bulli. Προσθέτοντας, για παράδειγμα, μία πολύ μικρή ποσότητα υγρού αζώτου σε ένα caipirinhia cocktail που δεν έχει πάγο, παγώνει στη στιγμή, κάνοντας μάλιστα κάτι σαν μικρή έκρηξη! Δεκαπέντε με είκοσι νέες τεχνικές αναπτύσσονται κάθε χρόνο στο εστιατόριο, οι οποίες διδάσκονται στη συνέχεια σε chef όλου του κόσμου. Πηγαίνοντας στο El Bulli είναι σαν να πηγαίνεις στο... τσίρκο. Ζεις ένα πολύ εντυπωσιακό παιχνίδι με το φαγητό. Το μόνο πρόβλημα είναι ότι τηλεφωνείς σήμερα και βρίσκεις τραπέζι... δύο χρόνια αργότερα!

Το κρασί

Η Ισπανία βρίσκεται ανάμεσα στις κυριότερες οινοπαραγωγικές χώρες του κόσμου και τα κρασιά της κοσμούν ράφια και λίστες κρασιών σε όλα τα σημεία του ορίζοντα. Ωστόσο, αν και οι περισσότεροι γνωρίζουμε και έχουμε δοκιμάσει τα “ήπια” κρασιά της, όπως αυτά της Rioja ή της Navarra, αλλά και τα ξηρά ή γλυκά Cherry/Jerez, ίσως δεν ξέρουμε ότι η Ισπανία αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες δυνάμεις στην παραγωγή αφρώδους κρασιού παγκοσμίως. Η ιστορία του ισπανικού αφρώδους οίνου που ονομάζεται Cava, ξεκινά στην περιοχή του Penedes, στη βορειοανατολική Ισπανία. Οι βασικές ποικιλίες που χρησιμοποιούνται στην παραγωγή της είναι οι γηγενείς ισπανικές Macabeo, Parellada και Xarello. Στην περίπτωση του ροζέ Cava, απαιτείται η συμμετοχή τουλάχιστον μιας ερυθρής ποικιλίας η οποία είναι, συνήθως, η επίσης ντόπια Garnacha.

Η Κυπριακή παραδοσιακή κουζίνα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, βασισμένη σε φρέσκα και αγνά υλικά. Τα Κυπριακά πιάτα θεωρούνται άκρως υγιεινά μιάς και βασίζονται στη Μεσογειακή διατροφή και μαγειρεύονται συνήθως με ελαιόλαδο. Κύρια συστατικά είναι το χοιρινό το αρνί, το κοτόπουλο, το φρέσκο ψάρι, τα φρούτα και τα λαχανικά, τα άγρια χόρτα, το γιαούρτι, το τυρί και φυσικά τα μπαχαρικά και τα αρωματικά που μέσα από το άρωμα τους βοηθούν στο να αναδύονται καλύτερα η γεύση.

Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πάντα φρέσκα και τα περισσότερα είναι κυπριακής παραγωγής, καλλιεργημένα σε όλα τα χωριά του νησιού. Η Κύπρος από αρχαιοτάτων χρόνων ήταν φημισμένη για τα εσπεριδοειδή της, πορτοκάλια, μανταρίνια και κρέιπφρουτς, τις φράουλες, μηλα, αχλάδια, καρπούζια, πεπόνια, σταφύλια και σύκα. Το πιο διάσημο γεύμα που πρέπει να δοκιμάσει κανείς, φτάνοντας σαν επισκέπτης στην Κύπρο, δεν είναι άλλο από τον παραδοσιακό "μεζέ", μια παραλλαγή των ελληνικών "μεζεδών". Ο "μεζές" είναι σημείο αναφοράς κάθε κυπριακής ταβέρνας. Ο κάθε μάγειρας διαμορφώνει και εμπλουτίζει το δικό του "μεζέ", με αποτέλεσμα στη κάθε ταβέρνα να έχετε την ευκαιρία να δοκιμάσετε και διαφορετικά πιάτα.

Ο παραδοσιακός μεζές αποτελείται από αρκετά πιάτα, κρύα και ζεστά, που σερβίρονται πάντα σε μικρές ποσότητες για να δίνεται η ευκαιρία στο κοινό να δοκιμάζει ένα ευρύ φάσμα γεύσεων και αρωμάτων. Ξεκινώντας με τα ορεκτικά όπως φρέσκα και ξυδάτα λαχανικά, ελιές, καπνιστά και πικάντικα κρεατικά, χαλούμι (παραδοσιακό κατσικίσιο τυρί), τζαντζίκι (γιαούρτι με τριμμένο αγγουράκι, σκόρδο και διόσμιο), μελιτζανοσαλάτα, χούμους (μια πάστα με λειωμένα ρεβύθια, ελαιόλαδο και μαιντανό), Ελληνική παραδοσιακή σαλάτα, με ντομάτα, αγγουράκι, ελιές και φέτα. Κυρίως ζεστά πιάτα όπως τηγανιτά και φαγητά φούρνου

ή θαλασσίνα. Τελειώνοντας, φυσικά, σειρά θα πάρουν τα φρούτα της εποχής, παραδοσιακά γλυκά και καφές.

Αγαπημένα φαγητά των Κυπρίων είναι τα φαγητά της σχάρας. Στη σχάρα θα βρείτε ποικιλία όχι μόνο από κρεατικά αλλά και λαχανικά, τυριά, ψάρια και θαλασσίνα. Η αγάπη των Κυπρίων για τα φαγητά στη σχάρα είναι τόσο μεγάλη που σίγουρα θα τα βρήτε σε όλα τα εστιατόρια. Επίσης, αγαπημένα φαγητά είναι τα φαγητά στο φούρνο. Και σίγουρα θα γίνουν αγαπημένα σε όποιον τα δοκιμάσει. Μην σας φανεί παράξενο αλλά οι σούπες έχουν και αυτές μια ξεχωριστή θέση στο εδεσματολόγιο των Κύπριων. Σε κάθε παραδοσιακό εστιατόριο θα βρείτε την παραδοσιακή σούπα αυγολέμονο με αυγό, λεμόνι, ρύζι και κοτόπουλο, κοτόσουπες, σούπα βοδινή και τραχανά.

Κυπριακό Φαγητό και οι Επιδρασεις

Η ιστορία έπαιξε ένα σημαντικό ρόλο στην κυπριακή κουζίνα Μέσα απο τους αιώνες το μικρό αλλά με στρατηγική σημασίας νησί της Κύπρου, κατακτήθηκε από πολλούς: όπως Φοίνικες, Αιγύπτιους, Πέρσες, Ρομανούς, Λουζινιανούς, Βενετούς, Οθωμανούς και Εγγλέζους, οι οποίοι επηρέασαν πικρολοτρόπος την παράδοση.

Ο κάθε ένας από αυτούς μετάφερε μαζί του τα δικά τους σημαντικά έθιμα και εδέσματα, μεταφέροντας επίσης καινούργια για την Κύπρο υλικά δίνοντας μια προσθήκη ανάμικτης κουζίνας.

Εδώ μπορείς να βρεις τις πιο εξωτικές γεύσεις της Μεσογείου: ρόδια, σουσάμι, δυόσμος, κύμινο, σταφίδες, μπάμιες, μελιτζάνες, πινόλια και αποξηραμένα βερίκοκα, με την ανάμειξη τους με Ιταλικές πάστες, αποξηραμένες λιαστές ντομάτες, «πέστο», καπνιστό ζαμπό, ελιές και αγκινάρες.

Στην Ευρώπη υπάρχουν πολύ καλά μαγειρευτά φαγητά κατσαρόλας από χοιρινό και βοδινό μαγειρευμένα με κρεμμύδια και κόλιανδρο, παρασκευές που είναι πολύ φημισμένες στη Κύπρο. Επίσης φασιανοί ρόστο και ορτύκια μαγειρευμένα με τοπικά μπράντι και πορτοκάλι είναι αυτή η ανάμειξη που έχει δώσει ένα χαρακτήρα της κυπριακής σημερινής κουζίνας. Για παράδειγμα τα γεμιστά λαχανικά και τα κουπέπια τα οποία είναι παραδοσιακά κυπριακά εδέσματα έχουν μια ιστορία 1500 χρόνων, όταν ήρθαν στη Κύπρο οι Οθωμανοί και απο τότε με τροποποιήσεις απο τους Κύπριους έχουμε τα παραδοσιακά αυτά εδέσματα. Οι οικογένειες στην Κύπρο μαγειρεύαν προϊόντα που οι ίδιοι καλλιεργούσαν, ή ζώα που μεγάλωναν στις αυλές και μάντρες τους. Με γεύση ξεχωριστή και με

αρώματα της δικής τους φύσης. Δεν είναι μυστικό ότι η Μεσογειακή κουζίνα είναι πλέον υγιεινή κουζίνα με το ελαιόλαδο και όλα τα άλλα χαρακτηριστικά της. Κουζίνα που καλύπτει πλήρως την Κυπριακή, έχοντας όλα εκείνα τα στοιχεία που χρειάζεται μια κουζίνα διαίτης, όπως λαχανικά φρούτα , σαλάτες, φρούτα

Οι φλαουνες είναι ένα είδος τυροπιτας που φτιαχνουν στην Κύπρο και είναι συνηθως Πασχαλινο. ΥΛΙΚΑ Υλικά για την γέμιση:2 Πακετακια χαλούμι (το βρίσκετε σε όλα σχεδόν τα σουπερ μαρκετ στα ψυγεία με τα συσκευασμένα τυριά) 1/2 κιλό κεφαλοτυρι 1/2 κιλό GUDA 1/2 κιλό γραβιερα 1/2 EDAM 1 κ.γλυκού μαστιχα (τριμμενη) 1 κ.γλυκού μαχλεπι 3 κ.γλυκού Baking powder 15 Αυγα (υπαρχει ομως πιθανοτητα να παρει και παραπανω) Αρκετο δυοσμο ξερο (περιπου 5-6 κουταλιες της σουπας)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΥΜΗ 1,5 κιλό αλευρι για όλες τις χρήσεις 1 κ.γλυκού κοφτο μαχλεπι 1 κ.γλυκού κοφτο μαστιχα (τριμμενη) 1/2 κιλό βουτυρο φυτινη 1/2 κ.γλυκού ζαχαρη 4 αυγα 1/2 φλιτζανι (κουπα) χλιαρο νερο 3-4 αυγα για την επαλειψη και λιγο σουσαμι

Εκτελεση για την ζυμη Βάζουμε σε μια λεκανη μεγαλη το αλευρι, το βουτυρο και όλα τα υλικά της ζύμης και τα τριβουμε με τα χερια μεχρι να γίνει ζυμαρι. Το αφήνουμε 1 ωρα σκεπασμενο. Εκτελεση για την γέμιση Σε μια λεκανη μεγαλη βάζουμε τα τυριά αφού πριν τα εχουμε τριψει, τον δυοσμο και ανακατευουμε. Μετα ριχνουμε τα αυγα και τα υπολοιπα υλικά της γέμισης και τα ανακατευουμε παρα πολυ καλα. Αν δουμε οτι είναι πολυ σφιχτη η γέμιση βάζουμε λιγο γαλα. Την αφήνουμε δυο ωρες για να διπλασιασθει ο ογκος. Μετα παιρνουμε την ζυμη και ανοιγουμε με τον πλαστη μικρα φυλαρακια (περιπου τετραγωνα) και με ένα κουταλακι γεμιζουμε το καθε φυλαρακι. Το κλεινουμε απο όλες τις μεριες αφήνοντας ένα κενο ανοιχτο απο πανω Βάζουμε αντικολλητικο χαρτι σε ένα ταψι τις βάζουμε μεσα, τις αλειφουμε με αυγο και πασπαλιζουμε με σουσαμι. Τις ψηνουμε στους 160-170 βαθμους για 30' περιπου: Ταχινόπιτες με μέλη Για να φτιάξετε Ταχινόπιτες Κόβουμε τη ζύμη σε 4 κατακόρυφες λωρίδες. Στη συνέχεια ανοίγουμε ελαφρά με τα δάκτυλα κάθε κομμάτι ώστε να γίνει η ζύμη λίγο πιο λεπτή (προαιρετικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πλάστη). Αλείφουμε όλες τις λωρίδες με λάδι, ταχίνι, ζάχαρη και κανέλα. Στη συνέχεια κόβουμε κάθε αλειμμένη λωρίδα σε δύο οριζόντιες λωρίδες και διπλώνουμε κάθε μια με τη γέμιση προς τα έξω. Τυλίγουμε τις λωρίδες σε ρολάκια και τις τοποθετούμε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα Περιχύνουμε κάθε πίτα με μια κουταλιά μέλι.

ZIBANIA Ζιβάνια ή ζιβανία από τη λέξη ζίβανα (στέμφυλα). Είναι το απόσταγμα κρασιού που παράγεται σε ειδικά καζάνια με τη μέθοδο της απόσταξης. Συνήθως η περιεκτικότητα της σε οινόπνευμα κυμαίνεται κατά μέσο όρο από 47-52%. Από την περίοδο της βενετοκρατίας μέχρι σήμερα η παραγωγή ζιβανίας αποτελεί μια βασική ασχολία και σημαντική πηγή εισοδήματος για τους Κυπρίους αμπελουργούς. Η απόσταξη της ζιβανίας είναι μια πατροπαράδοτη τέχνη που για αιώνες μεταδίδεται από γενιά σε γενιά σ' όλα σχεδόν τα κρασοχώρια, της Κύπρου.

Πώς το κάνουμε:

Γκόγκες Λακωνίας

1. Ζυμώνετε όλα τα υλικά πολύ καλά.
2. Η ζύμη πρέπει να είναι ούτε πολύ σκληρή, αλλά ούτε τόσο μαλακή ώστε να μην πλάθεται εύκολα.
3. Όσο περισσότερο ζυμώσετε, τόσο πιο αφράτες θα γίνουν οι γκόγκες.
4. Όταν είναι έτοιμη η ζύμη σας, την χωρίζετε σε μπουκιές όσο μιά γροθιά, αλευρώνετε μια επιφάνεια και πάνω εκεί κάθε μιά την πλάθετε σε σχήμα χοντρού μακαρονιού (όσο το μικρό μας δαχτυλάκι). Στη συνέχεια κόβετε σε μικρά κομματάκια.
5. Αν θέλετε να τους δώσετε σχήμα, απλά πάρτε τον τρίφτη και πιέστε κάθε μια επάνω εκεί που τρίβουμε το τυρί, θα γίνουν όμορφες.
6. Άλλο σχέδιο: Όταν έχετε κόψει σε μικρά κομματάκια, τα βαθουλώνετε με τον αντίχειρά σας, να μοιάζουν με κοχυλάκια.
7. Τις ρίχνετε προσεκτικά σε μπόλικο νερό που κοχλάζει, αλατισμένο όπως εσάς σας αρέσει και ανακατεύετε στην αρχή για να μην κολλήσουν.
8. Τέλος σουρώνετε τις γκόγκες και τις περιχύνετε με καυτό ελαιόλαδο (εμείς συνηθίζουμε να τις καίμε με φρέσκο βούτυρο ντόπιο).
9. Σερβίρονται ζεστές, πασπαλισμένες με ξερή μυζήθρα.
10. Είναι χρονοβόρο, αλλά θα σας αποζημιώσει στο ακέραιο.

Καλή σας όρεξη!

Λίγα μυστικά ακόμα

Ο χρόνος βρασμού είναι θέμα γούστου της κάθε νοικοκυράς (όταν έχουν γίνει, ανεβαίνουν στην επιφάνεια της κατσαρόλας). Ταιριάζουν πολύ με κοκκινιστό κρέας, αλλά και σκέτες με τυρί.

Αρνί τούρτα

Υλικά:

Υλικά για τη ζύμη

- 1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κουταλάκι γλυκού αλάτι
- 2 κουταλιές σούπας λάδι
- νερό (τόσο όσο η ζύμη ζυμώνοντας την να μην κολλάει στα χέρια μας)
- 1/2 ποτηράκι του καφέ τσικουδιά

Υλικά για τη γέμιση

- 1 1/2 κιλό αρνί γάλακτος
- 850 γρ. αλεύρι
- 1 κιλό μυζήθρα γλυκιά
- 1/2 κιλό στάκα
- 1 αυγό
- 1 κεσέ γιαούρτι
- 250 γρ. βούτυρο φρέσκο
- αλάτι, πιπέρι, σουσάμι
- 1 ματσάκι δυόσμο

Εκτέλεση

Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά καλά, ζυμώνουμε με τα χέρια μας το ζυμάρι και τ' αφήνουμε για μία-δύο ώρες να φουσκώσει. Το φύλλο μας έχει πάχος λίγο μεγαλύτερο και τ' αφήνουμε ολόκληρο. Πλένουμε και βράζουμε το κρέας στο νερό για 1 ώρα. Το ξεκοκαλίζουμε, το βάζουμε σε μια πιατέλα και το αλατοπιπερώνουμε. Ανοίγουμε φύλλο πάχους μισού εκατοστού χρησιμοποιώντας το αλεύρι, το γιαούρτι και το βούτυρο. Απλώνουμε το φύλλο στο ταψί, το βουτυρώνουμε και βάζουμε από πάνω μία στρώση μυζήθρα με τη μισή στάκα και λίγο δυόσμο. Τοποθετούμε τα κομμάτια του κρέατος πάνω στη μυζήθρα, βάζουμε μια δεύτερη στρώση μυζήθρα και στάκα και τον υπόλοιπο δυόσμο στο κρέας και τα σκεπάζουμε μ' ένα δεύτερο φύλλο. Ενώνουμε το πάνω με το κάτω φύλλο πιέζοντάς τα με τα δάχτυλά μας, να ενωθούν καλά ώστε να μη χυθούν τα υλικά μας στο ψήσιμο, απλώνουμε το φύλλο, το αλείφουμε με το αυγό, ρίχνουμε το σουσάμι κάνουμε τρύπες στο φύλλο με μία οδοντογλυφίδα για να μην ανοίξει στο ψήσιμο και ψήνουμε το φαγητό μας για 1 ώρα περίπου, στους 180 C

Κατσικάκι Αιγαιοπελαγίτικο γεμιστό και μαγειρεμένο στην γάστρα

υλικά

½ κατσικάκι 4 κιλών (από την μέση προς τον λαιμό)
1 συκωταριά ψιλοκομμένη
300 γρ. Βιτάμ
350 γρ. ρύζι τύπου καρολίνα
3-4 κλωναράκια δεντρολίβανο
1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο
½ ματσάκι φρέσκο κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο
6 σκελίδες σκόρδο
1 ½ ποτήρι του νερού λευκό ξηρό κρασί
½ κουτ.. γλυκού κοφτό κανέλα σε σκόνη.
1 κουτ. γλυκού ρίγανη
ανάλογο αλάτι και πιπέρι

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε την γέμιση: πλένουμε καλά τη συκωταριά, την ψιλοκόβουμε και την προβράζουμε. στη συνέχεια την προσθέτουμε στα λαχανικά και μυρωδικά, τα οποία έχουμε προηγουμένως ψιλοκόψει και σοτάρει με τη μισή ποσότητα του Βιτάμ. Σβήνουμε με το λευκό κρασί και προσθέτουμε το ρύζι, το αλάτι, το πιπέρι, λίγη ρίγανη και την κανέλα και ανακατεύουμε καλά. προσθέτουμε 3 -4 ποτήρια νερό και μισοβράζουμε το ρύζι.

Γεμίζουμε το κατσικάκι, αφού το έχουμε αλείψει με κρασί μέσα κι έξω. κάνουμε τρύπες κατά μήκος και τις γεμίζουμε με σκόρδο και αλατοπίπερο .

Ράβουμε καλά με βαμβακερή κλωστή την κοιλίτσα και αλείφουμε με το άλλο μισό Βιτάμ, αφού πρώτα το έχουμε λιώσει. Τέλος, ραντίζουμε το κατσικάκι με λίγο κρασί.

Το βάζουμε στη γάστρα και το ψήνουμε για 3-4 ώρες στους 180ο c. εάν έχουμε και την “σκεπή” του, την ράβουμε επάνω στην πλάτη του ώστε να μαγειρευτεί και να δώσει επιπλέον νοστιμιά. Εάν δεν έχουμε γάστρα, τοποθετούμε το κατσικάκι σε ταψί, προσθέτουμε 2 ποτήρια νερό, το τυλίγουμε με λαδόκολλα και το ψήνουμε για 2 ώρες στους ιδίους βαθμούς. Μετά βγάζουμε την λαδόκολλα και συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλες 2 ώρες στους 160 ο c.

Η Μακεδονική κουζίνα δέχτηκε επιρροές από τους Πόντιους, τους Βλάχους, τους Σαρακατσάνους και τους Μικρασιάτες που συνέρρευσαν στην περιοχή. Οι μετανάστες, παρέα με τους ντόπιους κατοίκους, διαμόρφωσαν τις δικές τους συνταγές σύμφωνα με τα παραγόμενα προϊόντα από τα αιγοπρόβατα, τα όσπρια και τα λαχανικά που καλλιεργούνται στις έφορες Μακεδονικές κοιλάδες.

Στα πιάτα της Μακεδονικής κουζίνας θα συναντήσετε μοναδικά αλλαντικά, τυροκομικά προϊόντα, όσπρια, φρέσκα κηπευτικά, μεγάλη ποικιλία από πίτες και πολύ βούτυρο το οποίο προτιμάται έναντι του Ελαιόλαδου.

Μια «ερωτική» - και όχι μόνο, περιδιάβαση της γεύσης μέχρι την... «μακεδονική» κουζίνα.

Ουδέν μάγειρος του ποιητού

διαφέρει

νους γαρ εστίν εκατέρω

τούτων τέχνη.

(Βασιλεύς

Νικόδημος)

Προτού μιλήσουμε όσο και όπως πρέπει για τη μακεδονική κουζίνα, πρέπει να θυμηθούμε μερικά πράγματα, που είναι μεν αυτονόητα, αλλά στην εποχή μας τα ξεχνάμε ή τα παραβλέπουμε και τα παρακάμπτουμε σκόπιμα για να προσφέρουμε, μέσα από τη «φιλοσοφία» ή τη δεοντολογία του καταναλωτισμού, μια αμφιλεγόμενη πολλαπλότητα ή ποικιλία.

Η γεύση, το αισθητήριο της γεύσης, όπως και ο έρωτας, ενυπάρχουν σε κάθε άνθρωπο. Είναι τα δύο κυριαρχικά ένστικτα που του δόθηκαν από τη φύση σαν βασικές παρορμήσεις για την επιβίωση και τη διαίωσή του. Κατ' αρχήν, λοιπόν, αν θέλαμε να κάνουμε λίγο χιούμορ με την απόλυτη κυριολεξία, δεν μπορούμε να μιλάμε ούτε για μακεδονική κουζίνα ούτε για... αλσατικό έρωτα.

Ωστόσο, είναι σκόπιμο και χρήσιμο να κάνουμε μια σύντομη περιδιάβαση στην ιστορία της κουζίνας. Διαμέσου των αιώνων οι πρωτόγονοι άνθρωποι έπαυσαν να τρώνε οτιδήποτε και «όπως να 'ναι», απλώς για να ζήσουν, καταπώς άρχισαν να βλέπουν τον έρωτα όχι μόνο σαν μέσο μονομερούς ικανοποίησεως ή αναπαραγωγής. Τα βασικά ένστικτα μεταλλάχθηκαν και καλλιεργήθηκαν, με μια διαχρονική συνειδητοποίηση της αίσθησης της ηδονής που ενυπάρχει και στα δύο. Έτσι αναπτύχθηκε μια διαδικασία και τεχνική, που μεγιστοποιούσε την απόλαυση, και το κυριότερο: προσετέθη σταδιακά το στοιχείο της συντροφικότητας, της συμμετοχής και του Άλλου εκτός από το Εγώ. Δηλαδή ένας μαγείρευε για δύο ή και περισσότερους, και στη γενετήσια πράξη διαμορφώθηκαν οι ρόλοι των εραστών με συνειδητή θέληση και προσπάθεια για μια αμφίδρομη χαρά. Εδώ θα 'θελα να παραθέσω από τον σύγχρονο "Δεινσοφιστή" κάτι πολύ ad hoc και έξυπνο που, σε ελεύθερη μεταφορά, επισημαίνει πως η τελετουργία της γεύσης και ειδικότερα στα «ορεκτικά», λ.χ. στο τραπέζι του ούζου, έχει τόση σχέση με τον κορεσμό της πείνας όση έχει η ερωτική πράξη με την...τεκνοποιία ! Αυτό λοιπόν που ικανοποιεί το ένστικτο της πείνας και, επί πολλά χρόνια, ήταν η οποιαδήποτε τροφή, σιγά-σιγά μορφοποιήθηκε σ' αυτό που ονομάστηκε «κουζίνα», δηλαδή ένα συνδυασμό τροφών και υλικών, που μέσα από μια διαδικασία και τεχνική, που ολοένα εξελίσσεται, αποβλέπει κατά κύριο λόγο στη μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση και ικανοποίηση της γεύσης, της γλώσσας και του ουρανίσκου, και ενίοτε στην επίτευξη αυτού του στόχου με όσο το δυνατόν υψηλότερους

συντελεστές υγιεινής. Υπήρξαν έτσι επάλληλες προσπάθειες συνδυασμού τροφίμων και συνεχούς βελτίωσης του τρόπου παρασκευής και των παραλλαγών του, που αναφερόμενοι αρχικά σαν «μίξεις», ή «μίγματα», δημιούργησαν μια ειδικότητα και δώσανε πρώτα το όνομα «μαγεύς» στον μετέπειτα «μάγειρο».

Είναι αρκετά δύσκολο να προσδιορίσουμε επακριβώς τα κύρια χαρακτηριστικά ή τις ρίζες μιας κουζίνας, ιδωμένης μόνο από μια τοπικιστική οπτική γωνία, γιατί απλούστατα η κουζίνα είναι πανανθρώπινη και διεθνής και αποτέλεσμα πολλών επιμιξιών και επιρροών.

Εκείνο που θα μπορούσε να θεωρηθεί δεδομένο, και εδώ συγκλίνουν οι περισσότεροι ερευνητές και μελετητές του γαστρονομικού χώρου, είναι ότι η κουζίνα γεννήθηκε και εξελίχθηκε στις πρώτες πολιτισμένες κοινωνίες και, χωρίς να θεωρηθεί σοβινιστικό σύνδρομο, εμείς υπήρξαμε από την αρχαιότητα, στον ευρύτερο ελλαδικό χώρο, η κοιτίδα του πολιτισμού, άρα και οι πρώτοι διδάξαντες. Γιατί και η κουζίνα, η γαστρονομία, είναι πολιτισμός και τέχνη... Μετά ήρθανε διαδοχικά κατακτητές, Ρωμαίοι, Βόρειοι, σταυροφόροι, Τούρκοι κ.λπ. Όλοι αυτοί όμως, και ήταν εύλογο, σαν πολεμιστές ή νομάδες, πάνω στα άλογα δεν είχαν τη γνώση, το χρόνο ή την «πολυτέλεια» να εξελίξουν την τροφή, επιδασμιλεύοντας στο είδος αυτό φροντίδα, παραλλαγές, βελτιώσεις και εκλεπτυσμούς. Καταπατούσαν και άρπαζαν. Και μαζί με την κατακτημένη γη παίρνανε και οτιδήποτε ήταν ικανό να τους τέρψει. Οι Ρωμαίοι, για παράδειγμα, όταν στέλνανε στην Αθήνα πρεσβεία για να τους φέρει τους Νόμους του Σόλωνα και να σπουδάσουν τα γράμματα και τη φιλοσοφία, ακόμα κι όταν δεν εξευγένιζαν απόλυτα τα ήθη τους, μάθαιναν τις ηδονές των συμποσίων. Έτσι έπαιρναν μαζί με ρήτορες και φιλοσόφους και μάγειρες για να διδάξουν την τέχνη τους. Κατά καιρούς, η εισβολή ιδιαίτερα των βάρβαρων λαών του ευρωπαϊκού Βορρά στον Νότο ανέκοπτε κάθε πρόοδο της μαγειρικής τέχνης και οι μάγειροι κατέφευγαν στα μοναστήρια όπου, υπό το σχήμα του μοναχού, εξασκούσαν την τεχνική τους, και αρχικά από κει προήλθε ο μαγειρικός σκούφος, που ο μάγειρας τον φορούσε λευκό για να διακρίνεται από τον μαύρο των μοναχών. Πολύ αργότερα, βέβαια, όταν υπεισήλθαν και επεβλήθησαν στο χώρο της κουζίνας, του παρασκευαστηρίου, αυστηρότεροι κανόνες υγιεινής, ο σκούφος έγινε υποχρεωτικός για να συγκρατεί και τις τρίχες από τα μαλλιά, που ενδεχομένως μπορεί να έπεφταν μέσα στα φαγητά.

Μέσα λοιπόν σ' αυτή τη διαχρονική εξέλιξη έγιναν επάλληλες προσμίξεις ή επιμιξίες και στην κουζίνα, που, όσο κι αν διεκδικούμε κατά μεγάλο μέρος στο χώρο μας τις ρίζες της, πρέπει να δεχθούμε, διαμέσου ακριβώς όλων αυτών των διαδοχικών παραλλαγών, και τις όποιες εξελίξεις και βελτιώσεις επέφεραν και οι άλλοι. Μεμονωμένα, αλλά χαρακτηριστικά,

θα πρέπει να αναφέρω πως η παρασκευή αχνιστών εδεσμάτων, που και πιο εύκολα παρασκευάζονταν, αλλά και πιο υγιεινά, από τους αρχαίους Έλληνες, υπήρξε ο πρόδρομος της σημερινής γαλλικής nouvelle cuisine, και πολλές ετυμολογίες και αφετηρίες ονομασιών έχουν την προέλευση και τη ρίζα τους στην αρχαία Ελλάδα των ομηρικών χρόνων και του «Χρυσού Αιώνα». Η περίφημη μασσαλιώτικη μπουγιαμπές δεν είναι παρά η αρχαία κακαβιά, που ο μεταγλωττισμός της έγινε από το μπουγιότ, όπως από το κακάβι (καζάνι) ή κακαβιά. Οι «τουρκόφωνοι» κεφτέδες δεν είναι παρά οι αρχαίοι «κοπτοί», που κατά μαρτυρίες πρωτοπαρασκευάστηκαν στην Κρήτη. Μετά τα παραπάνω είναι πια αυτονόητο πως για την Μακεδονία είναι δύσκολο να διακρίνουμε στην κουζίνα της απόλυτα «γηγενή» χαρακτηριστικά, γιατί σαν σταυροδρόμι μεταξύ Ανατολής και Δύσης, με επίκεντρο την πρωτεύουσά της Θεσσαλονίκη, έδωσε από παλιά και πήρε στη συνέχεια, άλλοτε βελτιωμένα και άλλοτε υποβαθμισμένα, μια μεγάλη ποικιλία από φαγητά. Έλληνες, κατ' αρχήν, αλλά και Δυτικοευρωπαίοι, Τούρκοι, Εβραίοι και πρόσφυγες, δημιούργησαν ένα μωσαϊκό γεύσεων που ίσως δεν έχει νόημα να επιχειρηθεί ένας διαχωρισμός των ψηφίδων του. Το αποτέλεσμα πάντως είναι, σε πολύ μεγάλο ποσοστό, και ενδιαφέρον και υψηλής γευστικής ποιότητας. Τα πιο χαρακτηριστικά ή αντιπροσωπευτικά δείγματα που, εγώ τουλάχιστο, θα «ανθολογούσα» απ' άκρη σ' άκρη του μακεδονικού χώρου είναι :

Από θαλασσινά: τα μύδια, που αφθονούν κυρίως στις εκβολές των πολλών ποταμών της, μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους, αχνιστά, ψητά, στο τηγάνι, στην κατσαρόλα με πιλάφι ή μακαρόνια, τα μικρά ψάρια - όπως η σαρδέλλα και ο γάβρος, «ψημένα» μόνο στο λεμόνι και στο αλάτι,

από την προηγούμενη μέρα, δηλαδή ένα είδος «μαρινάδας», οι ψαρόσουπες, με καλύτερη εκείνη της πεσκαντρίτσας κλπ.

Στα χορταρικά: υπάρχει από χρόνια μια έκδηλη παράδοση, ιδιαίτερα στα «τυλιχτά», δηλαδή όλη η κλίμακα των λεγόμενων ντολμάδων: με αμπελόφυλλα, με λαχανόφυλλα και λάχανο τουρσί, και γέμιση είτε με ρύζι και χορταρικά-μυρωδικά είτε με κιμάδες πολλών προελεύσεων: μοσχαρίσιο, χοιρινό, αρνίσιο, πουλερικών και ψαριών. Στη συνέχεια, και πάντα σε σχέση με την αφθονία και το άρωμά τους, έχουμε τα «γεμιστά» με ντομάτες, μελιτζάνες και πιπεριές διαφόρων ειδών, κυρίως από την εκλεκτή ποικιλία της περιοχής Φλωρίνης και Αριδαίας.

Στα ζυμαρικά ξεχωρίζουν οι πίτες κάθε λογής με χόρτα ή κρέας, και ανάμεσά τους αυτές που αντί για βούτυρο είναι φτιαγμένες με λάδι για να είναι πιο «ελαφριές», αλλά και να «κρατάνε», και σε ορισμένα χωριά το πλάσιμο του φύλλου γίνεται «πλεξούδα», δηλαδή τυλιχτό, και το «μπαστούνι» ολόκληρο μπαίνει σε στρογγυλό ταψί, στριφογυριστά και κυκλικά, αρχίζοντας από το κέντρο.

Από τα κρέατα παρουσιάζουν ενδιαφέρον ορισμένες από τις λεγόμενες «εντράδες», ιδίως αυτές με μπάμιες ή μελιτζάνες, όπου η σωστότερη «εκδοχή» τους είναι, παρ' όλο που δεν θεωρείται ακριβό και «σικ», με κρέας από λαιμό, που αφήνει ένα χαρακτηριστικό άρωμα και λίπος, και της "πάει", οι σούπες, με καλύτερες του βοδινού, με χόρτα, όπου κυριαρχεί το σέλινο και το καρότο, και της κοιλιάς, ή επονομαζόμενη «πατσάς», με σκορδόξιδο. Ένα χαρακτηριστικό φουρνιστό πιάτο, είναι, τέλος, ο τσιγεροσαρμάς, δηλαδή αρνίσια συκωταριά τυλιγμένη με σκέπη. Εδώ θα έπρεπε να σταθούμε για λίγο, διευκρινίζοντας άλλη μια φορά το θέμα των ονομασιών. Πολλές από αυτές, ιδιαίτερα στη Μακεδονία, είναι τουρκικής προελεύσεως. Τετρακόσια και πλέον χρόνια τουρκικής κατοχής, και το προσφυγικό κύμα που ιδιαίτερα μετά το '22 κατέκλυσε το χώρο, καθιέρωσαν στην εκφώνηση των εδεσμάτων αυτές τις ονομασίες. Είναι φυσικό αυτό. Τα φαγητά όμως είναι ελληνικά. Χαρακτηριστικά, θέλω να αναφέρω και το δικό μου προβληματισμό, όταν το 1992-1994 εκπροσώπησα με το εστιατόριο «Ραγιάς» την μακεδονική κουζίνα στο Αμβούργο και στο Λουξεμβούργο. Δίστασα λοιπόν αρκετές φορές στη διαμόρφωση του καταλόγου και στην αντίστοιχη μεταφορά-μετάφρασή του στα γαλλικά. Ψάχνοντάς το, όμως, ανακάλυψα από αυθεντικές επιτόπιες μαρτυρίες την ελληνικότατη ονομασία των τσιγεροσαρμάδων, συγκεκριμένα στην περιοχή της Δράμας. Τους λένε «παππούδες». Και το πιο ωραίο είναι η εξήγηση της ονομασίας τους : όταν φουρνίζονται, μετά τα πρώτα 15-20 λεπτά, οι σκέπες, με το λίπος που έχουν, αρχίζουν να ασπρίζουν, όπως τα μαλλιά των γερόντων...

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρω τις ιδιαίτερα ασυνήθιστες και νόστιμες «λιχουδιές» του Αγίου Όρους, όπου ταλαντούχοι και αφοσιωμένοι στην κουζίνα μοναχοί-μάγειροι παρασκευάζουν εκπληκτικά πιάτα, που ακριβώς λόγω της νηστείας, αντλούνε την ποικιλία τους κυρίως από το περιβόλι και τη θάλασσα. Ανάμεσά τους ξεχωρίζουν όλα τα «λαδερά», οι ταραμοκεφτέδες, τα αχνιστά ψάρια με θαλασσινά μυρωδικά, ιδίως άνιθο και δενδρολίβανο, σε αυτοσχέδια τρυπητά πάνω από τον ατμό του καζανιού της «μασίνας», και τα πολυάριθμα «κεφαλάκια» τυριών στο «φανάρι» ή στα ράφια της αποθήκης- ψυγείου (μην ξεχνάμε πως δεν χρησιμοποιούν ηλεκτρικό ρεύμα) που "παλαιώνονται" σε διάφορους χρόνους και φάσεις και θα τα ζήλευαν ακόμα και αυτοί οι Γάλλοι, που δικαίως μεν, αλλά κάπως μονοπωλιακά, φημίζονται και διαφημίζονται σ' αυτό το είδος και έχουν ... 400 ποικιλίες τυριών.

Θέλω να τελειώσω με κάποιο χιούμορ, για να επιβεβαιώσω πως όλη αυτή η περιδιάβαση, αν μη τι άλλο, δεν υπήρξε σοβαροφανής. Από τα πολλά λοιπόν, που ειπώθηκαν κατά καιρούς για την κουζίνα μεταφέρω δύο χαρακτηριστικά : οι μεν Γάλλοι λένε πως η "αλήθεια" βρίσκεται στο

βάθος της κατσαρόλας (la verité se trouve au fond de la casserole !) – κι εμείς εδώ : ότι η γυναίκα τον κρατάει τον άνδρα από το στομάχι, παρ' όλο που οι μεγαλύτεροι μάγειροι ανά τον κόσμο είναι ... άνδρες ! Και μια συνταγή (του Ραγιά) σαν επίλογο :

Παππούδες (τζιγεροσαρμάδες)

ΥΛΙΚΑ (για ένα ταψί, δηλαδή περίπου 20 μερίδες ή 80 «μπουσέ»)

2 αρνίσιας συκωταριές

1 ½ περίπου κιλό αρνίσιας σκέπες για το τύλιγμα

3 μεσαία κρεμμύδια ψιλοκομμένα στον τρίφτη και λίγο σωταρισμένα με καλαμποκέλαιο, όσο να ροδίσουν ελαφρά και μετά > στραγγισμένα

2 πλήρη αυγά ωμά

1 μεγάλο ματσάκι φρέσκο άνιθο ψιλοκομμένο, χωρίς τα «τσουνιά»

1 φλιτζάνι του τσαγιού ρύζι «γκλασέ» σούπας, άβραστο

1 ½ κουταλιά της σούπας αλάτι

½ κοφτό κουταλάκι του γλυκού λευκοπίπερο

1 φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο

1 ζωμό λαχανικών (διαλυμένο σε ελάχιστο ζεστό νερό)

Για το σερβίρισμα :

Γιαούρτι στραγγιστό και καρδιές μαρουλιού ή πράσινη σαλάτα, ψιλοκομμένα και στραγγισμένα, ραντισμένα με λίγο ξύδι

ΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

Βράζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα νερό και ζεματάμε τις συκωταριές λίγο - όσο να σφίξουν για να μπορούμε να τις κόψουμε.

Σωτάρουμε λίγο τα κρεμμύδια > μόλις να ροδίσουν.

Ψιλοκόβουμε τις συκωταριές και το «πλεμόνι» τους. Εξαιρούμε όμως και πετάμε τους χόνδρους. Τις κόβουμε σε πολύ μικρά κομματάκια, όσο το νύχι του μικρού μας δάχτυλου.

Βάζουμε σε μια λεκάνη όλα τα υλικά, δηλαδή τις ψιλοκομμένες συκωταριές, το σοταρισμένο κρεμμύδι, τα αυγά, το λάδι, το ρύζι, τον ψιλοκομμένο άνιθο, τον ζωμό, το αλατοπίπερο, και ανακατεύουμε πολύ καλά.

Απλώνουμε στον πάγκο και κόβουμε τις σκέπες σε καρέ περίπου 13x13 εκ. (αν πρόκειται για μερίδες) ή 6,5 x 6,5 εκ. (για μικρά - «μπουσέ»), φροντίζοντας να αποφύγουμε και να πετάξουμε τους μεγάλους χόνδρους.

Έχουμε για το τύλιγμα > ανάλογα : ένα φλιτζάνι του τσαγιού τις κανονικές μερίδες, > ή ένα φλιτζάνι του καφέ για τα μικρά «μπουσέ».

Βάζουμε με το δάκτυλο το κέντρο της οκέπης - πιέζοντάς το > στον πάτο του αντίστοιχου φλιτζανιού και με το κουτάλι γεμίζουμε μέχρι επάνω, το κλείνουμε σφιχτά, όσο μπορούμε, το αναποδογυρίζουμε στη χούφτα μας και τα τοποθετούμε, το ένα σφιχτά-πλάι στο άλλο. στο ταψί που το έχουμε προηγουμένως αλείψει με λάδι.

Γεμίζουμε το ταψί με νερό μέχρι τη μέση των κομματιών. Ψήνουμε στους 200 βαθμούς για περίπου 40-45' λεπτά και αν πρόκειται να σερβίρουμε σε λίγο, διατηρούμε στους 50 βαθμούς. Σερβίρουμε με γιαούρτι αγελαδινό στραγγιστό καλής ποιότητας (που κάνει «κοντράστ» και «σπάει» την έντονη γεύση του αρνίσιου λίπους) και πράσινη σαλάτα.

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Η Θεσσαλία αποτελείται από έναν μωσαϊκό ανθρώπων και φυλών, που διατηρούν έως και σήμερα τις παραδόσεις και τα έθιμά τους. Στα βουνά υπάρχουν βλάχοι Σαρακατσαναίοι, Χασιώτες και Αντιχασιώτες. Οι καραγκούνηδες στον κάμπο και οι κάτοικοι των παραθαλάσσιων περιοχών.

Η διατροφική τους παράδοση διαμορφώνεται με τα τοπικά προϊόντα που έχουν κάθε εποχή. Κάθε ομάδα διατηρεί την γαστρονομική της ταυτότητα και μεταφέρει από γενιά σε γενιά έως και σήμερα. Οι πρώτες ύλες προέρχονται από την καλλιέργεια της γης, από τα κοπάδια τους και από τους καρπούς του δάσους.

Όλα τα νοικοκυριά διαθέτουν κήπους έως και σήμερα ιδίως στα χωριά, στους οποίους καλλιεργούν και παράγουν: μαρούλια, μαϊντανό, δυόσμο, πράσα, κρεμμύδια σκόρδα, φασολάκια, ντομάτες, μελιτζάνες και πιπεριές.

Επίσης είχαν και έχουν αμπέλια που φροντίζουν επιμελώς ώστε εκτός από τα επιτραπέζια σταφύλια έχουν και παραγωγή κρασιού και τσίπουρου που τα τελευταία χρόνια κερδίζουν τον ουρανίσκο των πιο δύσκολων γευσιγνωστών με τρεις Οίνους ΟΠΑΠ, Ραψάνης, Αρχίαλος και Μεσενικόλα.

Ραψάνη ΟΠΑΠ είναι ένα πλούσιο κόκκινο κρασί με χαρακτηριστικό άρωμα κόκκινων φρούτων όπως τα φραγκοστάφυλα που με την παλαιώσή του αποκτά μαλακή βελούδινη αίσθηση. Συνοδεύει κάθε πιάτο με βάση την ντομάτα και είναι από τα λίγα ερυθρά που αντέχουν τα ψάρια και τα θαλασσινά.

ΟΠΑΠ ΑΓΧΙΑΛΟΣ κρασί λευκό, ξηρό από τις ποικιλίες, Ροδίτικο 85% και Σαββατιανό 25% με λεπτή γεύση και χαμηλό αλκοολικό βαθμό, επηρεασμένο από την γεινίαση της θάλασσας. Το κρασί αυτό αγαπά

ιδιαίτερα τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα πουλερικά, τα κλασσικά πιάτα της Ελληνικής κουζίνας με βάση το λεμόνι στην σάλτσα τους καθώς και τα λαχανικά ωμά ή μαγειρευτά.

Μερσινικόλα ΟΠΑΠ κόκκινο κρασί μέτριας οξύτητας από τις ποικιλίες Μαύρο Μερσενικόλα σίρα και καρινιάν. Εκτός από τους τρεις οίνους ΟΠΑΠ η Θεσσαλία έχει δικαίωμα σε ΠΓΕ σε επτά τοπικούς οίνους.

Ενώ το τσίπουρο Τυρνάβου αποτελεί παράδοση με ιστορία 150 χρόνων ειδικά μετά την νομοθεσία του 1989, η οποία επέτρεψε τυποποίηση και εμφιάλωση και αργότερα καθιέρωση της ονομασίας Τσίπουρου Τυρνάβου ως ΠΓΕ μία ονομασία που αποδίδει ιδιαίτερη σημασία στο προϊόν, στην προέλευσή του και σκιαγραφεί την σχετική ιστορία και την παράδοση του Τυρνάβου.

Τα φρούτα της Θεσσαλικής γης γεμάτα αρώματα και με γεύσεις από μήλα, αχλάδια, ροδάκινα, κυδώνια, κεράσια, κορόμηλα, όλα σε ένα βάζο. Γλυκό του κουταλιού ή σε υπέροχες μαρμελάδες που τα χρώματά τους παίρνουν την σφραγίδα του τόπου τους.

Μήλο Ζαγοράς, γλυκό και τραγανό έκανε γνωστό στο πανελλήνιο την περιοχή του με το διακριτικό τίτλο μήλο Ζαγορίν ΠΟΠ προϊόν από το 1996.

Λικέρ από βύσσина, μούρα και βότανα του βουνού εκλεπτυσμένα και ραφιναρισμένα κερδίζουν τις εντυπώσεις.

Απέραντος ο Θεσσαλικός κάμπος ο σημαντικότερος στο βολώνας της Ελλάδας, συγκεντρώνει μεγάλο αριθμό προϊόντων τα οποία ξεχωρίζουν για την νοστιμιά τους και την εξαιρετική ποιότητά τους. Τα ξανθά σιτάρια του μετατρέπονται σε ψιλά και χονδρά άλευρα βάσεις για νόστιμο ψωμί ζυμωμένο και ψημένο σε παραδοσιακούς φούρνους που κλέβει την παράσταση από τα εδέσματα της Θεσσαλίας.

Τα άγρια χόρτα, τα λάπατα, τα μυρώνια, οι τσουκνίδες, τα άγρια βότανα, δίνουν πίτες γευστικές. Δοκιμάστε τον χρυσαφένιο πλαστό με καλαμποκίσιο αλεύρι, και τυρόπιτες. Τα μανιτάρια, συμπληρώνουν το τραπέζι και υπερέχουν με την νοστιμιά τους.

Η κτηνοτροφία παραμένει μία από τις βασικές ασχολίες με τη ζωή του βοσκού να μοιράζετε ανάμεσα στο βουνό και τα χειμαδιά. Υπέροχα γαλακτοκομικά προϊόντα ποιοτικά άριστα και αναγνωρισμένα ΠΟΠ, τυρί φέτα, γραβιέρα Αγράφων, Μπάτζο, κασέρι, μανούρι. Ντόπια κρέατα κυρίως αιγοπρόβατα γευστικά τα καλύτερα - με ταυτότητα ΠΟΠ το αρνάκι, και το κατσικάκι Ελασσόνας από το 2011- αρωματισμένα από τα βότανα των βουνών.

Ενώ συνηθίζεται από παλιά κάθε νοικοκυριό να εκτρέφει από τα τέλη του καλοκαιριού ως και στις παραμονές των Χριστουγέννων έναν χοίρο. Όταν τον έσφαζαν αξιοποιούσαν όλα τα μέρη (κάτι που δεν ισχύει σήμερα) και όπως χαρακτηριστικά λένε «από τον χοίρο χάνεται μόνο η φωνή του». Από το λίπος του παρασκεύαζαν την λίπα που

χρησιμοποιούσαν ως υλικό τηγανίσματος. Από τα πόδια και το κεφάλι φτιάχνουν τον πατσά, από τα έντερα λουκάνικα και το παραδοσιακό σπληνάντερο ή πλωμοτάρι, ανάλογα με την περιοχή. Το μαγειρεύουν με διάφορους τρόπους, όπως για παράδειγμα τηγανιτό με πράσα, ψητό, κοκκινιστό, ακόμα το χρησιμοποιούν σαν γέμιση στις πίτες και ιδίως για την βασιλόπιτα. Το συντηρούσαν όμως κάνοντάς το λουκάνικα, τα οποία κρεμμουσαν σε ένα ξύλο στο κατώφλι.

ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

Απαράμιλλο το μεράκι των κατοίκων να περισώσουν την γαστρονομική τους ταυτότητα και να την εντάξουν στο σήμερα δημιουργώντας γαστρονομικά θαύματα.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα η χρήση βλαστών της Φτέρης με τους αρωματικούς φτεροκεφτέδες και την γευστική σαλάτα.

Εθνικό φαγητό του Πηλίου θεωρείται το σπετσοφάι που κλείνει μέσα του τις ευωδίες του βουνού. Το αυθεντικό σπετσοφάι γίνεται με Πηλειορίτικα λουκάνικα, πράσινη και κόκκινη πιπεριά, ενώ την γεύση του συμπληρώνει η μελιτζάνα τους καλοκαιρινούς μήνες.

Τα ζυμαρικά με μαεστρία φτιαγμένα από αγνά υλικά, γίνονται ανάρπαστα. Τραχανάς ξινός, χοντρές χυλοπίτες, κριθαράκι με δημοφιλέστερες συνταγές αγχιστές σούπες εμπλουτισμένες με κρέατα, τρίματα φέτας ή τηγανισμένο ψωμί.

Γίγαντες με χοιρινό υπέροχα μελωμένα, καθώς σιγοβράζουν για 3-4 ώρες προς βρώσιν και τέρψιν. Γεμιστοί κολοκυθανθοί με φέτα και κομμάτια λουκάνικου.

Γεμιστό κοτόπουλο ή κοκκινιστό συνοδευόμενο από χυλοπίτες .

Κλασσικό και αξεπέραστο το χοιρινό με πράσο, η τηγανιά, το αρνάκι αμπελουργού ή στην γάστρα με πατάτες, πρόβειο κεμπάπ ή προβατίνα ψητή. Μοσχάρι στάμνας και σούπα υπέροχη με μοσχαρίσιο κεφάλι. Στο πιάτο της Θεσσαλίας και τα θηράματα .Αγριογούρουνο κοκκινιστό ή με κυδώνια, μήλα και μέλι. Ζαρκάδι κοκκινιστό, λαγός στιφάδο.

Αδιαφιλονίκητος πρωταγωνιστής στην τοπική γαστρονομία είναι και τα γλυκά. Κυρίαρχη θέση ο χαλβάς Φαρσάλων περίφημος ημιδιάφανος με ανάλαφρη υφή που του δίνει το νισεστέ, με καραμελωμένη κρούστα και ευωδία από φρέσκο βούτυρο. Πωλείται σχεδόν παντού σε μεγάλα στρογγυλά ταψιά αλλά η πηγή του είναι τα Φάρσαλα που του έδωσε και το όνομά του.

Δοκιμάστε σιροπιαστό παντεσπάνι με αμυγδαλόψιχα, γιαουρτόπιτα, γαλατόπιτα κ.α.

Το ταξίδι σας εδώ εκτός από την καθάρια ομορφιά της περιοχής θα γνωρίσετε και τις γευστικές συνήθειες και ένα είναι σίγουρο ότι δεν θα σας αφήσουν αδιάφορους. Γιατί εδώ ομορφιά, μαγειρική, παράδοση, είναι ταυτόσημα.

Τόπος με διαφορετικές διατροφικές συνήθειες η Θράκη, αφού η κουζίνα της διαμορφώθηκε μέσα από μια πολυπολιτισμική συμβίωση κουλτούρας ανθρώπων με διαφορετική καταγωγή, όπου ο καθένας τους κουβαλά την δικιά του γαστρονομική ιστορία τη γεύση του , έτσι έχουμε μια κουζίνα ιδιαίτερα περίτεχνη και εντυπωσιακά γευστική.

Η κουζίνα στη Θράκη έχει γεύση (λόγω της μεγάλης κτηνοτροφίας), από λουκάνικα , τους παστουρμάδες και τους καβουρμάδες (βραστό κρέας στο λίπος του με μπαχαρικά), τα πλιγούρια, τους τραχανάδες και τους χειροποίητους γιουφκάδες, με την πρώτη υλη το σιτάρι της τοπικής παραγωγής .

Τα γιαούρτια με τη φρέσκια πέτσα , τα παστά ψάρια τα διάφορα ψαρικά, τα ευωδιαστά κουρμπάνια, και τα ρετσέλια τα τσίπουρα και τα σιροπιαστά γλυκά με τις μοσχοβολιές από τα αμύγδαλα και τα καρύδια με το βούτυρο , τα σουτζούκια με τα ανατολίτικα μείγματα..

Στην Θράκη, όπως φυσικά και σε όλες τις χώρες, οι άνθρωποι είχαν διατροφή ανάλογη με το κλίμα και τις κλιματολογικές συνθήκες και με τα επαγγέλματα που εξασκούσαν. Η Θράκη είχε ατέλειωτους κάμπους, βουνά, δάση, ποτάμια που βοηθούσαν την ανάπτυξη της γεωργίας και της κτηνοτροφίας. Έτσι λοιπόν οι Θράκες ανάλογα με την φυσική της υπόσταση ντυνόταν και έτρωγαν. Ο χειμώνας ήταν βαρύς και μεγάλος σε διάρκεια, τα χιόνια που έπεφταν ήταν πολλά και σκέπαζαν τα πάντα. Γι' αυτό λοιπόν όλοι ετοιμαζόταν για τις δύσκολες μέρες του χειμώνα ακόμη από τον μήνα Οκτώβριο. Αποθήκευαν στα κελάρια όλων των ειδών τα τρόφιμα, τα ξύλα, τα κάρβουνα, το κρασί.

Κελάρια

κελάρι

Τα κελάρια ήταν ξεχωριστά δωματιάκια όπου οι νοικοκυρές αποθήκευαν όλα τα φαγώσιμα. Εκεί μέσα σε ξύλινα ράφια βρισκόταν τα τουλουμοτύρια, από τους τοίχους κρέμονταν οι μπουρλιές τα σταφύλια, από βέργες τα λουκάνικα (τα ξακουστά θρακιώτικα λουκάνικα). Εκεί βρισκόταν τα τσουκάλια με το χοιρινό παστωμένο λαρδί, με τα πετμέζια τους νισεστέδες, τους τραχανάδες, τους γιοφκάδες και τα κουσκούσια. Από το ταβάνι κρέμονταν οι μουστολαμπάδες και μέσα στους τενεκέδες βρίσκονταν τα λιασμένα φρούτα. Όλα αυτά που με μια λέξη λεγόταν ζαχαρές (σοδειά) ήταν προϊόντα του σπιτιού. Το τυρί από το γάλα της αγελάδας, τα πετμέζια από το αμπέλι, τα ξύλα από τα αμπελοκούρβουλα και τα δέντρα των κτημάτων και από το κοντινό κουρί (δάσος), τα λουκάνικα από το γουρούνι που έτρεφαν όλη την χρονιά, τα σταφύλια

από τα αμπέλια τους, οι μούστοι και το κρασί από τον τρύγο του αμπελιού, όλα με μια λέξη από την δούλεψη των σπιτικών.

Στα κελάρια βρίσκονταν και το αλεύρι και το σιτάρι το οποίο άλλοι το άλεθαν μόνοι στους νερόμυλους και ανεμόμυλους και άλλοι το αγόραζαν έτοιμο από τους μεγάλους μύλους που σίτιζαν και τα στρατεύματα. Το αλεύρι το αγόραζαν με το τσουβάλι και ζύμωναν το ψωμί μόνες οι νοικοκυρές, είτε ήταν πλούσιες είτε φτωχικές και το έψηναν στον φούρνο.

ΤΡΟΦΕΣ

Οι Θρακιώτες ήταν καλοφαγάδες. Το τραπέζι ήταν πάντα γεμάτο με εκλεκτά και καλομαγειρεμένα φαγητά από τα χέρια της νοικοκυράς. Η πρώτη και καλύτερη τροφή ήταν το ψωμί και τα ζυμαρικά, ύστερα τα κρέατα και τα ψάρια και μετά τα χορταρικά

Ψωμί

Η Θράκη ήταν ο τόπος που φημιζόταν πολύ για το πολύ και πλούσιο σιτάρι. Το σιτάρι έφτανε το ανθρώπινο ανάστημα, το έδαφος ήταν έφορο και απέδιδε πολύ όταν δουλευόταν και οργωνόταν καλά και ο σπόρος ήταν διαλεχτός. Το ψωμί γινόταν από καθαρό ντόπιο σιτάρι ή από μίγμα σιταριού και κριθαριού. Λόγω δε των πολλών ποταμιών υπήρχαν και πολλοί αλευρόμυλοι όπου ο κόσμος άλεθε το σιτάρι του και ζύμωνε το γλυκό ψωμί ψήνοντάς το στους σπιτικούς φούρνους.

Ζυμαρικά

Επειδή ο χειμώνας ήταν βαρύς, η νοικοκυρά πριν να φέξει σηκωνόταν και ετοίμαζε τον τζορμπά (τον τραχανά) που έκαιγε γιατί είχε μέσα κόκκινη πιπεριά, και τάζε τους εργάτες που θα ξεκινούσαν για δουλειά.

Ο μεγάλος τέντζερες έβραζε στο τζάκι και ετοίμαζε τον τραχανά. Τι ήταν ο τραχανάς που τον ρουφούσε η εργατιά με ηδονή και αγαλλίαση και θέρμαινε τα σωθικά τους και τους έδινε δύναμη για την δουλειά της ημέρας στο αμπέλι, στο χωράφι κ.λ.π.

Ένα άλλο είδος ζυμαρικού ήταν ο γιοφκάς που το μεσημέρι του χειμώνα ήταν απαραίτητος στο τραπέζι. Τον γιοφκά τον ζύμωναν με αλεύρι, γάλα και αυγά.

Τον γιοφκά τον μαγείρευαν όπως τώρα τα μακαρόνια. Σε βραστό νερό έριχναν τον ανάλογο γιοφκά. Βράζοντας έβγαζε το γάλα του και άφριζε. Στην συνέχεια τον περιέχυναν με τσιγαριστό βούτυρο στο τηγάνι και άσπρο τυρί που έπαιρνε και αυτό μια μικρή βράση και γινόταν νοστιμότατος και ήταν θρεπτικώτατος.

γιοφκάδες

Ανάλογο με τον γιοφκά ήταν και το κουσκούς' (ζυμαρικό όμοιο με σκάγια). Χιλιάδες σκάγια, που σχηματίζονταν στο πλάσιμο με κόπο και υπομονή μέσα σε ένα κόσκινο πέτσινο ή μεταλλικό.

Κατσαμάκ': Βράζουν νερό και ρίχνουν μέσα ανάλογη ποσότητα αλάτι. Μετά ρίχνουν και αλεύρι καλαμποκίσιο. Όταν βράζει το ανακατεύουν με μια βέργα (την μηλινόβιτσα). Όταν βράσει παίρνουν ένα κουτάλι και το πιέζουν με την ανάποδη όψη. Έτσι γίνεται πιο καλό το βράσιμο, γιατί δεν ανοίγονται φυσαλίδες να ξεθυμαίνει. Μετά το γυρίζουν από την κατσαρόλα σε ένα ταψί και του ρίχνουν μέσα ζεματιστό βούτυρο ή λάδι. Γκιουσλεμέδες: Ήταν ζυμαρικό γλύκισμα. Πάνω στην πυροστιά έβαζαν μία στρογγυλή πλάκα από μαλτεζόπετρα που την έλεγαν φούμο ή στα τούρκικα σάτς. Ετοίμαζαν ζυμάρι αραιό και με το πύρωμα της πέτρας αυτής έχυναν πάνω με την κουτάλα το αρύ ζυμάρι. Το ζυμάρι απλωνόταν και ψηνόταν σχηματίζοντας τρύπες και φούσκες στην επιφάνεια από την επιφάνεια της πέτρας. Έτσι ζεστό όπως ήταν το περιέχυναν με μέλι ή πετμέζι και το έτρωγαν σαν γλύκισμα.

Λαλάγκια: πίττες από ζυμάρι που τηγανίζονταν με λάδι και μετά πρόσθεταν μέλι ή ζάχαρη ή πετμέζι και τα έτρωγαν και αυτά σαν γλύκισμα

Κρεατικά

Οι Θράκες επειδή το κλίμα ήταν ψυχρό και έκανε παγωνιά, έτρωγαν παχιά κρέατα και λίπη. Γι' αυτό έτρωγαν κρέατα διαφόρων ειδών. Δηλ. χοιρινά (γουρουνίσια), μοσχαρίσια, αρνίσια, κοτόπουλα κ.λ.π. Είχαν λιβάδια που βοσκούσαν τα ζώα τους. Το πρωί περνούσε ο αγελαδάρης από τις διάφορες συνοικίες και μάζευε την αγέλη του «τα πράματα» όπως έλεγαν. Κατσίκες, αγελάδες, πρόβατα ακολουθούσαν τον αγελαδάρη στη βοσκή και με το πέσιμο του ήλιου γύριζαν στα σπίτια να χύσουν ποτάμι το γάλα στις καρδάρες. Έτσι γινόταν το άφθονο τυρί, το παχύτατο βούτυρο, το γιαούρτι. Τα Χριστούγεννα όλοι έσφαζαν γουρούνι. Είναι γνωστό στις Σαρ. Τα γουρούνια που ήταν θρεμμένα στα σπίτια έπιαναν πολλές φορές 200 οκάδες το ένα.

Λαρδί: Το λαρδί πάχος τέσσερα-έξι δάχτυλα το τεμάχιζαν σαν κομμάτια σαπουνιού και το αλάτιζαν. Το τοποθετούσαν μέσα σε τσουκάλες για όλο τον χειμώνα. Με το λαρδί ετοίμαζαν κομματιάζοντας το σε φετούλες με αβγά ένα πολύ ωραίο φαγητό. Το λαρδί το έτρωγαν και ωμό με ψωμί. Ήταν θερμαντικό και θρεπτικό.

καβουρμάς

Συζντριμάς ή καβουρμάς: γινόταν από μικρά κομμάτια ψαχνού χοιρινού που τα τσιγάριζαν και μετά τα τοποθετούσαν σε πήλινο στο οποίο έχυναν λίγδα χοιρινή λιωμένη. Έτσι γινόταν ένα μίγμα πού το έτρωγαν ζεσταίνοντας μία – δύο κουταλιές με αβγά ή με γιοφκά ή με κουσκούς’.

Τα χοντρά κρέατα τα έτρωγαν στις πολιτείες, όπου έσφαζαν ζώα για λουκάνικα και παστουρμάδες.

Οι ντολμάδες: Τα γιαπράκια ήταν και είναι το αγαπημένο φαγητό των Θρακιωτών την άνοιξη με τα πρώτα φύλλα του αμπελιού.

Γλυκίσματα από αλεύρι και μούστους

Το χειμώνα όλο στην Θράκη έκαναν σαραγλιά. Με φύλλα που άνοιγαν μαστορικά οι νοικοκυρές έκαναν πίττες με γεμίσματα από καρύδι σπασμένο, ζάχαρη, κανέλα και γαρύφαλλο και με τυρί, μιζύθρα και αβγά.

Η νοικοκυρά μετά το φαγητό γέμιζε ένα πιάτο με ρετσέλια ή πετμέζι ή με καμιά μπουρλιά σταφυλιών που ξεκρεμούσαν από τον τοίχο ή με ξερά λιασμένα φρούτα ή με ξηρούς καρπούς.

Πετμέζια: Τα πετμέζια τα έκαναν την εποχή του τρύγου. Ο τρόπος της παρασκευής τους είναι απλός αλλά κουραστικός και η επιτυχία εξαρτιόταν από την εμπειρία της νοικοκυράς. Όλα τα είδη των λαχανικών και των φρούτων γινόταν ρετσέλια όπως οι μελιτζάνες τα κολοκύθια κλπ. Τα πετμέζια των Σαράντα Εκκλησιών π.χ φημίζονται για την εντέλειά τους. Τα κρατούσαν μέσα σε κιούπια και τα άνοιγαν τη σαρακοστή των Χριστουγέννων που νήστευε ο κόσμος όλος. Το καλοκαίρι τα έκαναν σερπέτια δηλ. τα έπιναν αραιωμένα για να δροσίζονται.

Ρετσέλια: Κομμάτια από κολοκύθι, κυδώνι, μήλο και άλλους καρπούς τα οποία τα βράζουν με το πετμέζι έως ότου πήξουν. Ρίχνουν μετά την ανάλογη ποσότητα ζάχαρης και είναι ένα πολύ καλό γλύκισμα.

Η ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Τις **διατροφικές συνήθειες των αρχαίων Ελλήνων** χαρακτήριζε η λιτότητα, κάτι που αντικατόπτριζε τις δύσκολες συνθήκες υπό τις οποίες διεξάγετο η ελληνική **γεωργική** δραστηριότητα. Θεμέλιο τους ήταν η λεγόμενη «**μεσογειακή τριάδα**»: ¹ **σιτάρι**, **λάδι** και **κρασί**.

Στη βάση της διατροφής των **αρχαίων Ελλήνων** συναντούμε τα **δημητριακά** σιτάρι και, σε περιπτώσεις ανάγκης, μείγμα **κριθαριού** με σιτάρι, από το οποίο παρασκευαζόταν ο **άρτος**. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά (**λάχανα**, **κρεμμύδια**, **φακές** και **ρεβύθια**). 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 ιδιαίτερω τα [γαλακτοκομικά](#) και κυρίως το [τυρί](#). Το [βούτυρο](#) ήταν γνωστό, αλλά αντί αυτού γινόταν χρήση κυρίως του [ελαιόλαδου](#). Το φαγητό συνόδευε [κρασί](#) (κόκκινο, λευκό ή ροζέ) αναμειγμένο 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.

Γεύματα[

Ιδιωτικά

Για τους αρχαίους Έλληνες τα γεύματα της ημέρας ήταν τρία στον αριθμό. Το πρώτο από αυτά (ἀκρατισμός) αποτελούσε [κριθαρένιο ψωμί](#) βουτηγμένο σε [κρασί](#) (ἄκρατος), συνοδευόμενο από [σύκα](#) ή [ελιές](#). Το δεύτερο (ἄριστον) λάμβανε χώρα το μεσημέρι ή νωρίς το απόγευμα.^[2] Το τρίτο (δείπνον), το οποίο ήταν και το σημαντικότερο της ημέρας, σε γενικές γραμμές καταναλωνόταν αφού η νύχτα είχε πλέον πέσει. Σε αυτά μπορεί να προστεθεί ένα επιπλέον ελαφρύ γεύμα (ἔσπερισμα) αργά το απόγευμα. Τέλος το ἄριστόδειπνον ήταν ένα κανονικό γεύμα που μπορούσε να σερβιριστεί αργά το απόγευμα στη θέση του δείπνου.

Φαίνεται πως, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι γυναίκες γευμάτιζαν χωριστά από τους άνδρες. Εάν το μέγεθος του σπιτιού το καθιστούσε αδύνατο, οι άνδρες κάθονταν στο τραπέζι πρώτοι, με τις γυναίκες να τους ακολουθούν μόνο αφού οι τελευταίοι είχαν ολοκληρώσει το γεύμα τους. Ρόλο υπηρετών διατηρούσαν οι [δούλοι](#). Στις φτωχές οικογένειες, σύμφωνα με το φιλόσοφο [Αριστοτέλη](#), τις υπηρεσίες τους προσέφεραν οι γυναίκες και τα παιδιά, καλύπτοντας την απουσία δούλων.

Χάρης στο έθιμο της τοποθέτησης στους [τάφους](#) μικρών μοντέλων [επίπλων](#) από ψημένο πηλό, σήμερα κατέχουμε σημαντικές πληροφορίες για το πώς έμοιαζαν. Οι Έλληνες έτρωγαν καθιστοί, ενώ οι πάγκοι χρησιμοποιούνταν κυρίως στα [συμπόσια](#). Τα [τραπέζια](#), υψηλά για καθημερινή χρήση και χαμηλά για τα συμπόσια, είχαν συνήθως [ορθογώνιο](#) σχήμα. Κατά τον [4ο αιώνα π.Χ.](#) ιδιαίτερα διαδεδομένα ήταν τα στρογγυλά τραπέζια, συχνά με ζωόμορφα πόδια.

Κομμάτια πεπλατυσμένου ψωμιού μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως πιάτα, ωστόσο τα πήλινα δοχεία ήταν και τα πιο διαδεδομένα. Τα πιάτα με την πάροδο του χρόνου κατασκευάζονταν με περισσότερο γούστο και επιμέλεια, με αποτέλεσμα να συναντά κανείς κατά τη ρωμαϊκή περίοδο πιάτα από πολύτιμα μέταλλα ή ακόμη και γυαλί. Η χρήση μαχαιροπήρουνων δεν ήταν και πολύ συχνή: η χρήση του πηρουιού ήταν άγνωστη και ο σύνηθης τρόπος λήψης του φαγητού ήταν με τα δάχτυλα.¹⁸ Εντούτοις μαχαίρια χρησιμοποιούνταν για την κοπή του κρέατος, καθώς και κάποια μορφή κουταλιών για σούπες και ζωμούς.¹ Κομμάτια ψωμιού (άπομαγδαλία) μπορούσαν να χρησιμεύσουν για τη λήψη τροφής ή ακόμη και ως πετσέτα για τα δάχτυλα.

Συμπόσιον

Κύριο λήμμα: Συμπόσιο



Σκηνή από συμπόσιο: οι συνδαιτημόνες παίζουν κότταβο ενώ μία κοπέλα παίζει αυλό. Αττικός ερυθρόμορφος κρατήρας, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Μαδρίτης, 420 π.Χ. περίπου.

Στην ελληνική αρχαιότητα εκτός από το καθημερινό δείπνο (βραδινό γεύμα) υπήρχε και το δειπνούμενο γεύμα με φίλους ή γνωστούς που ονομάζονταν "συμπόσιο" ή "εστίαση" που σήμερα λέγεται συνεστίαση. Υπήρχαν και δείπνα όπου οι συμμετέχοντες συνεισέφεραν ή οικονομικά, ή με τρόφιμα, τα οποία και λέγονταν "συμβολές". Ο Όμηρος τα αποκαλεί "εράνους", ενώ γνωστές είναι οι αρχαίες σχετικές φράσεις "δειπνείν από συμβολών", ή "δείπνον από σπυρίδος".

Το συμπόσιον (λέξη που σημαίνει «συνάθροιση ανθρώπων που πίνουν») αποτελούσε έναν από τους πιο αγαπημένους τρόπους διασκέδασης των Ελλήνων.^[10] Περιελάμβανε δύο στάδια: το πρώτο ήταν αφιερωμένο στο φαγητό, που σε γενικές γραμμές ήταν λιτό, ενώ το δεύτερο στην κατανάλωση ποτού.^[10] Στην πραγματικότητα, οι

αρχαίοι έπιναν [κρασί](#) και μαζί με το γεύμα, ενώ τα διάφορα ποτά συνοδεύονταν από μεζέδες (τραγήματα): [κάστανα](#), [κουκιά](#), ψημένοι κόκκοι σίτου ή ακόμη γλυκίσματα από [μέλι](#), που είχαν ως στόχο την απορρόφηση του [οινοπνεύματος](#) ώστε να επιμηκυνθεί ο χρόνος της συνάθροισης

Το δεύτερο μέρος ξεκινούσε με [σπονδή](#), τις περισσότερες φορές προς τιμή του [Διονύσου](#).¹²¹ Κατόπιν οι παριστάμενοι συζητούσαν ή έπαιζαν διάφορα [επιτραπέζια παιχνίδια](#), όπως ο [κότταβος](#). Συνεπώς τα άτομα έμεναν ξαπλωμένα σε [ανάκλιτρα](#) (κλίναι), ενώ χαμηλά τραπέζια φιλοξενούσαν τα φαγώσιμα και τα παιχνίδια. [Χορεύτριες](#), ακροβάτες και μουσικοί συμπλήρωναν την ψυχαγωγία των παρευρισκομένων. Ένας «βασιλιάς του συμποσίου» ο οποίος εκλεγόταν στην τύχη αναλάμβανε να υποδεικνύει στους δούλους την αναλογία κρασιού και [νερού](#) κατά την προετοιμασία των ποτών.

Εντελώς απαγορευμένο στις γυναίκες, με εξαίρεση τις [χορεύτριες και τις εταίρες](#), το συμπόσιο ήταν ένα σημαντικότατο μέσο [κοινωνικοποίησης](#) στην Αρχαία Ελλάδα. Μπορούσε να διοργανωθεί από έναν ιδιώτη για τους φίλους ή για τα μέλη της οικογένειάς του, όπως ακριβώς συμβαίνει και σήμερα με τις προσκλήσεις σε δείπνο. Μπορούσε επίσης να αφορά τη μάζωξη μελών μιας θρησκευτικής ομάδας ή μιας εταιρείας (ενός είδος κλειστού κλαμπ για αριστοκράτες). Τα πολυτελή συμπόσια προφανώς προορίζονταν για τους πλούσιους, ωστόσο στα περισσότερα σπιτικά θρησκευτικές ή οικογενειακές γιορτές αποτελούσαν αφορμή για δείπνο, έστω και μετριοπαθέστερο.

Το συμπόσιο ως πρακτική εισήγαγε κι ένα πραγματικό λογοτεχνικό ρεύμα: το «[Συμπόσιον](#)» του [Πλάτωνα](#), το ομώνυμο έργο του [Ξενοφώντα](#), «*Το Συμπόσιον των Επτά Σοφών*» του [Πλουτάρχου](#) και οι «*Δειπνοσοφισταί*» του [Αθήναιου](#) αποτελούν χαρακτηριστικά έργα.

Συσσίτια

Τα συσσίτια αποτελούσαν κοινά γεύματα στα οποία συμμετείχαν υποχρεωτικά άνδρες κάθε ηλικίας στα πλαίσια κοινωνικού ή θρησκευτικού εθιμοτυπικού. Οι χαρακτηριστικότερες περιπτώσεις εντοπίζονται στην [Κρήτη](#) και τη [Σπάρτη](#), αν και ορισμένες πηγές κάνουν αναφορά σε ανάλογες πρακτικές και σε άλλα μέρη. Άλλες γνωστές ονομασίες της πρακτικής αυτής είναι φειδίτια και άνδρεϊα.

Συγκεκριμένα στην Αρχαία Σπάρτη, η συμμετοχή στα συσσίτια ήταν υποχρεωτική. Ανάμεσα στις υποχρεώσεις των [Ομοίων](#), δηλαδή των

μελών της σπαρτιατικής κοινωνίας με πλήρη πολιτικά δικαιώματα, ήταν η συνεισφορά τροφίμων (ή έτερης αποζημίωσης) για τη διατροφή που τους παρείχε το κράτος. Η αποτυχία ανταπόκρισης στον κανόνα αυτό ήταν ατιμωτική. Αντίθετα με τα συμπόσια, τα συσσίτια χαρακτήριζε η λιτότητα και η μετριοπάθεια.¹

Τρόφιμα

Δημητριακά και ψωμί

Τα δημητριακά αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των αρχαίων Ελλήνων, κατά τη μινωική, τη μυκηναϊκή και την κλασική περίοδο. Χαρακτηριστικό είναι πως η Αθήνα του Περικλή, αποτελούσε το μεγαλύτερο εισαγωγέα σιτηρών του αρχαίου κόσμου: τα φορτία που κατέφθαναν από τη Μαύρη Θάλασσα και τον Ελλάσποντο ανέρχονταν κατά μέσο όρο σε 17.000 τόνους ετησίως.

Κύρια προϊόντα ήταν το σκληρό σιτάρι (πύρος), η όλυρα (ζειά) και το κριθάρι (κριθαί)

¹Το σιτάρι μουσκευόταν προκειμένου να γίνει μαλακό και κατόπιν επεξεργαζόταν με δύο πιθανούς τρόπους: πρώτη περίπτωση ήταν το άλεσμά του προκειμένου να γίνει χυλός, ώστε να αποτελέσει συστατικό του λαπά. Η άλλη περίπτωση ήταν να μετατραπεί σε αλεύρι (άλειατα) από το οποίο προέκυπτε το ψωμί (ἄρτος) ή διάφορες πίττες, σκέτες ή γεμιστές με τυρί ή μέλι.^[18] Η μέθοδος «φουσκώματος» του ψωμιού ήταν γνωστή. Κατά τη ρωμαϊκή εποχή οι Έλληνες χρησιμοποίησαν κάποιο αλκαλικό συστατικό ή μαγιά σαν καταλύτη της διαδικασίας.



Τα δημητριακά κατείχαν εξέχουσα θέση στη διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων. Ήδη από την ομηρική εποχή ήταν γνωστός ο τρόπος καλλιέργειας σίτου, κριθариού και όλυρας.

Η [ζύμη](#) ψηνόταν στο σπίτι σε υπερυψωμένους φούρνους από [άργιλο](#) (ίπνός) Μια απλούστερη μέθοδος προέβλεπε την τοποθέτηση αναμμένων κάρβουνων στο έδαφος και την κάλυψη του σκεύους με καπάκι σε σχήμα θόλου (πνιγεύς). Όταν το έδαφος ήταν αρκετά ζεστό, τα κάρβουνα απομακρύνονταν και στη θέση τους τοποθετούταν η ζύμη, η οποία καλυπτόταν και πάλι από το καπάκι. Κατόπιν τα κάρβουνα αποθέτονταν πάνω ή γύρω από το καπάκι για διατήρηση της [θερμοκρασίας](#). Οι πέτρινοι φούρνοι έκαναν την εμφάνισή τους κατά τη ρωμαϊκή πια περίοδο. Ο [Σόλων](#), ο [Αθηναίος](#) νομοθέτης του [6ου αιώνα π.Χ.](#), όρισε πως το ψωμί από σιτάρι έπρεπε να καταναλώνεται μόνο κατά τις εορταστικές ημέρες. Από την [κλασική εποχή](#) και έπειτα, και μόνο για εκείνους που είχαν τα οικονομικά μέσα, το εν λόγω ψωμί ήταν διαθέσιμο καθημερινά στα αρτοποιεία.

Το [κριθάρι](#) ήταν απλούστερο στην παραγωγή, μα αρκετά πιο δύσχρηστο στην παραγωγή ψωμιού. Το ψωμί που προκύπτει από το κριθάρι είναι θρεπτικό αλλά και βαρύτερο. Συνεπώς συνήθως ψηνόταν προτού αλεστεί για να προκύψει [αλεύρι](#) (Άλφιτα), το οποίο χρησίμευε στην παραγωγή (τις περισσότερες φορές άνευ ψησίματος καθώς οι σπόροι ήταν ήδη ψημμένοι) του βασικού πιάτου της ελληνικής κουζίνας, που ονομαζόταν *μᾶζα*.

Γενικά το σιταρένιο ψωμί λεγόταν "*άρτος*", το κριθαρένιο "*άλφιτον*", το προερχόμενο με ζύμη που ψηνόταν σε χαμηλούς κλιβάνους (είδος γάστρας) λεγόταν "*ζυμίτης*", ενώ το προερχόμενο χωρίς ζύμη που ψηνόταν σε ανθρακιά λεγόταν "*άζυμος*" και ιδιαίτερα "*σποδίτης*". Οτιδήποτε τρώγονταν με ψωμί (προσφάγιο) λεγόταν "*όψον*". Ο άρτος ή το άλφιτο που τρώγονταν βουτηγμένο σε άκρατο οίνο (= ανέρωτο) λεγόταν "*ακράτισμα*". Το ακράτισμα τρώγονταν κυρίως το πρωί, εξ ου και το πρωινό γεύμα λέγονταν ομοίως ακράτισμα.

Χαρακτηριστικά οι [Ρωμαίοι](#) αποκαλούσαν τους Έλληνες «κριθαροφάγους», ενώ στην κωμωδία «[Ειρήνη](#)» ο [Αριστοφάνης](#) χρησιμοποιεί την έκφραση «ἔσθιν κριθᾶς μόνας», που μεταφράζεται «το να ζει κανείς μονάχα με κριθάρι» ή κατά τη νεοελληνική έκφραση «τη βγάζω με νερό και ψωμί». Στις μέρες μας επιβιώνουν διάφορες συνταγές για την παρασκευή μάζας. Σερβιριζόταν ψημένη ή ωμή, με τη μορφή χυλού ή [ζυμαρικών](#) ή ακόμη και πίττας. Επίσης μπορούσε να νοστιμίσει με [τυρί](#) ή [μέλι](#).

Φρούτα, λαχανικά και όσπρια

Τα δημητριακά σερβίρονταν συνήθως με ένα συνοδευτικό γνωστό με τη γενική ονομασία ὄψον. Αρχικά η ονομασία αναφερόταν σε ό,τι μαγειρευόταν στη φωτιά, και, κατ' επέκταση, σε ο,τιδήποτε συνόδευε το ψωμί. Από την κλασική εποχή και μετά, πρόκειται για ψάρι και λαχανικά: λάχανα, κρεμμύδια (κρόμμυον), γλυκομπίζελα, πράσα, βολβούς, μαρούλια, βλίτα, ραδίκια κ.ά. Σερβίρονταν ως σούπα, βραστά ή πολτοποιημένα(ἔτνος), καρυκευμένα με ελαιόλαδο, ξύδι, χόρτα ή μια σάλτσα ψαριού γνωστή με την ονομασία γάρον. Αν πιστέψουμε τον Αριστοφάνη¹ ο πουρές ήταν ένα από τα αγαπημένα πιάτα του Ηρακλή, ο οποίος στις κωμωδίες πάντα παρουσιαζόταν ως μεγάλος λιχούδης. Οι πιο φτωχές οικογένειες κατανάλωναν βελανίδια (βάλανοι).¹ Οι ελιές ήταν πολύ συνηθισμένο συνοδευτικό, ωμές ή συντηρημένες.

Ειδικά οι λαϊκές τάξεις κατανάλωναν πολύ και όσπρια.^[15] Προτιμούσαν τους φασιόλους,¹ τις φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά (κύαμοι) και τους θέρμους (λούπινα).

Για τους κατοίκους των πόλεων τα φρέσκα οπωροκηπευτικά ήταν πολύ ακριβά κι έτσι καταναλώνονταν σπάνια. Οι φτωχότεροι πολίτες προτιμούσαν τα ξηρά λαχανικά. Το τυπικό φαγητό του μέσου εργάτη ήταν ηφακή. Μια τυπική στρατιωτική μερίδα περιελάμβανε τυρί, σκόρδο και κρεμμύδια. Ο Αριστοφάνης συχνά συνδέει την κατανάλωση κρεμμυδιών με τους στρατιώτες, για παράδειγμα στην κωμωδία του, «Ειρήνη», ο χορός που πανηγυρίζει για τη λήξη των πολέμων εκφράζει την χαρά του που απαλλάχτηκε πλέον «από το κράνος, το τυρί και τα κρεμμύδια». Ο πικρός βίκος θεωρούταν φαγητό λιμού.

Τα φρούτα, φρέσκα ή ξηρά, τρώγονταν ως επιδόρπιο. Πρόκειται κυρίως για σύκα, σταφίδες, καρύδια και φουντούκια. Τα ξηρά σύκα χρησίμευαν επίσης ως ορεκτικό, πίνοντας παράλληλα κρασί. Στην περίπτωση αυτή, συνοδεύονταν συχνά από ψητά κάστανα, στραγάλια ή ψημένους καρπούς οξιάς.



Κρέας[

Η κατανάλωση ψαριών και κρεατικών σχετίζεται με την οικονομική επιφάνεια του σπιτικού αλλά και τη γεωγραφική του θέση: οι αγροτικές οικογένειες μέσω του κυνηγιού και της τοποθέτησης μικροπαγίδων είχαν πρόσβαση σε πιτηνά και λαγούς, ενώ μπορούσαν να μεγαλώνουν πουλερικά και χήνες στις αυλές τους. Οι ελαφρώς πλουσιότεροι μπορούσαν να διατηρούν κοπάδια με πρόβατα, κατσίκες και γουρούνια. Στις πόλεις το κρέας κόστιζε πάρα πολύ με εξαίρεση το χοιρινό: κατά την εποχή του Αριστοφάνη, ένα γουρουνάκι γάλακτος κόστιζε τρεις δραχμές, ποσό που αντιστοιχεί σε τρία ημερομίσθια ενός δημοσίου υπαλλήλου. Στην κλασική Αθήνα, οι περισσότεροι έτρωγαν κρέας, αρνίσιο ή κατσικίσιο, μονάχα στις γιορτές.¹⁶¹ Μολαταύτα, τόσο οι πλούσιοι όσο και οι φτωχοί κατανάλωναν λουκάνικα.

Κατά τη μυκηναϊκή περίοδο είναι γνωστό πως κατανάλωναν αρνίσιο, βοδινό και μοσχαρίσιο κρέας. Κατά τον 8ο αιώνα π.Χ. ο Ησίοδος, περιγράφει στο «Έργα και Ημέραι» την ιδανική αγροτική γιορτή:

«...εἴη πετραίη τε σκιῆ καὶ Βίβλινος οἶνος, μάζα τ' ἄμολγαίη γάλα τ' αἰγῶν σβεννυμενάων, καὶ βοῶς ὕλοφάγιο κρέας μὴ πω τετοκυῖης πρωτογόνων τ' ἔριφων.»

«...θα μπορούσα να έχω τη σκιά ενός βράχου και Βίβλινο κρασί, πέτσα και γάλα από κατσίκες που έχουν στερέψει και κρέας δαμάλιδος η οποία τράφηκε στα δάση και που δεν γέννησε ποτέ ή εριφίων από πρώτη γέννα...»

Το κρέας αναφέρεται πολύ λιγότερο στα κείμενα της [κλασικής εποχής](#) σε σύγκριση με την ποίηση της [αρχαϊκής εποχής](#). Κατά πάσα πιθανότητα αυτό δεν οφείλεται σε αλλαγή των διατροφικών συνηθειών, μα μόνο στους άτυπους κανόνες που διέπουν τα δύο αυτά είδη γραμματείας.

Η κατανάλωση κρέατος έχει εξέχοντα ρόλο στα πλαίσια θρησκευτικών εθιμοτυπικών: η μερίδα των θεών (λίπη και οστά) παραδίδονται στις φλόγες, ενώ η μερίδα των ανθρώπων (το ψαχνό κρέας) μοιράζεται στους παρευρισκομένους. Παράλληλα παρατηρούμε την ακμή ενός εμπορικού κλάδου, εκείνου των ψημένων ή παστών κρεάτων, που φαίνονται επίσης να σχετίζονται με θρησκευτικές τελετές και θυσίες.¹ Χαρακτηριστικό της τεχνικής του Έλληνα χασάπη είναι πως το σφάγιο δεν διαμελιζόταν ανάλογα με τον τύπο των μελών του, μα σε κομμάτια ίσου βάρους. Στην [Κρήτη](#) τα καλύτερα από αυτά αποδίδονταν στους φρονιμότερους πολίτες ή στους καλύτερους πολεμιστές. Σε άλλες περιοχές όπως στη [Χαιρώνεια](#), οι μερίδες μοιράζονταν τυχαία με αποτέλεσμα να είναι θέμα τύχης για τον καθένα το αν θα λάμβανε καλό ή κακό κομμάτι

Κύρια τροφή των [Σπαρτιατών](#) πολεμιστών ήταν ένας ζωμός από χοιρινό, γνωστός με την ονομασία μέλας ζωμός.

Ο [Πλούταρχος](#) υποστηρίζει πως «ανάμεσα στα πιάτα, αυτό που έχαιρε της μεγαλύτερης εκτίμησης ήταν ο μέλας ζωμός, μάλιστα σε τέτοιο σημείο που οι ηλικιωμένοι δεν αναζητούσαν καθόλου το κρέας. Το άφηναν για τους νεότερους και δειπνούσαν μονάχα με το ζωμό που τους παρείχαν».^[39] Για τους υπόλοιπους Έλληνες πρόκειται για αξιοπερίεργο φαινόμενο. «Φυσικά και οι Σπαρτιάτες είναι οι γενναιότεροι ανάμεσα σε όλους», αστειεύεται ένας [Συβαρίτης](#), «ο οποιοσδήποτε λογικός άνθρωπος θα προτιμούσε να πεθάνει χίλιους θανάτους παρά να διάγει τόσο λιτό βίο».^{[40][41]} Το πιάτο αυτό αποτελούταν από χοιρινό, [αλάτι](#), [ξύδι](#) και [αίμα](#). Συνοδευόταν από τη γνωστή μάζα, σύκα, [τυρί](#) και καμία φορά από θηράματα ή ψάρι. Ο [Αιλιανός](#), συγγραφέας του 2ου και 3ου αιώνα μ.Χ., υποστηρίζει πως στους Λακεδαιμόνιους μάγεις απαγορευόταν να προετοιμάζουν ο,τιδήποτε άλλο εκτός από κρέας

Ψάρι



Ερυθρόμορφο πιάτο με παράσταση [ψαριών](#), [Μουσείο του Λούβρου](#), [Παρίσι](#), 350 - 325 π.Χ. περίπου.

Η στάση των Ελλήνων απέναντι στο [ψάρι](#) ποικίλλει ανάλογα με την εποχή. Στο έπος της [Ιλιάδας](#) δεν γίνεται κατανάλωση ιχθύων παρά μόνο ψητού κρέατος. Ο [Πλάτων](#) το αποδίδει στην αυστηρότητα των εθίμων της εποχής,¹ εντούτοις μοιάζει πως το ψάρι θεωρούνταν φαγητό για φτωχούς. Στην [Οδύσσεια](#) αναφέρεται πως οι σύντροφοι του [Οδυσσέα](#) κατέφυγαν στο ψάρι, αλλά μόνο γιατί υπέφεραν από την [πείνα](#) αφού πέρασαν από τα στενά της [Σκύλλας](#) και της [Χάρυβδης](#) κι έτσι αναγκάστηκαν να φάνε ό,τι υπήρχε διαθέσιμο.

Αντιθέτως, κατά την [κλασική εποχή](#), το ψάρι μετατρέπεται σε προϊόν πολυτελείας, το οποίο αναζητούν για το τραπέζι τους οι γευσιγνώστες. Μάλιστα κατά την [ελληνιστική περίοδο](#) συναντούμε και σχετική βιβλιογραφία, όπως ένα σύγγραμμα του [Λυγκέως](#) από τη [Σάμο](#) το οποίο πραγματεύεται την τέχνη του να αγοράζει κανείς ψάρι σε χαμηλές τιμές.^[46] Άλλα ειδικά συγγράμματα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας με έξοχες και λεπτομερείς περιγραφές ψαριών είναι: το «[Περί Ιχθύων](#)» του [Αριστοτέλη](#), ο «[Αλιευτικός](#)» του Νουμηνίου, η «[Αλιευομένη](#)», του Αντιφάνους, ο «[Ιχθύς](#)» του Αρχίππου.

Πάντως όλα τα προϊόντα αλιείας δεν κόστιζαν το ίδιο. Μια στήλη που ανάγεται στα τέλη του [3ου αιώνα π.Χ.](#) και που προέρχεται από τη [βοιωτική](#) πόλη [Ακραιφνία](#), στη λίμνη της [Κωπαΐδας](#), εμπεριέχει έναν τιμοκατάλογο ψαριών, ίσως για την προστασία των καταναλωτών από την [κερδοσκοπία](#). Οικονομικότεροι όλων είναι οι [σκάρροι](#), ενώ η κοιλιά του κόκκινου [τόννου](#) κοστίζει τρεις φορές περισσότερο. Οι [σαρδέλλες](#), οι [αντζούγιες](#) και οι [μαρίδες](#) είναι

οικονομικές και αποτελούν φαγητά της καθημερινότητας για τους αρχαίους Αθηναίους. Επίσης στην ίδια κατηγορία μπορούν να αναφερθούν ο λευκός τόνος, το [λυθρίνι](#), το [σαλάχι](#), ο [ξιφίας](#) και ο [οξύρρυγχος](#), ο οποίος καταναλώνεται αλατισμένος. Η λίμνη Κωπαΐδα φημιζόταν για τα [χέλια](#) της, ξακουστά σε ολόκληρη την Ελλάδα, τα οποία εξαίρονται και στην κωμωδία «[Αχαρνής](#)». Ανάμεσα στα ψάρια του γλυκού νερού μπορούν να σημειωθούν το [λαβράκι](#), ο [κυπρίνος](#) και το υποτιμημένο [γατόψαρο](#).

Οι Έλληνες απολάμβαναν εξ ίσου και τα υπόλοιπα θαλασσινά. [Σουπιές](#) (σηπία), [χταπόδια](#) (πολύπους) και [καλαμάρια](#) (τε υθίς) μαγειρεύονταν ψητά ή τηγανητά και σερβίρονταν ως ορεκτικά, ως συνοδευτικά ή ακόμη και στα συμπόσια, αν ήταν μικρού μεγέθους. Τα θαλασσινά μεγαλύτερου μεγέθους συγκαταλέγονταν στα πιάτα της υψηλής μαγειρικής. Ο ποιητής [Έριφος](#) κατατάσσει τις σουπιές, την κοιλιά του τόνου και τον [γόγγρο](#) στα εδέσματα των θεών, απλησίαστα για τους θνητούς με περιορισμένα οικονομικά μέσα.¹ Οι σουπιές και τα χταπόδια αποτελούσαν παραδοσιακά δώρα κατά τον εορτασμό των [Αμφιδρομιών](#), όταν οι γονείς έδιναν ονόματα στα παιδιά τους. Όσον αφορά τα [οστρακοειδή](#), οι αρχαίες πηγές αναφέρουν την κατανάλωση σπειροειδών [κοχυλιών](#), [μυδιών](#), [πίνας](#), [αυτιών της θάλασσας](#), [αχιβάδων](#), [πεταλίδων](#) και [χτενιών](#). Ο [Γαληνός](#) είναι ο πρώτος που αναφέρει την κατανάλωση ψητών [στρειδιών](#) (Όστρεον Τέλος εκτίμησης έχαιραν τα [καβούρια](#) (καρκίνος),

οι [αστακοί](#) (άστακός), οι [αχινοί](#) (έχϊνος) και οι [καραβίδες](#) (κάραβος

Οι ψαράδες στην πλειοψηφία των περιπτώσεων έβγαιναν στη θάλασσα μόνοι και παρέμεναν κοντά στην ακτή Χρησιμοποιούσαν άγκιστρα, κυρίως [χάλκινα](#), τα οποία έδεναν με ορμιά ([πετονιά](#)), φτιαγμένη από τρίχες ζώων ή φυτικές ίνες. Για να βυθίζεται το άγκιστρο, του έδεναν [μολύβδινο](#) βαρίδι. Συνηθισμένο ήταν το ψάρεμα με δίχτυα διαφόρων ειδών ανάλογα με το είδος των ψαριών, εφοδιασμένα με φελλούς και βαρίδια, αλλά και το ψάρεμα με [καμάκι](#) (κάμαξ) ή [τρίαινα](#). Χρησιμοποιούσαν επίσης κύρτους πλεγμένους από βέργες. Πιο κατάλληλες ώρες για ψάρεμα θεωρούσαν το σούρουπο και το χάραμα. Ψάρευαν επίσης τη νύχτα με φως πυρσών.

Το μεγαλύτερο μέρος της ψαριάς πρέπει να πωλούταν στις αγορές των πόλεων σε ειδικούς χώρους Το ψάρι εμφανίζεται συχνά διατηρημένο στην [άλμη](#). Πρόκειται για μια διαδικασία πολύ διαδεδομένη στα ψάρια μικρού μεγέθους, ωστόσο απαντάται και σε μεγαλύτερα όπως η [παλαμίδα](#), ο τόνος, το [σκουμπρί](#),

η [πεσκαντρίτσα](#) και ο οξύρρυγχος, ακόμη στα καβούρια και τους αχινούς.

Αυγά και γαλακτοκομικά

Οι Έλληνες ανέτρεφαν [πάπιες](#), [χήνες](#), [ορτύκια](#) και [κότες](#) για να εξασφαλίζουν [αυγά](#). Ορισμένοι συγγραφείς^[57] κάνουν ακόμη αναφορά σε αυγά [φασιανού](#) και αιγυπτιακής χήνας, εντούτοις μπορούμε να υποθέσουμε πως επρόκειτο για σπάνια εδέσματα. 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.¹

Το [γάλα](#) ήταν αρκετά διαδεδομένο, ωστόσο σπάνια χρησιμοποιούταν στη μαγειρική. Το [βούτυρο](#) ήταν γνωστό, αλλά χρησιμοποιούταν σπάνια: γενικώς θεωρούνταν χαρακτηριστικό της διατροφής των [κατοίκων της Θράκης](#) τους οποίους ο κωμικός ποιητής [Αναξανδρίδας](#) αποκαλεί «βουτυροφάγους». Παρόλα αυτά τα [γαλακτοκομικά προϊόντα](#) έχαιραν εκτίμησης. Η πυριατή ήταν ένα είδος παχύρρευστου γάλακτος, το οποίο συχνά συγχέεται με το [γιαούρτι](#). Βασικό συστατικό της ελληνικής διατροφής ήταν το [τυρί](#), είτε από γάλα [κατσίκας](#) είτε από γάλα [προβάτου](#). Γινόταν διάκριση ανάμεσα στο φρέσκο και το σκληρό τυρί που πωλούνταν σε διαφορετικά καταστήματα: το πρώτο κόστιζε τα δύο τρίτα της τιμής του δεύτερου. Καταναλώνονταν σκέτα ή με [μέλι](#) ή με λαχανικά. Επίσης αποτελούσε συστατικό διάφορων συνταγών, ανάμεσα στα οποία συναντούμε και το ψάρι.

Άλλα φαγητά

Άλλα εδέσματα των αρχαίων Ελλήνων ήταν γλυκά όπως η «σησαμής» (είτε με τη μορφή που έχει το σημερινό [παστέλι](#), είτε σε σφαιροειδή μορφή),^[63] οι «πλακούντες», η «άμμιλος» (τούρτα), η «μελιττούτα» (είδος γαλατόπιττας) καθώς και τα «αρτοκρέατα» (κρεατόπιττες), οι «τηγανίτες» ή τα «τήγανα» (τηγανίτες ή λουκουμάδες).

Ποτά

Στη πόση των αρχαίων Ελλήνων με την ευρύτερη κατανάλωση ήταν προφανώς το [νερό](#). Η αναζήτηση νερού υπαγόταν στις εργασίες που έπρεπε να διεκπεραιώσουν καθημερινά οι γυναίκες. Αν και η χρήση πηγαδιού συχνά ήταν αναπόφευκτη, όπως είναι φυσικό υπήρχε προτίμηση σε νερό «από πηγή πάντα ρέουσα και αναβλύζουσα».^[65] Το νερό θεωρείται θρεπτικό - κάνει τα [δέντρα](#) και τα [φυτά](#) να αναπτύσσονται - αλλά και επιθυμητό.¹ [Πίνδαρος](#) ονομάζει

το νερό μιας πηγής «ευχάριστο σαν μέλι. Οι πηγές περιγράφουν κατά καιρούς το νερό ως βαρύ (βαρυσταθμότερος), ξηρό (κατάξηρος), όξινο (Όξύς), να θυμίζει κρασί (Οίνώδης) κ.ά. Ένας από τους χαρακτήρες του κωμικού ποιητή Αντιφάνη υποστηρίζει πως θα μπορούσε να αναγνωρίσει ανάμεσα σε όλο το νερό του κόσμου εκείνο της Αττικής από την καλή του γεύση. Τέλος, ο Αθήναιος αναφέρει μια σειρά από φιλοσόφους που κατανάλωναν παρά μόνο νερό, συνήθεια που συνοδεύεται συνήθως από αυστηρή χορτοφαγία. Άλλα ποτά που καταναλώνονται συχνότατα ήταν το γάλα κατσίκας και το υδρόμελι.

Το σκεύος που χρησιμοποιούταν για την πόση ήταν ο σκύφος, κατασκευασμένος από ξύλο, πηλό ή μέταλλο. Ο Κριτίας αναφέρει δια μέσου του έργου του Πλουτάρχου ένα λακωνικής καταγωγής κυκλικό αγγείο, που ονομαζόταν κώθων.¹⁶⁹¹ Θεωρούνταν από τους αρχαίους το πιο κατάλληλο για στρατιωτική χρήση, γιατί λόγω του χρώματος του δοχείου εμποδίζονταν εκείνος που έπινε να αντιληφθεί τις τυχόν ακαθαρσίες του νερού και χρώματα, ενώ παράλληλα είχε αρκετά γυριστό χείλος, ώστε να μένουν σε αυτό οι ακαθαρσίες κατά την πόση. Ένα άλλο διαδεδομένο σκεύος ήταν η κύλικα, ένα ποτήρι κυκλικού σχήματος, βαθύ, αλλά τελείως ανοιχτό, με βάση και δύο λαβές. Επίσης, ο κάνθαρος, αγγείο με δύο, συνήθως ψηλές, κάθετες λαβές και το ρυτόν που ήταν συχνά ζωόμορφο και που χρησιμοποιούταν συνήθως ως κρασοπότηρο σε συμπόσια.¹⁷⁰¹

Οίνος

http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Banquet_Louvre_Kylix_G133_by_Cage_Painter.jpg



Νεαρός που στο δεξί χέρι κρατά μια οινοχόη για να αντλήσει κρασί από έναν κρατήρα, ώστε να γεμίσει μια κύλικα στο αριστερό του χέρι. Το γεγονός ότι εμφανίζεται γυμνός μαρτυρά πως υπηρετεί ως οινοχόος σε συμπόσιο. Αττικό ερυθρόμορφο κύπελλο, Μουσείο του Λούβρου, Παρίσι, 490 - 480 π.Χ. περίπου.

Κατά την αρχαιότητα υπήρχαν πολλά είδη [κρασιού](#): λευκό, κόκκινο, ροζέ. Υπάρχουν μαρτυρίες για όλα τα είδη καλλιέργειας, από το καθημερινό κρασί μέχρι εκλεκτές ποικιλίες. Ξακουστοί αμπελώνες υπήρχαν στη [Νάξο](#), τη [Θάσο](#), τη [Λέσβο](#) και τη [Χίο](#). Δευτερεύον κρασί παραγόταν από νερό και [μούστο](#), αναμειγμένο με κατακάθια, το οποίο και διατηρούσαν οι χωρικοί για προσωπική τους χρήση. Ορισμένες φορές το κρασί γινόταν γλυκύτερο με μέλι, ενώ μπορούσε να χρησιμοποιηθεί και για φαρμακευτικούς σκοπούς αν ανακατευόταν με [θυμάρι](#), [κανέλλα](#) και άλλα βότανα.

Κατά τη ρωμαϊκή εποχή, ίσως και λίγο νωρίτερα, ήταν γνωστό ένας πρόγονος της σημερινής [ρετσίνας](#) και του [βερμούτ](#). Ο [Αιλιανός](#) επίσης αναφέρει έναν οίνο που αναμιγνυόταν με άρωμα. Επίσης παρασκευαζόταν και ζεστό κρασί¹ ενώ στη Θάσο ένα είδος «γλυκού κρασιού

Το κρασί στις περισσότερες περιπτώσεις αραιωνόταν με νερό, καθώς ο "άκρατος οίνος" (μη αραιωμένο κρασί) δεν ενδεικνυόταν για καθημερινή χρήση. Το κρασί αναμιγνυόταν σε έναν [κρατήρα](#) από τον οποίο οι δούλοι γέμιζαν τα ποτήρια με τη βοήθεια μιας [οινοχόης](#). Το κρασί επίσης είχε θέση και στη γενική [ιατρική](#), καθώς του αποδίδονταν φαρμακευτικές ιδιότητες. Ο Αιλιανός αναφέρει πως το κρασί της Ηραίας στην [Αρκαδία](#) μπορεί να επιφέρει τρέλλα στους άνδρες, αλλά και πως καθιστούσε τις γυναίκες γόνιμες. Αντιθέτως ένα κρασί από την [Αχαΐα](#) είχε τη φήμη πως μπορούσε να επιφέρει αποβολή στις [εγκύους](#).¹ Εκτός από τις ιατρικές περιστάσεις, η ελληνική κοινωνία αποδοκίμαζε τις γυναίκες που έπιναν κρασί. Σύμφωνα με τον Αιλιανό ένας νόμος στη [Μασσαλία](#) απαγόρευε στις γυναίκες να πίνουν ο,τιδήποτε εκτός από νερό.¹ Η [Σπάρτη](#) ήταν η μοναδική πόλη όπου επιτρεπόταν στις γυναίκες να καταναλώνουν ό,τι ήθελαν.

Τα κρασιά που προορίζονταν για τοπική χρήση διατηρούνταν σε [ασκιά](#). Εκείνα που επρόκειτο να πουληθούν τοποθετούνταν σε [πίθους](#), μεγάλα αποθηκευτικά αγγεία από πηλό. Κατόπιν μεταφέρονταν σε σφραγισμένους [αμφορείς](#) για να πωληθούν ανεξάρτητα, είτε στον ίδιο τόπο, είτε σε άλλο, μεταφερόμενοι με [πλοία](#). Τα επώνυμα κρασιά έφεραν ετικέτες με το όνομα του παραγωγού ή των αρχόντων μιας πόλης που εγγυόντουσαν την καταγωγή του. Αποτελεί το πρώτο παράδειγμα στην ιστορία μιας πρακτικής που επιβιώνει ως τις ημέρες μας.

Κυκεών και Πτισάνη

Ο Έλληνας παρασκεύαζαν επίσης ένα τρόφιμο ανάμεσα στο φαγητό και το ποτό που ονομαζόταν [κυκεών](#) (προέρχεται από το ρήμα κυκᾶω που σημαίνει «ανακατεύω»). Πρόκειται για [πλιγούρι κριθαριού](#) στο οποίο προσέθεταν νερό και βότανα. Στην [Ιλιάδα](#) περιελάμβανε επίσης τριμμένο κατσίκισιο τυρί. Στην [Οδύσσεια](#), η μάγισσα [Κίρκη](#) του προσέθεσε μέλι κι ένα μαγικό φίλτρο. Στον [Ομηρικό Ύμνο](#) της [Δήμητρας](#), η θεά απορρίπτει το κόκκινο κρασί, ωστόσο δέχεται κυκεώνα από νερό, [αλεύρι](#) και [βλήχονα](#). Χρήσιμος και ως ιερό ποτό στα [Ελευσίνα Μυστήρια](#), ο κυκεώνας αποτελεί και λαϊκή τροφή ιδίως στην ύπαιθρο: ο [Θεόφραστος](#) στους «[Χαρακτήρες](#)» του παρουσιάζει έναν αγρότη που ήπια δυνατό κυκεώνα προκαλώντας δυσφορία στους διπλανούς του στην [Εκκλησία του Δήμου](#) με την αναπνοή του¹Το ποτό αυτό είναι επίσης φημισμένο για την ιδιότητά του να βοηθά στην [πέψη](#). Έτσι, στην «[Ειρήνη](#)», ο θεός [Ερμής](#) το συνιστά στον πρωταγωνιστή που το παράκανε τρώγοντας ξηρά φρούτα.

Στην ίδια λογική, η πτισάνη ήταν ένα [αφένημα](#) από κριθάρι που χρησίμευε ως τροφή για αρρώστους. Ο [Ιπποκράτης](#) το συνιστά σε ασθενείς που υποφέρουν από οξείες παθήσεις.

Καλοφαγάδες και μάγειροι

Κατά την αρχαϊκή και κλασική εποχή, η λιτότητα, την οποία επέβαλλαν οι φυσικές και [κλιματικές](#) συνθήκες της [Ελλάδας](#), αναγνωρίζεται ως αρετή. Οι Έλληνες δεν αγνοούν την καθαρή απόλαυση που μπορεί να προσφέρει το φαγητό, εντούτοις το τελευταίο όφειλε να παραμένει απλό. Ο [ΗΣίοδος](#), ως άνθρωπος της ύπαιθρου, θεωρεί πραγματικό τσιμπούσι μια μερίδα κρέατος ψημένη στη σχάρα, το γάλα και τις γαλέτες, όλα αυτά στα πλαίσια μιας ηλιόλουστης ημέρας. Ακόμη καλύτερο γεύμα θεωρείται το δωρεάν γεύμα: «ξεφάντωμα χωρίς πληρωμή είναι κάτι που δεν πρέπει να αφήνει κανείς να πάει χαμένο», σημειώνει ο φιλόσοφος [Χρυσίππος](#)

Η επιδίωξη της γαστρονομικής υπερβολής θεωρούταν, αντίθετα, απαράδεκτη, το δίχως άλλο ένα σημάδι ανατολίτικης μαλθακότητας: οι [Πέρσες](#) ήταν πρότυπο παρακμής εξαιτίας της αγάπης τους για την πολυτέλεια, η οποία εκδηλώνεται φυσικά και στο τραπέζι.¹⁸⁷¹ Οι αρχαίοι συγγραφείς αρέσκονταν στο να περιγράφουν το γεύμα του Μεγάλου Βασιλέως των [Αχαιμενιδών](#): ο [Ηρόδοτος](#),¹⁸⁸¹ ο [Κλέαρχος](#) ο

[Σολεύς](#) ο [Στράβων](#)¹ και ακόμη περισσότερο ο [Κτησίας](#) συμφωνούν στις περιγραφές τους.

Από την άλλη πλευρά, οι Έλληνες τόνιζαν με υπερηφάνεια την αυστηρότητα των διατροφικών τους συνηθειών. Ο Πλούταρχος¹ αφηγείται πως ένας από τους βασιλείς του [Πόντου](#), περιέργως να δοκιμάσει τον περίφημο «μέλανα ζωμό» των Λακεδαιμονίων, αγόρασε έναν μάγαιρα από τη [Λακωνία](#). Δοκιμάζοντάς το διαπίστωσε πως ήταν πολύ άνοστο για τα γούστα του. Ο μάγειράς του, ωστόσο, απεφάνθη: «Ω βασιλιά, για να εκτιμήσει κάποιος αυτό το ζωμό, πρέπει αρχικά να κολυμπήσει στον ποταμό [Ευρώτα](#)». Σύμφωνα με τον [Πολύαινο](#), Ο [Αλέξανδρος ο Μέγας](#), ανακαλύπτοντας την αίθουσα όπου παρατιόνταν τα γεύματα της περσικής αυλής, ειρωνεύτηκε το γούστο τους στο φαγητό και σε αυτό απέδωσε την ήττα τους. Ο [Παυσανίας](#) από τη Σπάρτη, μαθαίνοντας τις διατροφικές συνήθειες του Πέρση [Μαρδόνιου](#), ειρωνεύτηκε τους Πέρσες που επιθυμούσαν να κατακτήσουν τους Έλληνες τη στιγμή που ζούσαν τόσο απλά.

Αποτέλεσμα αυτής της λατρείας για την αυστηρότητα, ήταν η κουζίνα παραμένει για αιώνες βασίλειο των γυναικών, είτε ελεύθερων είτε δούλων. Μολαταύτα, στην κλασική περίοδο κάνουν την εμφάνισή τους στην αρχαία γραμματεία ειδικοί στη [μαγειρική](#). Τόσο ο [Αιλιανός](#), όσο και ο [Αθήναιος](#) αναφέρουν τους χίλιους μάγειρες που συνόδευαν το Σμινδυρίδη από τη [Σύβαρη](#) στο ταξίδι του στην [Αθήνα](#) κατά την εποχή του [Κλεισθένη](#), αν και με αποδοκιμασία. Ο [Πλάτων](#) στο έργο του «[Γοργίας](#)» αναφέρει το Θεαρίωνα τον αρτοποιό, το [Μίθαικο](#) που συνέγραψε μια πραγματεία για τη μαγειρική των [Σικελών](#) και το Σάραμβο που πωλούσε κρασιά. Τρεις εξέχοντες γνώστες των γλυκισμάτων, της κουζίνας και του οίνου.

Και διάφοροι άλλοι μάγειρες συνέγραψαν έργα σχετικά με την τέχνη τους.

Με το πέρασμα του χρόνου, οι Έλληνες όλο και πιο πολύ εξελίσσονται σε καλοφαγάδες. Ο Αιλιανός σημειώνει: «στη [Ρόδο](#), εκείνος που προσέχει ιδιαίτερα τα ψάρια και τα εκτιμά κι εκείνος που ξεπερνά τους πάντες σε γευσιγνωσία εγκωμιάζεται, θα λέγαμε, από τους συμπολίτες του ως ευγενικό πνεύμα». Κατά την ελληνοιστική και κατόπιν κατά τη ρωμαϊκή περίοδο, οι Έλληνες - τουλάχιστον οι εύποροι - χάνουν σιγά σιγά την εμμονή στη λιτότητα. Οι συνδαιτημόνες του συμποσίου το οποίο αφηγείται ο Αθήναιος κατά το 2ο - 3ο αιώνα μ.Χ. αφιερώνουν μεγάλο μέρος της συζήτησής τους σε απόψεις για το κρασί και τη γαστρονομία. Αναφέρονται στις

ιδιότητες κάποιων ποικιλιών κρασιού, λαχανικών και κρεάτων, καθώς και σε ξακουστά πιάτα (γεμιστό καλαμάρι, κοιλιά κόκκινου τόνου, καραβίδες, μαρούλια ποτισμένα με οίνο και μέλι). Επικαλούνται ακόμη μεγάλους μάγειρες όπως ο Σωτηρίδης, σεφ του βασιλέως [Νικομήδη Α'](#) της [Βιθυνίας](#). Όταν ο αφέντης του Σωτηρίδη βρισκόταν βαθειά στην ενδοχώρα πεθύμησε να φάει αντζούγιες. Εκείνος τότε προσομοίωσε τη γεύση τους χρησιμοποιώντας [ραπανάκια](#) προσεκτικά τυλιγμένα ώστε να θυμίζουν αντζούγιες, λαδωμένα και αλατισμένα, πασπαλισμένα με σπόρους [παπαρούνας](#). Το κατόρθωμα αυτό η [Σούδα](#), μια [βυζαντινή](#) εγκυκλοπαίδεια,¹ το αποδίδει λανθασμένα στο διάσημο Ρωμαίο γευσσιγνώστη [Απίκιο](#) (1ος αιώνας π.Χ.), απόδειξη πως οι Έλληνες δεν υπολείπονταν πλέον σε τίποτα από τους [Ρωμαίους](#).

Ιδιαίτερες διατροφικές συνήθειες

Χορτοφαγία



Η [ελευσινιακή τριάδα](#) : ο [Τληπόλεμος](#) λαμβάνει ως δώρο ένα στάχυ από τη θεά [Δήμητρα](#), ενώ η [Περσεφόνη](#) τον ευλογεί, ανάγλυφο του 5ου αιώνα π.Χ., [Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο της Αθήνας](#).

Ο [ορφισμός](#) και ο [πυθαγορισμός](#), δύο αρχαιοελληνικά θρησκευτικά ρεύματα, πρότειναν ένα διαφοροποιημένο τρόπο ζωής, βασισμένο στην [αγνότητα](#) και την [κάθαρση](#) - στην πραγματικότητα πρόκειται για μία μορφή άσκησης. Στο πλαίσιο αυτό η [χορτοφαγία](#) αποτελεί

κεντρικό σημείο στην ιδεολογία του ορφισμού, καθώς και σε μερικές από τις παραλλαγές του πυθαγορισμού.

Ο [Εμπεδοκλής](#) τον [5ο αιώνα π.Χ.](#) πλαισιώνει τη χορτοφαγία στην πεποίθηση της [μετεμψύχωσης](#): ποιος μπορεί να εγγυηθεί ότι ένα ζώο που θανατώνεται δεν αποτελεί το καταφύγιο μιας ανθρώπινης ψυχής; Οφείλουμε να παρατηρήσουμε, ωστόσο, πως ο Εμπεδοκλής, αν ήθελε να είναι συνεπής με την ίδια του τη λογική, θα έπρεπε να αρνείται επίσης να καταναλώνει και φυτά για τον ίδιο λόγο.¹ Η χορτοφαγία πιθανώς επίσης εκπορεύεται από την απέχθεια προς τη θανάτωση ζωντανών οργανισμών, καθώς ο ορφισμός δίδασκε την αποχή από αιματοχυσίες.

Η διδασκαλία του [Πυθαγόρα](#) τον [4ο αιώνα π.Χ.](#) είναι ακόμη δυσκολότερο να οριοθετηθεί με ακρίβεια. Οι ποιητές της [Μέσης Κωμωδίας](#), όπως ο [Άλεξις](#) ή ο [Αριστοφών](#), περιγράφουν τους πυθαγόρειους ως αυστηρά χορτοφάγους: μάλιστα ορισμένοι περιορίζονταν μονάχα στην κατανάλωση ψωμιού και νερού. Ωστόσο, άλλα ρεύματα περιορίζονταν στην απαγόρευση συγκεκριμένων φυτικών τροφών όπως τα [κουκιά](#)¹ ή ιερών ζώων όπως ο λευκός [κόκορας](#) ή ακόμη συγκεκριμένων σημείων του σώματος των ζώων. Τέλος, ακόμη και οι οπαδοί της χορτοφαγίας σε συγκεκριμένες θρησκευτικές περιστάσεις κατανάλωναν θυσιασμένα ζώα, κατά την άσκηση των θρησκευτικών τους καθηκόντων.¹

Η χορτοφαγία και η ιδέα της αγνότητας παρέμειναν στενά συνδεδεμένες και ορισμένες φορές συνοδεύονταν κι από την αποχή από τη [σεξουαλική πράξη](#). Στο έργο του «Περί σαρκοφαγίας» ο [Πλούταρχος](#) ([1ος - 2ος αιώνας μ.Χ.](#)) αναβιώνει την αντίληψη πως η αιματοχυσία αποτελεί βάρβαρη πράξη και ζητά από τον άνθρωπο που καταναλώνει σάρκα να δικαιολογήσει την προτίμησή του.

Ο [νεοπλατονικός Πορφύριος](#) από την [Τύρο](#) ([3ος αιώνας](#)), στο έργο του «De abstinentia ab esu animalium» συνδέει τη χορτοφαγία με τα κρητικά μυστήρια και παρέχει έναν κατάλογο με διάσημους χορτοφάγους του παρελθόντος, ξεκινώντας από τον [Επιμενίδη](#). Για εκείνον, είναι ο ήρωας [Τριπτόλεμος](#), που δέχτηκε από τη θεά [Δήμητρα](#) ένα [στάχυ](#) ως δώρο, εκείνος που εισήγαγε τη χορτοφαγία. Οι τρεις εντολές του ήταν: «Τίμα τους γονείς σου», «Τίμα τους θεούς με καρπούς» και «Δείξε οίκτο στα ζώα».

Διατροφή των αρρώστων

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 Διαίτης 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. Ορισμένοι ιατροί δεν επιτρέπουν παρά μόνο υγρές τροφές μέχρι και την έβδομη ημέρα, και μετά επιτρέπουν την πτισάνη. Τέλος μια μερίδα εξ αυτών υποστηρίζει πως δεν θα πρέπει να καταναλώνονται στερεές τροφές καθ' όλη τη διάρκεια της ασθένειας.

Οι ίδιες οι μέθοδοι του Ιπποκράτη αποτελούν αντικείμενο διχογνωμίας ανάμεσα στους διάφορους ιατρούς: άλλοι κατηγορούν το μεγάλο ιατρό πως υποσιτίζει τους ασθενείς του, ενώ άλλοι πως τους τρέφει υπερβολικά. Κατά την ελληνιστική εποχή, ο [Αλεξανδρινός Ερασίστρατος](#) προσάπτει στον Ιπποκράτη ότι απαγόρευε στους αρρώστους να τρώνε οτιδήποτε παρά λίγο νερό, χωρίς να λαμβάνουν κανένα άλλο θρεπτικό στοιχείο: πρόκειται πράγματι για την πρακτική των [μεθοδικών](#) που δεν επέτρεπαν στους ασθενείς τη λήψη τροφής κατά το πρώτο 48ωρο. Αντίθετα, κάποιος Πετρονάς συνιστά την κατανάλωση χοιρινού και τη λήψη ανόθευτου οίνου.

Διατροφή των αθλητών της αρχαιότητας

Αν θεωρήσουμε τον [Αιλιανό](#) αξιόπιστη πηγή, ο πρώτος αθλητής που ακολούθησε ποτέ ειδική διατροφή ήταν ο [Ίκκος](#) από τον [Τάραντα](#), που έζησε κατά τον [5ο αιώνα π.Χ.](#) Ο [Πλάτων](#) επιβεβαιώνει πως ακολούθουσε πολύ πειθαρχημένο πρόγραμμα, με την έκφραση «γεύμα του Ίκκου» να γίνεται παροιμιώδης.^[106] Ωστόσο, ο [Μίλων](#) από τον [Κρότωνα](#), [ολυμπιονίκης](#) της [πάλης](#), κατείχε τη φήμη πως κατανάλωνε 7,5 λίτρα κρασιού, 9 κιλά ψωμί και κάμποσο κρέας καθημερινά. Πριν από αυτόν, οι αθλητές της κλασικής εποχής ακολουθούσαν δίαιτα στηριγμένη στις ξηρές τροφές (ξηροφαγία), όπως για παράδειγμα στα ξηρά σύκα, το τυρί και το ψωμί. Ο Πυθαγόρας (είτε ο [γνωστός φιλόσοφος](#) είτε κάποιος προπονητής αθλητών) είναι ο πρώτος που συμβουλεύει τους αθλητές να καταναλώνουν κρέας

Ακολουθώντας, οι προπονητές συνιστούν μια προκαθορισμένη διατροφή: για να κατακτήσει κάποιος έναν ολυμπιακό τίτλο «πρέπει να ακολουθεί ιδιαίτερη διατροφή, να μην τρώει επιδόρπια (...), να μην πίνει παγωμένο νερό και να μην καταναλώνει ποτήρια κρασιού όποτε

του κάνει κέφι». Η διατροφή αυτή πρέπει να είχε ως βάση το κρέας, πληροφορία που επιβεβαιώνει ο [Παυσανίας](#). Ο ιατρός [Γαληνός](#) αποδοκιμάζει τους συγχρόνους του αθλητές επειδή καταναλώνουν ωμό κρέας που ακόμη στάζει [αίμα](#). Θεωρεί πως η συνήθεια αυτή προκαλεί πύκνωση της σαρκικής μάζας εξαφανίζοντας την εσωτερική θερμότητα του σώματος, οδηγώντας σταδιακά τον αθλητή στο θάνατο.^[113] Αντίθετα, υποστηρίζει πως η διατροφή πρέπει να προσαρμόζεται στις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε αθλητή και να βασίζεται στις συμβουλές εξειδικευμένου ιατρού.

ΠΗΓΕΣ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗΣ

http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%B1%CF%8A%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CE%B4%CE%AD%CE%B6%CE%B9%CE%BA%CE%B7_%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1

Μεσόγειος Γεύσεις " - " La Bomba '

http://el.wikipedia.org/wiki/Διατροφή_στην_αρχαία_Ελλάδα

<http://www.hellas-spot.gr/blog/διατροφή-στην-αρχαία-ελλάδα/>

<http://www.clickatlife.gr/fu/p/24626/300/10000/0x0000000004d75f7/1/escargots-%C3%A0-la-bourguignonne-saligkaria.jpg>

<http://bletsas.gr/μία-πληροφορία-που-λείπει-από-τη-μεσογ/>

Ομαδα μαθητών

ΑΓΓΕΛΗ	ΖΑΧΑΡΟΥΛΑ
ΑΓΓΕΛΗ	ΧΡΙΣΤΙΝΑ-ΜΑΡΙΑ
ΑΓΡΑΦΙΩΤΗΣ	ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ	ΦΛΩΡΑ
ΒΑΘΗΣ	ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
ΒΑΛΚΑΝΟΣ	ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
ΒΑΡΣΑΜΑ	ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ
ΒΑΧΛΑΣ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΒΕΚΡΗ	ΣΩΤΗΡΙΑ
ΒΕΣΣΕΛΙ	ΡΟΜΙΝΑ
ΒΛΑΧΟΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ	ΕΛΕΝΗ
ΒΟΥΓΙΟΥΚΑ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΓΕΡΑΜΑΝΗ	ΕΛΕΝΗ
ΓΙΑΝΝΑΛΟΣ	ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ	ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
ΓΚΙΖΑΛΗ	ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΓΚΙΚΑ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
ΓΚΟΤΣΗ	ΑΝΝΑ-ΜΑΡΙΝΑ
ΔΕΜΕΡΤΖΗΣ	ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΖΑΝΙΟΥ	ΣΠΥΡΙΔΟΥΛΑ
ΖΩΝΤΟΥ	ΕΛΕΝΗ
ΘΩΜΑΣ	ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΚΑΛΑΒΡΗΣ	ΕΥΣΤΑΘΙΟΣ
ΚΑΛΦΑ	ΕΙΡΗΝΗ

Συντονίστρια καθηγήτρια

Πιτσινή Αφένδρα ΠΕ 17