

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ

Τμήμα Διοίκησης Τουριστικών Επιχειρήσεων



Πτυχιακή Εργασία

Παραδοσιακή Κουζίνα Νομού Πειραιώς - Κυθήρων



Σπουδαστές: Ρήγα Παναγιώτα, Αβραμόπουλος Γεώργιος

Εισηγητής: Σπηλιόπουλος Ιωάννης, Καθηγητής Εφαρμογών

ΑΘΗΝΑ Απρίλιος 2004



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληπτικό σημείωμα

Εισαγωγή

Κεφάλαιο Πρώτο – Η ελληνική κουζίνα

- 1.1 Η γαστρονομία ως αναπόσπαστο στοιχείο της πολιτιστικής πορείας των λαών
- 1.2 Ιστορικά στοιχεία για την εξέλιξη της ελληνικής κουζίνας
- 1.3 Η συμβολή της τοπικής κουζίνας στην ενίσχυση του τουριστικού προϊόντος κάθε ελληνικής γεωγραφικής περιοχής

Κεφάλαιο Δεύτερο – Ο νομός Πειραιώς (στοιχεία για όλο το νομό)

- 2.1 Γεωγραφικά - Δημογραφικά στοιχεία
- 2.2 Πολιτιστικά στοιχεία
- 2.3 Οικονομική ζωή

Κεφάλαιο Τρίτο – Η <<κουζίνα>> του Πειραιά

- 3.1 Ο Πειραιάς και το λιμάνι του (Ιστορική αναφορά)
- 3.2 Η <<κουζίνα>> του Πειραιά (Ιστορικές αναφορές, επιρροές, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της πειραιώτικης κουζίνας)
- 3.3 Αντιπροσωπευτικές παραδοσιακές συνταγές του Πειραιά
- 3.4 Αντιπροσωπευτικό μενού με παραδοσιακές πειραιώτικες συνταγές

Κεφάλαιο Τέταρτο - Η <<κουζίνα>> των Κυθήρων

- 4.1 Τα Κύθηρα (Ιστορική αναφορά, τουριστική ανάπτυξη)
- 4.2 Η <<κουζίνα>> των Κυθήρων (Ιστορικές αναφορές, επιρροές, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κουζίνας των Κυθήρων)
- 4.3 Αντιπροσωπευτικές παραδοσιακές συνταγές των Κυθήρων
- 4.4 Αντιπροσωπευτικό μενού με παραδοσιακές συνταγές των Κυθήρων

Επίλογος – Συμπεράσματα

Βιβλιογραφία

Περίληπτικό σημείωμα

Η γαστρονομία, ο τρόπος δηλαδή και οι τεχνικές επεξεργασίας των πρώτων υλών, οι προτιμήσεις στον συνδυασμό τους, ο τρόπος παρουσίασης, τα «πρέπει στο τραπέζι και τα ποτά είναι στην πραγματικότητα η καταγραφή της οικολογίας, της οικονομίας και της ιστορίας ενός τόπου. Αυτό είναι που λέμε εν συντομία παράδοση.

Οι ερευνητές της μαγειρικής παράδοσης όταν καταγράφουν τα τοπικά εδέσματα αντιμετωπίζουν σωρεία προβλημάτων με πρώτο την συνεχή εναπόθεση στρωμάτων στην παράδοση αναλόγως με τις ιστορικές στιγμές, τις οικονομικές και παραγωγικές συνθήκες σε βάθος χρόνου. Είναι σαν ένας πίνακας που ζωγραφίστηκε αλληπάλληλες φορές και όχι πάντα με το ίδιο θέμα. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η ξινή γεύση: όλοι γνωρίζουν πως οι λεμονιές δεν ευδοκμούν παντού, λιγότεροι γνωρίζουν πως το λεμόνι εμφανίστηκε μετά την ρωμαϊκή κατάκτηση της Ελλάδας και όπως όλα τα καινούρια προϊόντα άργησε να μπει στις μαγειρικές συνήθειες των Ελλήνων. Εκτός από το πρόβλημα της ιστορικής διαστρωμάτωσης σοβαρότερο είναι το πρόβλημα των επιρροών. Στις διάφορες ιστορικές φάσεις της πατρίδας μας συσσωρεύτηκαν επιρροές τόσο ενδοελληνικές όσο και ξένες. Οι ενδοελληνικές επιρροές έχουν να κάνουν κυρίως με την μετακίνηση πληθυσμών όπως συνέβη με την μικρασιατική καταστροφή, με την σφαγή των Ποντίων, ή τον εμφύλιο πόλεμο και την εσωτερική μετανάστευση. Εδέσματα από ιδιαίτερες πατρίδες έγιναν πανελλήνια: σουτζουκάκια σμυρναίικα, πεινιρλί, ρουμελιώτικο σουβλιστό αρνί, σεκέρ παρέ, πίττες ηπειρώτικες κτλ. Υπάρχουν και οι ξένες επιρροές, αυτές που προέρχονται από τις κατακτήσεις αλλά και από τους κοινωνικούς μετασχηματισμούς όπως η δημιουργία αστικής τάξης στην Αθήνα με τον ερχομό των βασιλέων που προσέλαβαν ή έφεραν μαγείρους στα παλάτια με γαλλικές κυρίως τεχνοτροπίες. Μέσω του προσωπικού των αστών και του παλατιού, συνταγές και αλλαγές σε ελληνικά εδέσματα μεταφέρθηκαν στα 4 άκρα του ελληνισμού.

Τα τελευταία χρόνια η ξενομανία και το πλύσιμο εγκεφάλου της τηλεόρασης εντείνουν το φαινόμενο και ενώ πρώτες ύλες όπως το πλιγούρι ή τα μυρώνια εξαφανίζονται από το ελληνικό πιάτο, οι νοικοκυρές αισθάνονται απελπισμένες αν δεν ξέρουν να κάνουν χοιρινό με ανανά ή «ναπολέον» μελιτζάνας με φιλετάκια ορτυκιού και φουά γκρα σε σάλτσα παντζαριού με πορτοκάλι, που μπορεί να είναι νόστιμα αλλά αποκλείουν μεγάλα πιάτα της ελληνικής γαστρονομίας. Ας σημειώσουμε επίσης πως η ίδια λυτρωτική τεχνολογία εξαφάνισε εδέσματα, κυρίως από τον τομέα της συντήρησης, όπως τα χοιρομέρια, τις τσιγαρίδες, τους καβουρμάδες, λόγω ψυγείου. Η εργασία μας παρ' όλες τις δυσκολίες αποκαλύπτει έναν απέραντο πλούτο. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι το παρελθόν έχει μέλλον, ότι δηλαδή η παράδοση είναι πηγή έμπνευσης για σύγχρονα πιάτα τόσο από την πλευρά των πρώτων υλών, όσο και από την πλευρά των τεχνικών. Είναι καιρός να μελετήσουμε την παράδοση πριν είναι αργά διότι, ήδη οι ζημιές είναι μη αναστρέψιμες.

Εισαγωγή

Στο 1ο κεφάλαιο ασχοληθήκαμε με την γαστρονομία ως προς την συμβολή της στην πολιτιστική πορεία των λαών και αναφέρουμε κάποια ενδεικτικά στοιχεία γαστρονομίας αρχαίων λαών και πολιτισμών που έδωσαν τα φώτα στην παγκόσμια γαστρονομία. Επίσης αναφέρουμε ιστορικά στοιχεία για την εξέλιξη της ελληνικής κουζίνας από την αρχαιότητα έως σήμερα και αναφερόμαστε στο πως η τοπική κουζίνα βοηθάει αποφασιστικά στην ενίσχυση και αναβάθμιση του τουριστικού προϊόντος μιας χώρας.

Στο 2ο κεφάλαιο αναφερόμαστε στα γεωγραφικά στοιχεία του Πειραιά, στα δημογραφικά του στοιχεία, στα στοιχεία πολιτισμού του και στην οικονομική ζωή του

Στο 3ο κεφάλαιο αναφερόμαστε στην ιστορία του λιμανιού του Πειραιά, στην κουζίνα του, στα χαρακτηριστικά της κουζίνας του και τέλος παραθέτουμε αντιπροσωπευτικές συνταγές της κουζίνας του.

Τέλος, στο 4ο κεφάλαιο μιλάμε για την ιστορία της νήσου των Κυθήρων. Αναφερόμαστε στην κουζίνα τους και τα χαρακτηριστικά της και παραθέτουμε ορισμένες αντιπροσωπευτικές συνταγές από την κουζίνα τους.

Κεφάλαιο Πρώτο – Η ελληνική κουζίνα

1.1 Η γαστρονομία ως αναπόσπαστο στοιχείο της πολιτιστικής πορείας των λαών

A) Γενικά περί γαστρονομίας

Η γαστρονομία είναι η τέχνη της επιλογής, της παρασκευής, του σερβιρίσματος και της απόλαυσης της τροφής. Η γαστρονομία έχει τις ρίζες της στα βάθη των αιώνων και συχνά εμφανίζεται ως δεσμός πολιτισμού μεταξύ των λαών επάνω στη γη. Τα πρώτα σημάδια της γαστρονομίας ανευρέθησαν κοντά στο Πεκίνο και μαρτυρούν ότι οι άνθρωποι τετρακόσιες χιλιάδες χρόνια πριν γνώριζαν την φωτιά. Κατά τον Ηρόδοτο οι Σκύθες έψηναν τα ζώα τυλιγμένα στο ίδιο τους το δέρμα. Στους αρχαίους πολιτισμούς της Ασσυρίας, της Βαβυλωνίας, της Περσίας και της Αιγύπτου, η γαστρονομία είχε αναπτυχθεί σε υψηλό επίπεδο. Κατά την αρχαιότητα η γαστρονομία των ασιατικών λαών διαδόθηκε στην Ελλάδα και από εκεί στην Ιταλία. Κατά τον Μεσαίωνα τις υπερβολές της γαστρονομίας διαδέχτηκε η μετριότητα και ο εκλεκτισμός. Αποφασιστική καμπή προς τον εκλεκτισμό της γαστρονομίας υπήρξε η ιταλική Αναγέννηση. Η Ιταλία θεωρείται η κοιτίδα της Δυτικής κουζίνας και η επίδραση της στη γαλλική κουζίνα υπήρξε πολύ μεγάλη. Σε αυτό καθοριστικό ρόλο έπαιξε ο γάμος της Αικατερίνης των Μεδίκων και του Ερρίκου του δεύτερου κατοπινό βασιλιά της Γαλλίας, αφού έφερε μαζί της από τη Φλωρεντία ένα επιτελείο από Ιταλούς μαγείρους και μεταφύτευσε την εκλεκτική παράδοση της ιταλικής Αναγέννησης στη Γαλλία.

Στα χρόνια που ακολουθούν η γαστρονομία χαρακτηρίζεται από αχαλίνωτη σπατάλη και επίδειξη, ιδίως επί βασιλείας του Λουδοβίκου ΙΔ. Παρ' όλο, όμως, που ο βασιλιάς αυτός έμεινε στην ιστορία, γαστρονομικά τουλάχιστον, ως σπάταλος και υπερβολικός, έδειχνε αληθινό ενδιαφέρον για τη μαγειρική τέχνη. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα να τιμήσει το προσωπικό της κουζίνας του και να τους απονεμίσει τίτλους αυλικών αξιωματούχων. Η γαλλική επανάσταση όπως ήταν φυσικό επέφερε αλλαγές σε όλες σχεδόν τις πλευρές της ζωής, φυσικά και στην γαστρονομία. Η σπουδαιότεροι μάγειροι, όσοι φυσικά επέζησαν, μη υπάρχοντων πλέον πλουσίων ή αριστοκρατικών σπιτιών να κάνουν επίδειξη της τέχνης, βρήκαν εργασία στα κοινά εστιατόρια. Τα εστιατόρια αυτά με τη σειρά τους έγιναν τα κυριότερα κέντρα όπου αναπτύχθηκε η γαλλική κουζίνα και πήρε τη μορφή που έχει σήμερα.

B) Περί μεθόδου

Διαβάζουμε στα περιοδικά, στα βιβλία, στις εφημερίδες για τις ανασκαφές, των αρχαιολόγων και παλαιοντολόγων που ερευνούν την πιο σκοτεινή, ή μάλλον ομιχλώδη περίοδο τον ανθρώπου, την προϊστορία. Τους θαυμάζουμε που μπορούν να μας περιγράψουν τόσο ζωντανά την καθημερινότητα και αναρωτιόμαστε αμέσως πώς τα καταφέρνουν χωρίς γραπτά, σχεδόν χωρίς μνημεία και γιατί αυτή η περίοδος λέγεται

προϊστορία. Τι υπάρχει δηλαδή πριν την ιστορία; Στη δεύτερη ρητορική ερώτηση ας απαντήσουμε απλά και ας αφήσουμε τους ειδικούς να βυζαντινολογούν. Προϊστορία είναι η περίοδος της ιστορίας πριν την εφεύρεση της γραφής, του αλφαβήτου, που αρχίζει γύρω στο 20000 π.Χ. και τελειώνει γύρω στο 3000 π.Χ.. αναλόγως με τους λαούς και τις περιοχές. Ίσως είναι σημαντικό να υπογραμμίσουμε πως στη μακροχρόνια εξέλιξη του ανθρωπίνου γένους και της διατροφής τεράστιο ρόλο έπαιξε το τυχαίο, το ατύχημα, η μελέτη και η αναπαραγωγή τους. Τα λάθη στην επιλογή φυτών προκάλεσαν απώλειες αλλά η μελέτη τους επέτρεψαν την κατάξη των φυτών σε τοξικά, θεραπευτικά φαγώσιμα (ο μαϊντανός μοιάζει τόσο πολύ με το κώνιο !). Το τυχαίο και το ατύχημα οδήγησαν στο ψήσιμο, στο πήξιμο τον γάλακτος, στην μύρα, στο κρασί και στο φουσκωμένο ψωμί ακριβώς όπως ένα μικρό ατύχημα με μουχλιασμένο κριθαρένιο ψωμί οδήγησε το Φλεμινγκ στην πενικιλίνη και τους βοσκούς του Ροκφόρ στη Γαλλία στο ομώνυμο τυρί. Ίσως θα έπρεπε οί επιστήμονες που ασπάζονται τη "Θεωρία του Χάους" να σκύψουν απάνω στην ιστορία της μαγειρικής.

Ως προς τα όπλα που διαθέτουν οι παλαιοντολόγοι για να καταλάβουν τι συνέβαινε τόσους αιώνες πριν ας αναφέρουμε συλλήβδην την παλαιοβοτανολογία και την παλαιοζωολογία που μαζί με τις σύγχρονες μεθόδους ανάλυσης του γονιδιακού τύπου επιτρέπουν τον εντοπισμό των ειδών από τα απολιθωμένα ή μη υπόλοιπά τους. Επίσης σημαντική είναι η μέθοδος του άνθρακα I4 (C 14) που επιτρέπει τη χρονολόγηση των ευρημάτων.

Μπορούμε να χωρίσουμε την προϊστορία σε τρεις περιόδους με δύο διαφορετικές μεθόδους.. Η πρώτη μέθοδος είναι αυτή των ιστορικών, η οποία είναι βεβαίως συμβατική και όχι απόλυτη αφού οι προτεινόμενες ημερομηνίες-όρια δεν είναι εφαρμόσιμες σε όλες τις περιοχές και όλους τους λαούς.

Φτάνει να αναλογισθεί κανείς πως υπάρχουν ακόμη σήμερα λαοί που ζουν στη νεολιθική εποχή. Οι ιστορικοί χωρίζουν την προϊστορία σε :

ΠΑΛΑΙΟΛΙΘΙΚΗ εποχή 20000 π.Χ.- 8300 π.Χ.

ΜΕΣΟΛΙΘΙΚΗ εποχή 8300 π.Χ. - 6000 π.Χ.

ΝΕΟΛΙΘΙΚΗ εποχή 6000 π.Χ. - 3000 π.Χ.

Από μαγειρικής σκοπιάς μπορούμε να χωρίσουμε τα στάδια της προϊστορικής διατροφής πάλι σε τρία αλλά από τη σκοπιά του τύπου διατροφής:

στάδιο της ΩΜΟΦΑΓΙΑΣ έως το 10000 π.Χ.

στάδιο της ΦΩΤΙΑΣ γύρω στο 10000 π.Χ.

στάδιο της ΓΕΩΡΓΙΑΣ- ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΙΑ μετά το 8 -7000π.Χ.

Γ) Στην περίοδο της ωμοφαγίας

Πριν την ανακάλυψη της φωτιάς, όπως μπορεί ο καθένας να φανταστεί, τα διατροφικά πράγματα ήταν μάλλον δύσκολα για τον άνθρωπο και αυτό διότι τα τρόφιμα που τρώγονται ωμά είναι μάλλον λίγα σε σύγκριση με όσα δεν τρώγονται παρά μόνο με θερμική επεξεργασία. Βασικές των πηγές τροφής είναι το κυνήγι και η συλλογή, το μάζεμα. Με τα πρωτόγονά του όπλα κυνηγά άναγρους (άγριους όνους), κόκκινα ελάφια, αλεπούδες αλλά και λαγούς, ασβούς και μικρά πουλιά. Η μελέτη των υπολειμμάτων τροφής στους τόπους διαμονής δείχνει την αργή αλλά σταθερή εξέλιξη της τέχνης του κυνηγιού και των όπλων, διαπίστωση που προκύπτει από την εξέλιξη των θηραμάτων: πιο γρήγορα, πιο μεγάλα. Το κρέας τρώγεται φυσικά ωμό και πιθανότατα ξερό, η συντήρηση είναι πιθανότατη, αν κρίνουμε από τις συνήθειες αφρικανικών και άλλων λαών που έμειναν στην παλαιολιθική εποχή και που ξεραίνουν το κρέας τους στον ήλιο, συνήθως αλειμμένο με βότανα. Εκτός από το καθαρό κυνήγι ο προϊστορικός άνθρωπος καταναλώνει επίσης χελώνες, έντομα και μικρά ψάρια. Από το φυτικό βασίλειο οι τροφές τον είναι ξηροί καρποί (φουντούκια, αμύγδαλα, φιστίκια...), βολβοί και ρίζες, μέλι, αυγά.

Στη δεύτερη περίοδο της παλαιολιθικής εποχής, λίγο πριν τη χρησιμοποίηση της πυράς, έμπειρος πια κυνηγός, με γρηγορότερα όπλα θα καταφέρει να πολλαπλασιάσει τις επιλογές τον και να προσθέσει στο διαιτολόγιό του αγριόχοιρους και αίγαγρους (κρι-κρι), καθώς και μεγαλόσωμα βοοειδή. Ξέρει ήδη να ξεραίνει το κρέας του, ώστε να έχει μερικά αποθέματα για τις δύσκολες στιγμές. Τα μαλάκια μπήκαν γρήγορα στο διαιτολόγιό τον και μάλιστα υπάρχουν ενδείξεις για παραθαλάσσιες τοποθεσίες όπου, κυρίως στρείδια, συλλέγονταν για πάχυνση. Στις ανασκαφές οι παλαιοντολόγοι βρίσκουν ακόμα ελάχιστους σπόρους (σιτηρά, όσπρια), αν και οι παλαιοβοτανολόγοι έχουν τη βεβαιότητα πως οι πρόγονοι των σιτηρών (ζέα, όλυρο) έχουν εμφανιστεί τουλάχιστον από το 17000 π.Χ.. Σίγουρα όμως μερικά φρούτα όπως τα αχλάδια έχουν μπει στο "μενού" του.

Οι αρχαιολόγοι και οι παλαιοντολόγοι εκτιμούν πως, υπό κανονικές συνθήκες, η δραστηριότητα συλλογής στις περιοχές με ήπιο ή τροπικό κλίμα προσέδιδε περί το 75-80% των συνολικών θερμίδων και το κυνήγι τις υπόλοιπες. Στους πολιτισμούς της συλλογής και του κυνηγιού οι γυναίκες ασχολούνται κυρίως με τη συλλογή και οι άνδρες εξειδικεύονται στο κυνήγι. Οι διατροφικές γνώσεις είναι κτήμα της ομάδας (κίνδυνοι, πηγές κλπ). Μπορούμε να πούμε πως οι κοινωνίες αυτές γνωρίζουν μία εκπληκτικά πολυποικίλη διαίτα και αρκετό χρόνο ανάπαυσης. Συνήθως ζουν σε ομάδες των 200 περίπου, οι νέοι παντρεύονται έξω από τη φάρα και αφού δεν υπάρχουν πλούτη οι ξένοι αντιμετωπίζονται μάλλον φιλικά.

Δ) Η ανακάλυψη της φωτιάς

Όπως λέει ο μύθος, ο Προμηθέας έφερε τη φωτιά στους ανθρώπους για να καταπολεμήσουν τον πιο ενδόμυχο τους φόβο, το σκοτάδι, αλλά και για να κρατούν σε απόσταση τα άγρια θηρία, να ζεσταίνονται και φυσικά να μαγειρεύουν τα τρόφιμά τους.

Με λίγο χιούμορ πάντως θα λέγαμε πως μάλλον ο Δίας είναι αυτός που έδωσε τη φωτιά στους θνητούς με τους κεραυνούς του και τις φωτιές που άναβαν. Συντηρημένη στην αρχή η φωτιά ωσότου μάθει ο προϊστορικός άνθρωπος να την ανάβει μόνος του, χρησιμεύει κυρίως στην απώθηση των αγριμιών και στη θέρμανση. Πρέπει να περιμένουμε το 10000 π.Χ. για να έχουμε την υποψία της χρήσης της φωτιάς στην μαγειρική. Όπως και να έχει οι αλλαγές που επιφέρει η επανάσταση της φωτιάς στη διατροφή είναι κοσμογονικές. Αν και είναι πιθανόν το ψήσιμο να είναι και αυτό αποτέλεσμα ατυχήματος (ένα κομμάτι κρέας που πέφτει στη φωτιά, ζώα που ψήνονται στη φωτιά ενός δάσους που καιγότανε...) αυτό θα αλλάξει τη ζωή του προϊστορικού ανθρώπου. Η πρώτη επίπτωση είναι ίσως αυτή που δε θα περίμενε κανείς: αυξάνεται κατακόρυφα η κατανάλωση λαχανικών γενικώς, πράγμα λογικό αφού το μαγείρεμα ουσιαστικά αυξάνει τις επιλογές τον προϊστορικού. Επίσης εντάσσονται στη διατροφή όσπρια (λαθούρια, κουκιά, λούπινα) και σιτηρά (κριθάρι, φαγόπυρος, κεχρί, όλυρο, ζέα- το σιτάρι θα εμφανιστεί αργότερα) και σχεδόν αμέσως το ψωμί ή μάλλον οι πίτες - ζύμη ψημένη σε πυρακτωμένες πέτρες, στη στάχτη - όπως αυτές των σημερινών Ινδών ή των Αράβων της Βορείου Αφρικής. Άλλη σημαντική επίπτωση είναι η κατασκευή των πρώτων πήλινων σκευών, σίγουρα μετά την απλή παρατήρηση πως η φωτιά στερεοποιεί το υφιστάμενο στρώμα πηλού όταν συντηρηθεί αρκετό χρόνο σε υψηλή θερμοκρασία, όπως, δηλαδή λέγεται πως ανακαλύφθηκε και το γυαλί. Μπορούμε να πούμε πως έχει πλέον εφευρεθεί η μαγειρική, αφού τα γεύματα περιλαμβάνουν πια μίγματα λαχανικών, σιτηρών, οσπρίων και κρέατος (που δεν είναι πια απλώς ψημένο), χυλοί, σούπες κτλ.. Ο μάγειρας - μάγος, που έχει δαμάσει τη φωτιά, είναι και ο πρώτος θεραπευτής αφού με τα μαντζούνια του - θεραπευτικά βότανα - ασκεί και πρωτόγονη ιατρική.

Αποδείξεις χρήσης της φωτιάς στη μαγειρική είναι, φυσικά, τα μισοκαμμένα κόκαλα, τα κάρβουνα, οι στάχτες και τα αποκαϊδια γενικώς, τα μαυρισμένα τσουκάλια και τα σκεύη αλλά κυρίως οι φακές και τα άλλα όσπρια καθώς και τα δημητριακά, τρόφιμα των οποίων η παρουσία υποδηλώνει τη χρήση της φωτιάς αφού, όπως ο καθένας ξέρει, δεν τρώγονται ωμά. Φυσικά οι επιστήμονες με τη βοήθεια της χημείας μπορούν να αποδείξουν τη θερμική αλλοίωση των τροφίμων.

Ε) Η επανάσταση της κτηνοτροφίας και της γεωργίας

Περίπου σύγχρονη με την ανακάλυψη της φωτιάς είναι η αργή αλλά σταθερή καθιέρωση της γεωργίας. Είναι άλλη μια επανάσταση που θα αλλάξει ριζικά τις συνήθειες του Homo Sapiens, του σκεπτόμενου δηλαδή ανθρώπου και βεβαίως όχι μόνο τις διατροφικές. Η συνήθεια της καλλιέργειας έρχεται σιγά-σιγά μετά τη διαπίστωση πως οι σπόροι που παράπεσαν μετά τη συλλογή φυτρώνουν, καρπίζουν και αυτό επιτρέπει οικονομία χρόνου. Οι νομαδικές συνήθειες εγκαταλείπονται το ένα μέρος του πληθυσμού και ο προϊστορικός άνθρωπος οργανώνεται σε οικισμούς κοντά σε εύφορα μέρη όπου καλλιεργεί προγονούς των σιτηρών, λαχανικά, και αργότερα τα πρώτα δένδρα. Η διατροφή του εμπλουτίζεται με πολύ μεγαλύτερο ποσοστό φυτικών τροφών και οι καλλιέργειες

αλλάζουν το προϊστορικό τοπίο όπως στη Μεσοποταμία, όπου οι παλαιοντολόγοι ανακάλυψαν τα πρώτα χωριά γεωργών της ανθρωπότητας με τις αποθήκες τους και τα χωράφια τους. Γύρω στο 8000 π.Χ.. ακολουθεί άλλη μία δραματική αλλαγή για τους προϊστορικούς πληθυσμούς: η επίδοση στην κτηνοτροφία. Με την καλυτέρευση των μεθόδων, των όπλων και των παγίδων το κυνήγι αφήνει πλεόνασμα ζώων που πρόχειρα κλείνονται σε σπηλιές και σε φράχτες όπως έχουμε δει να κάνουν οι Αμερινδιάνοι στα "γούεστερν". Η φύση έχοντας πάντα την τελευταία λέξη, οι πρώιμοι αυτοί κτηνοτρόφοι διαπιστώνουν πως τα ζώα αναπαράγονται και πως έχουν στη διάθεσή τους δύο νέα προϊόντα για τη διατροφή τους το αίμα από τα βοοειδή (όπως ακόμη σήμερα οι Μασάι στην Αφρική) και το γάλα. Έτσι η κτηνοτροφία γίνεται πιο συστηματική .

Με την εξέλιξη των ειδών και την αύξηση των κοπαδιών θα βοηθήσει στη συντήρηση των νομαδικών συνηθειών ενός άλλου τμήματος του προϊστορικού πληθυσμού. Βλέπουμε πως η πάλη του ανθρώπου για να καλυτερεύσει τις συνθήκες διαβίωσής του καθώς και τις συνθήκες διατροφής του μετατρέπει και τις βασικές του συνήθειες. Η ιδιοκτησία για παράδειγμα , σχεδόν άγνωστη την εποχή τον κυνηγιού και της συλλογής, θα μετατρέψει τις κοινωνικές δομές της πρωτόγονης ομάδας, η γεωργία και η κτηνοτροφία δε θα αλλάξουν μόνο τη σύνθεση των γευμάτων της αλλά και ουσιαστικά τον τρόπο ζωής της: οι πρώτοι οικισμοί γεωργών, η αρχή της αρχιτεκτονικής και της γεωργικής τεχνολογίας, είναι τα αποτελέσματα αυτών των αλλαγών. Άλλη σημαντική αλλαγή είναι η εξέλιξη των ειδών μέσα από τη δραστηριότητα τον ανθρώπου. Πολλά είδη, τόσο τον φυτικού όσο και τον ζωϊκού βασιλείου έχουν υποστεί δραστικές αλλαγές που οφείλονται αποκλειστικά και μόνο στην καλλιέργειά τους ή ανατροφή τους από τον άνθρωπο. Το σημερινό σιτάρι δεν έχει καμία σχέση με τον προπάτορά του, που είχε δύο ή τέσσερις σπόρους, όπως το σημερινό πρόβατο δεν έχει καμία σχέση με το αγριοπρόβατο.

Z) Γαστρονομικά στοιχεία αρχαίων πολιτισμών

Αρχαία Αίγυπτος

Ξεκινώντας αυτό το κεφάλαιο πρέπει να σημειώσουμε πως οι ομοιότητες εξέλιξης της μαγειρικής και οι ανταλλαγές ανάμεσα στην Αρχαία Αίγυπτο και την Αρχαία Ελλάδα ήταν αναρίθμητες. Το κρασί και ο ζύθος (μπίρα), το ψωμί, τα λαχανικά που ανταλλάχτηκαν πρώτα ανάμεσα στους Μινωίτες και Μυκηναίους και τους Αιγυπτίους της Μέσης Αυτοκρατορίας (μετά το 2100 π.Χ.) και στη συνέχεια τους Αρχαίους Έλληνες και τους Αιγυπτίους της Νέας Αυτοκρατορίας είναι χαρακτηριστικά καταγραμμένα τόσο στα ιερογλυφικά των Πυραμίδων όσο και στην Αρχαία Ελληνική γραμματεία. Ο Νείλος είναι ο γεννήτωρ της Αιγύπτου, γιατί με τις πλημμύρες του και τα ζωογόνα λύματα που άφηναν πίσω τους, η κοιλάδα τον Νείλου ήταν από τις πιο εύφορες πεδιάδες της ανατολικής Μεσογείου. Τυπικό και χαρακτηριστικό φυτό της κοιλάδας τον Νείλου η μολοχία (είδος μολόχας) , ζωγραφισμένη στους τάφους των Φαραώ, απαντάται και σήμερα στην αιγυπτιακή κουζίνα.

Τα πλουσιότατα αρχαιολογικά ευρήματα - μεταξύ άλλων των τάφων των Πυραμίδων - μας επιτρέπουν να έχουμε σαφείς περιγραφές για το διαιτολόγιο και τη μαγειρική των Αρχαίων Αιγυπτίων, τόσο στα παλάτια των Φαραώ (των οποίων το όνομα σημαίνει ακριβώς: "αυτοί-που-κατοικούν-στο-παλάτι"), όσο και των σκλάβων που έχτισαν τις Πυραμίδες. Για τους τελευταίους, για παράδειγμα, ξέρουμε πως το διαιτολόγιό τους περιείχε μεγάλες ποσότητες σκόρδου και πιτών (ψωμί) με αλάτι για να αντέχουν τη σκληρή εργασία.

Πληροφορίες για την αρχαία Αιγυπτιακή μαγειρική έχουμε και από τις συνήθειες των Κοπτών (μονοφυσίτες Χριστιανοί που χρησιμοποιούν ελληνικό αλφάβητο και των οποίων το όνομα προέρχεται από την παραφθορά της λέξης Αιγύπτιος στα αραβικά) της Αιγύπτου οι οποίοι είναι πιθανόν οι απόγονοι των αρχαίων Αιγυπτίων. Οι αρχαιολογικές έρευνες, που βοηθούν εκπληκτικά, δείχνουν ότι οι τροφές που οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι τοποθετούσαν στους τάφους των νεκρών τους για να τους συνοδεύσουν στο μακρινό ταξίδι τους επέτρεψαν όχι μόνο να καταγραφούν μαγειρικές τεχνικές, αλλά και να αναβιώσουν είδη σιτηρών που έχουν εξαφανιστεί. Τα είδη αυτά είχαν διατηρηθεί τόσους αιώνες σε πήλινα βάζα δίπλα στις μούμιες των Φαραώ. Τα καφετιά φασόλια, αυτά που λέγονται σήμερα "φούλια" και που τρώγονται ακόμη και στο πρωινό, η μολοχία που συνοδεύει το βοδινό, το σιτάρι για τα πιτσειδή ψωμιά, το κριθάρι για ψωμί και πρωτόγονη μπίρα, ο ίβισκος του οποίου τα λουλούδια μαγειρεύονται με αρνί αλλά δίνουν - ακόμη και σήμερα- ένα δροσερό κόκκινο αναψυκτικό, τα λαχανικά όπως ο σικυός - το αγγούρι των αρχαίων Ελλήνων - που το εισήγαγαν από εκεί - τα αρνιά, τα κατσίκια είναι τα δώρα του Νείλου στην αρχαία Αιγυπτιακή κουζίνα.

Οι Αιγύπτιοι μαγειρεύαν- και μαγειρεύουν - σε σχάρες και ανοιχτές φωτιές, σε πήλινα σκεύη και γάστρες, έκαναν γλυκά με μέλι, σμιγδάλι και ξηρούς καρπούς και έπιναν κρασί, μπίρα και υδρόμελο. Λάτρευαν το ψάρι, ποταμίσιο και θαλάσσιο σε όλες του τις εκδοχές, ακόμη και το αποξηραμένο, το "μπατάρεχ" όπως λένε σήμερα το αποξηραμένο μπαρμπούνη. "Μπατάρεχ" βέβαια στα αραβικά σημαίνει και αβγοτάραχο. Ένα Αιγυπτιακό τυπικό γεύμα περιλάμβανε μία σούπα, ένα ψάρι ή ένα κρέας, μερικά λαχανικά, που μπορούσαν να είναι τουρσιά και φρούτα όπως οι φρέσκοι χουρμάδες, τα φοινίκια.

Περσία

Περσία είναι το αρχαίο όνομα του σημερινού Ιράν, αν και στην πραγματικότητα το Ιράν (η χώρα δηλαδή των Αρείων) ήταν μια επαρχία του μεγάλου βασιλείου που δημιούργησε ο Κύρος ο Μέγας, πρώτος των Αχμενιδών, συνενώνοντας τμήματα της Μηδείας, της Ασσυρίας και της Βαβυλωνίας. Η Περσία είναι κόμβος πολιτισμού από τον 7ο .π.Χ.. αιώνα, ουσιαστικά η "πόρτα" της Κίνας, της Ινδίας και τον Αφγανιστάν προς τη Μεσόγειο. Οι ανταλλαγές της με την αρχαία Ελλάδα ήταν συχνές και πυκνές, όχι μόνον στις πολεμικές τους αναμετρήσεις, αλλά μπορούμε να πούμε πως μετά την κατάκτηση της Περσίας από το Μέγα Αλέξανδρο άρχισαν οι μεγάλες ανταλλαγές ανάμεσα στους δύο

λαούς. Εκτός από τις φάρσες και τα φαρσί η σύγχρονη γαστρονομία, ακόμη και η γαλλική, χρωστάει πάρα πολλά στην Περσία τόσο σε προϊόντα όσο και σε τεχνικές. Η αραβική αλλά ακόμα και αυτό που ονομάζεται τουρκική κουζίνα, περιέχουν εκατοντάδες ονόματα περσικής προέλευσης.

Η αρχαία περσική μαγειρική ήταν ξακουστή για τις σάλτσες της που συνδύαζαν ξινές γεύσεις από χυμό ροδιού ή αγουρίδας (στη θέση του λεμονιού), με την γλύκα των φρέσκων φρούτων και μπαχαρικών. Οι γεύσεις αυτές μαζί με το πάθος για φρέσκα βότανα και των διαφόρων παρασκευών ρυζιού, που συνοδεύει κάθε γεύμα, επηρέασε τη μαγειρική των γειτόνων.

Τα ψάρια και κρέατα σερβίρονταν ψητά ή στο φούρνο αλλά οι Πέρσες μάγειροι προτιμούσαν να βράζουν αργά και για πολλή ώρα μαζί με λαχανικά, βότανα, μπαχαρικά και φρούτα σε "κόρεστα" (είδος κατσαρόλας πήλινης). Ένα πλάφι με συνοδεία είναι στο κέντρο κάθε γεύματος μαζί με βότανα, σαλάτες, κουκούς, αυγόπιτες, λεπτό ψωμί ως πίτα και ξηρούς καρπούς. Τα φρούτα τρώγονται σκέτα. Το κρασί και τα αλκοολούχα ήταν συνηθισμένα στην αρχαία Περσία, (μέχρι πριν το θεοκρατικό καθεστώς των αγιατολάχ, η περιοχή τον Σιράζ παρήγαγε εξαιρετικό κρασί). Οι αρχαίοι Ιρανοί λάτρευαν το γιαούρτι, το οποίο χρησιμοποιούσαν και ως ποτό (αϊράνι).

Για να σερβίρουμε ένα περσικό γεύμα, χρειαζόμαστε ένα περσικό χαλί...στρώστε το στο πάτωμα, προφυλάξτε το μ' ένα τραπεζομάντιλο και μετά τοποθετήστε μαξιλάρια γύρω του για τους καλεσμένους σας. Ο παραδοσιακός τρόπος που τρώγεται είναι με τα δάχτυλα του δεξιού χεριού. Σε κάθε περσικό γεύμα υπάρχει πάντα ένα μπώλ γεμάτο με μαϊντανό, δυόσμο, κόλιανδρο, κρεμμυδάκια, άνηθο, κάρδαμο ή οποιοδήποτε άλλο βότανο. Σύμφωνα με μια αρχαία δοξασία, οι γυναίκες που τρώνε βότανα στο τέλος του γεύματός τους με ψωμί και τυρί, δε θα έχουν δυσκολία να κρατήσουν τον άντρα τους.

Προκολομβιανή Αμερική

Ο Χριστόφορος Κολόμβος, ο Αμέρικο Βεσπούτσι, ο Κορτέθ και οι άλλοι κονκισταδόρες (κατακτητές), "ανακάλυψαν" μία ήπειρο η οποία είχε υψηλότατο επίπεδο πολιτισμού αν και δεν αναγνωρίζεται από τους ιστορικούς της εποχής, κυρίως από τους Ιησουίτες μοναχούς, διότι οι ιθαγενείς είχαν την ατυχία να μην είναι Χριστιανοί. Οι Αζτέκοι, οι Ίνκας και οι Μάγια είχαν αναπτύξει υψηλή γαστρονομία στη βάση της πλούσιας γεωργίας, 9.000 χρόνια πριν, περίπου συγχρόνως με την Ευρώπη και λιγότερο στη βάση της κτηνοτροφίας, λόγω της έλλειψης κατοικιδίων ζώων, αν εξαιρέσουμε τα λάμα. Λόγω λοιπόν αυτής της έλλειψης κατοικιδίων οι λαοί της νοτίου Αμερικής ανέπτυξαν πλούσιες γεύσεις βασισμένες στα λαχανικά, τα δημητριακά και κυρίως τα φασόλια και πουλερικά όπως η γαλοπούλα, τα πιτσούνια είδη φραγκόκοτας που μαγείρευαν με πιπεριές, σπόρια και σερβίριζαν με σαλάτες και ιδιότυπες σάλτσες όπως η σάλτσα κακάο. Ενώ το τυρί ήταν άγνωστο οι παράκτιες περιοχές χρησιμοποιούσαν πάρα πολύ το ψάρι με καυτερές και αρωματικές πιπεριές και τις πιτούλες από αλεύρι καλαμποκιού (τα σημερινά "τάκος" και "τορτίγιας"), σκέτα ή γεμισμένα με κρέας και πουρέδες σπόρων και φασολιών.

Ένα πιάτο το οποίο θα βρούμε ακόμα σήμερα στη Λατινική Αμερική με διάφορες ονομασίες, αλλά που προέρχεται από τη φυλή των Αζτέκων είναι το "μόλε πομπλάνο ντε γκουαγιολότε".

Πολλοί επιστήμονες εξηγούν επίσης τον θεσμοθετημένο καννιβαλισμό πολλών φυλών της νοτίου Αμερικής από την έλλειψη βιταμινών λόγω της σπανιότητας τον κρέατος και της διατροφής σχεδόν αποκλειστικά από καλαμπόκι (ως γνωστό στις περιοχές της Ευρώπης που η διατροφή ήταν βασισμένη στο καλαμπόκι το φαινόμενο της πελάγρας ήταν συνηθισμένο).

Ο ερχομός των Ισπανών και άλλων αποικιοκρατών, όπως και αργότερα ο ερχομός αποίκων στη βόρεια Αμερική, διατάραξε πλήρως το οικοσύστημα με την εισαγωγή φυτών και ζώων αλλά και αγνώστων για τους ιθαγενείς ασθeneιών, πράγμα που είναι σήμερα αντικείμενο επιστημονικής μελέτης.

Αρχαία Κίνα

Εάν η Κίνα είχε την ίδια αποικιοκρατική πολιτική προς τη Μεσόγειο και την ίδια διπλωματία που ανέπτυξε η Γαλλία τον 19ο και 20ο αι. αντί για σωτέ, φον, μπεσαμέλ και μπλανσί μάλλον θα χρησιμοποιούσαμε στη μαγειρική όρους όπως γουόντον, σενγκ χύι λάο-μαογκόγκ, λιγιουνφάν και τζουχά λονγκ χου φενγκ!

Δύο είναι πράγματι οι μεγαλύτερες - πιο ολοκληρωμένες, συστηματοποιημένες- γαστρονομίες, η γαλλική και η κινέζικη, οι άλλες γαστρονομίες, και υπάρχουν ευτυχώς πολλές, έχουν νόστιμα και ευρηματικά πιάτα αλλά, δεν έχουν καταφέρει στο πέρασμα των αιώνων για διάφορους ιστορικούς κυρίως λόγους, να ανέλθουν στο επίπεδο κεφαλαιοποίησης των δύο προαναφερθέντων. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η ελληνική γαστρονομία, που παρ' όλη την ένδοξη αρχαιοελληνική και βυζαντινή της ιστορία και το υψηλό της μαγειρικό επίπεδο δεν μπόρεσε να κεφαλαιοποιηθεί - συστηματοποιηθεί, λόγω των αλλεπάλληλων ιστορικών καταστροφών που γνώρισε. Έτσι η ελληνική γαστρονομία που δίδαξε τη Δύση μέσα από τη Βυζαντινή της εκδοχή, παρέμεινε μία τοπικιστική απλή λαϊκή μαγειρική, χωρίς ποτέ να καταφέρει να ανυψωθεί στο ύψος της αντίστοιχης κινεζικής ή γαλλικής.

Επιστρέφοντας στα της κινέζικης γαστρονομίας πρέπει να αναφερθεί πως η αχανής Κίνα προσφέρει αρκετές παραλλαγές της γαστρονομίας της από το βορρά ως το νότο, από τη δύση ως την ανατολή, από το Μπεϊτζίν (Πεκίνο) ως την Σανγκ-Χαϊ (Σαγκάη). Όπως είναι φυσικό η κινέζικη μαγειρική συστηματοποιήθηκε στη αυλή των αυτοκρατόρων, όπου υπηρετούσαν χιλιάδες μάγειροι, εξειδικευμένοι στις ντελικάτες γεύσεις, και στη λεπτεπίεπτη καλλιτεχνική διακόσμηση των πιάτων. Στα τέλη της περιόδου των Μογγόλων, των δυναστειών δηλαδή των Μίνγκ και Μαντσού (1271- 1911 μ.Χ.), το προσωπικό στις κουζίνες ανερχόταν σε χιλιάδες άτομα. Όπως και αλλού, στην Κίνα το μαγείρεμα άρχισε με ψητά κρέατα σε υπαίθριες φωτιές και γάστρες αλλά ήδη λίγο πριν την πρώτη χιλιετία προ Χριστού (δυναστείες Τσου και Σάνγκ) στήθηκαν τρίποδες πάνω από τις φωτιές και σε καζάνια επί των τριπόδων σιγόβραζαν σούπες και ζωμοί. Η εξέλιξη αυτή επέτρεψε σε δύο

κλασικά κινέζικες τεχνικές, το μαγείρεμα στον ατμό και το διαχωρισμό (για περαιτέρω χρησιμοποίηση) λίπους (χοιρινού, κότας, σκύλου), απ' όπου προέρχονται οι πολύπλοκες κινέζικες σάλτσες.

Οι πιο σημαντικές αλλαγές επέρχονται στην περίοδο των 'πολεμικών βασιλείων, τους πρώτους αιώνες μετά Χριστόν, στη διάρκεια των οποίων η μεταλλουργία εξελίσσεται λόγω των πολεμικών αναγκών και οδηγεί και στην κατασκευή νέων σκευών όπως το "wok" (ουώκ), του γνωστού στρογγυλόπατου κινέζικου τηγανιού, που επιτρέπει στα ψιλοκομμένα συστατικά των κινέζικων εδεσμάτων να τηγανίζονται σε ελάχιστο καυτό λάδι πολύ γρήγορα.

Την ίδια εποχή, στην αρχή της δυναστείας των Χαν, καταγράφονται οι πρώτοι εκατομμυριούχοι οι οποίοι πλούτισαν από τα ζυμαρικά, το άνοιγμα των οποίων εφευρέθηκε αυτή την εποχή. Παρ' όλη την εντύπωση που έχουμε στη Δύση το ρύζι, βασικό συστατικό της κινέζικης κουζίνας επεκτείνεται και κυριαρχεί στην αυτοκρατορία μόλις το 1000 π.Χ.. με πρώτη επίσημη καταγραφή το 2800 π.Χ. Πριν από το ρύζι το σιτηρό που κυριαρχούσε ήταν το κεχρί. Βέβαια πλέον στα κινέζικα φαγητό σημαίνει "συνοδευτικό του ρυζιού". Ένα κινέζικο γεύμα περιλαμβάνει οπωσδήποτε σούπα, που είναι πολύ ρευστή, σχεδόν ζωμός. Βεβαίως το ρύζι είναι η βάση του κινέζικου γεύματος και τα διάφορα πιάτα κρέατος, ψαριού ή λαχανικών είναι μάλλον συνοδευτικά του, σάλτσες του, παρά το κέντρο του φαγητού. Τα φρούτα (ροδάκινα, κεράσια, δαμάσκηνα, λίτσις, μανταρίνια) υπάρχουν στο τραπέζι στη διάρκεια και μετά το γεύμα. Τα γλυκά πιάτα τρώγονται στις αρχές ενός γεύματος ή ανάμεσα στα πιάτα, μια και θεωρείται πιο υγιεινό το γλυκό να τρώγεται πριν το αλμυρό. Το κοτόπουλο και το χοιρινό είναι τα πιο δημοφιλή κρέατα από την αρχαιότητα και ακολουθούν η πάπια, το κυνήγι και το αρνί. Τα ψάρια και τα όστρακα σερβίρονται συνήθως μαζί με το κρέας. Τα λαχανικά ακόμη από τη δυναστεία των Τσου, είναι αναρίθμητα είδη κρεμμυδιών, φύτρες μπαμπού, Τα φύτρα διαφόρων οσπρίων και σιτηρών, ρίζες όπως ραπανάκια και ρέβες, γλυκοπατάτες, μελιντζάνες, λάχανα (τα κινέζικα μοιάζουν με μαρούλια), φρέσκα και αποξηραμένα μανιτάρια και φύκια. Από πλευράς αρτυμάτων οι Κινέζοι χρησιμοποιούν πάρα πολύ το λεγόμενο "νυόκ-μπιμ", το γάυρο δηλαδή των αρχαίων Ελλήνων, μία αλμυρότατη σάλτσα από σωθικά ψαριών που έχουν υποστεί ζύμωση, τη "ζιγγίβερι" ή πιπερόριζα ή τζίντζερ, καθώς και διάφορα πιπέρια. Ας σημειώσουμε πως στη διάρκεια του γεύματος κάθε συνδαιτυμόνας είχε το δικό του μπολ με ρύζι ή κεχρί, τα οποία ήταν απολύτως σκέτα και πάνω στα οποία προσέθετε όποιο από τα φαγητά ήθελε, από τα πιάτα που βρίσκονταν στο τραπέζι. Οι χυλοπίτες και τα ζυμαρικά σερβίρονταν πάντα στο τέλος του γεύματος.

Αρχαία Ιαπωνία

Λιτοδίαιτοι, πειθαρχημένοι και υπερπαραδοσιακοί οι Ιάπωνες κρατούν μια παράδοση 8.000 περίπου ετών. Αντιθέτως με ό,τι θα μπορούσε να νομίσει κανένας, το βασικό χαρακτηριστικό της ιαπωνικής κουζίνας, το ρύζι, δεν είναι παρά ένα προϊόν εισαγωγής από την Κίνα μετά τον 7ο - 8ο αιώνα μ.Χ.. Εξάλλου πολλές από τις παραδόσεις

της χώρας του Ανατέλλοντα Ηλίου προήλθαν από την Κίνα, περνώντας τα στενά της Κορέας.

Στην αρχαία ιαπωνική κουζίνα, όπως και στη σύγχρονη, μεγάλο ρόλο παίζει το ψάρι, ψημένο ή ωμό. Περιέργως αυτό σοκάρει τους Έλληνες, που τις περισσότερες φορές αρνούνται να δοκιμάσουν σούσι, ενώ από τους κλασικούς μεζέδες των νησιών μας είναι ο ωμός μαριναρισμένος γαύρος ή η ωμή, αλατισμένη σαρδέλα (6 ωρών) Καλλονής, Μυτιλήνης. Πάντως, μάλλον λόγω της ιχθυοφαγίας οι Ιάπωνες μαζί με τους μεσογειακούς, έχουν από τους καλύτερους στατιστικούς δείκτες, ως προς τις αγγειοκαρδιακές παθήσεις.

Η ιαπωνική παράδοση που επιζητεί ακόμη και στη σύγχρονη υπερβιομηχανοποιημένη Ιαπωνία, περιγράφεται με δύο λέξεις: σύστημα και κωδικοποίηση. Υπάρχει ένα πρωτόκολλο, ένα σαβουάρ βιβρ για κάθε εκδήλωση τον τραπεζιού, από το τσάι ως τη διαδικασία του γεύματος. Το τι είναι ευγενικό ή αγενές δεν μπορεί να το συλλάβει ο νους του μεσογειακού ή του δυτικού. Για παράδειγμα, το απογευματινό τσάι είναι τελετή, όπου ακόμη και η φορά τον κυπέλου του τσαγιού παίζει ρόλο. Εν ολίγους οι Ιάπωνες έτρωγαν σε μικρά μπολ που έφεραν προς το στόμα, στο ύψος του στήθους, απ' όπου μετέφεραν την τροφή με τη βοήθεια των παραδοσιακών τους καλαμιών, τα οποία παρεμπιπτόντως μπορούσαν να είναι από πορσελάνη ή λάκα. Στο τραπέζι υπήρχαν πορσελάνινα κουτάλια, όχι όμως μαχαίρια, αφού το ιαπωνικό φαγητό είναι μάλλον μπουκιές. Κοτόπουλο, χοιρινό, λαχανικά, ρύζι, σόγια και καυτερά ραπανάκια, είναι μαζί με το ψάρι και τα φύκια η βάση της αρχαίας και σύγχρονης ιαπωνικής διατροφής. Τα δε ποτά ήταν το αρωματικό τσάι, το σακέ (αρωματικό κρασί από ρύζι που έκαναν αποκλειστικά γυναίκες), καθώς και ένα κρασί από δαμάσκηνα.

Εκπληκτική είναι η τεχνική της αρχαίας ιαπωνικής κουζίνας, που συνεχίζεται μέχρι σήμερα, η λεγόμενη τεμπούρα(tempura), μια αέρινη τεχνική τηγανίσματος πρώτων υλών σε κουρκούτι(ψάρι, λαχανικά).

Αρχαία Ινδία

Η Ινδία θεωρήθηκε τους τελευταίους αιώνες από τους αρχαιολόγους, τους ιστορικούς, τους ανθρωπολόγους και τους εθνολόγους, ως η κοιτίδα του ευρασιατικού πολιτισμού. Παρ' όλες τις υπερβολές περί ινδοευρωπαϊκού πολιτισμού και άριας φυλής, υπάρχει μια μεγάλη δόση αλήθειας, έστω και αν μεγάλο μέρος της θεωρίας αυτής αντιστρέφεται, οπότε πρέπει να θεωρήσουμε την Ινδία τόπο συνάντησης των φυλών. Όπως και να έχει από γαστρονομικής πλευράς είναι σίγουρο, πως η Ινδία τροφοδότησε με λαχανικά, δημητριακά, φρούτα, μπαχαρικά, τόσο την Ανατολή όσο και την Δύση, σε σημείο που θα έλεγε κανείς πως μελετώντας την Ινδική γαστρονομία, μπορεί να ανακαλύψει στοιχεία της αρχέγονης μαγειρικής, της μαγειρικής των πρώτων ανθρώπων. Τα άπειρα ψωμιά τους (γαλέτες, πίτες), από κάθε είδους πρώτη ύλη (ρύζι, φακές, όλυρα, ζέα, κεχρί), η χρησιμοποίηση του γιαουρτιού και του γκιρ (είδος αϊρασιού), των λαχανικών, των οσπρίων, η σύνθετη σύλληψη των πιάτων με απλοϊκές τεχνικές και μέσα, δίνουν μια ιδέα για το πώς περίπου έτρωγαν οι πρόγονοί μας.

Η Ινδική μαγειρική δεν είναι μία. Χωρισμένη σε θρησκείες και φυλές, κάστες που δεν αναμειγνύονται σχεδόν καθόλου, δίνουν ιδιαίτερο πλούτο στη γαστρονομία της ινδικής χερσονήσου. Οι πολυάριθμοι μουσουλμάνοι όπως είναι φυσικό δεν καταναλώνουν χοιρινό, οι ινδουιστές δεν αγγίζουν το βοδινό, διότι η αγελάδα είναι ιερό ζώο, ενώ άλλες θρησκείες και σέκτες ευαγγελίζονται αυστηρή φυτοφαγία. Και όπως η "πενία τέχνας κατεργάζεται", οι Ινδοί έχουν αναγάγει σε επιστήμη τη χρησιμοποίηση των πρώτων υλών, με τους πιο απίθανους τρόπους. Μέσα από τη μακραίωνη γαστρονομική τους ιστορία, έχουν για παράδειγμα καταλήξει στη χρησιμοποίηση ενός απλού φρούτου όπως το μάνγκο, σε πολυάριθμες μορφές : ως σκόνη που συμμετέχει σε μίγμα μπαχαρικών, ως γλυκόζηνη σάλτσα τύπου τσάτνεϋ (chutney), ως σαλάτα και ως λαχανικό σε ραγού.

Ίσως θα ήταν ενδιαφέρον να σπάσουμε μερικούς μύθους:

- το κέτσαπ, ως αγγλοαμερικανικό προϊόν που συμμετέχει στα αμφίψωμα των ταχυφαγείων (στα σάντουιτς των fast food), δεν είναι παρά ένα είδος παραδοσιακού ινδικού τσάτνεϋ (άλλη βεντέτα της αγγλικής γαστρονομίας!), το λεγόμενο ινδιστί Κατζάμπ. Την τομάτα βέβαια μετέφεραν στην Ινδία οι Άγγλοι κατακτητές, που αργότερα οι Ινδοί μετέτρεψαν σε κέτσαπ. Το σύστημα των τσάτνεϋς που γίνονται από μέντα, αυγά, λεμόνι, κίτρο, λαχανικά, είναι χαρακτηριστικό της ινδικής γαστρονομίας και συνοδεύει τα πάντα.
- Το τσάι δεν είναι μόνον κινέζικο ή ιαπωνικό. Μια από τις πιο λεπτές ποικιλίες είναι η darjeling (ντάρτζελινγκ).
- Το κάρυ (curry, cari). Δεν είναι μπαχαρικό. Εξ αγγλικής παραδρομής ονοματίστηκε έτσι το μίγμα μπαχαρικών που μπαίνει στα ινδικά ραγού, μίγμα το οποίο είναι εντελώς προσωπική υπόθεση της κάθε μαγειρίσσας και μάγειρα, στα ινδικά κάρυ σημαίνει ραγού - γιαχνί.
- Το ρύζι, υπογραφή της κινέζικης και ιαπωνικής κουζίνας, προέρχεται από άγριες ποικιλίες της κοιλιάδας τον Γάγγη και στις χώρες αυτές επεκτάθηκε μετά το 700-800 μ.Χ..
- Το κιννάμωμον (κανέλα), το ζαχαροκάλαμο (οι ελληνικές λέξεις ζάχαρη-σάκχαρις, προέρχονται από την ινδική (σανσκριτική γλώσσα), η μελιτζάνα, έχουν για πατρίδα την Ινδία και μεταφέρθηκαν στη Δύση είτε μέσω Περσίας, είτε μετά τις κατακτήσεις του Μεγάλου Αλεξάνδρου, όπως και τα περισσότερα μπαχαρικά.

Αρχαία Ρώμη

"... αφού πλύνουμε τα χέρια με χιονάτο νερό...μας έφεραν τα ορεκτικά...Στο τραπεζομάντιλο βρισκόταν ένα γαϊδουράκι από χαλκό Κορίνθιας με ένα δισάκι, που το ένα μέρος του είχε πράσινες ελιές και στο άλλο μαύρες...Σε υποστηρίγματα στέκονταν ασβοί πασπαλισμένοι με μέλι και κοπανιστό φουντούκι. Υπήρχαν καντά λουκάνικα σε ασημένια σχάρα και από κάτω δαμάσκηνα με σπόρια από ρόδια... Μοιράσανε αυγά παγωνιού Ήτανε φτιαγμένα από ζύμη αλευριού ... Μέσα βρήκα μία συκαλίδα (είδος πουλιού) σε κρόκο αυγού με πιπέρι... Φέρανε γυάλινους αμφορείς... που γράφανε: "φαλεριανό -

οπιμιανό κρασί 100 ετών..." Έφεραν ένα τραπέζι που είχε τα δώδεκα ζώδια... με ένα φαΐ ταιριασμένο ανάλογα... στον κριό ρεβίθια... στον ταύρο βοδινό... στους διδύμους αμελέτητα και νεφρά... στο ζυγό μία ζυγαριά με μία τούρτα και ένα γλύκισμα... στους ιχθύες μπαρμπούνια."

Περίπου έτσι περιγράφει ο Πετρώνιος στο "Σατυρικόν" την αρχή ενός δείπνου, στο σπίτι ενός ζάπλουτου Ρωμαίου, στη νότια Ιταλία, την εποχή τον Νέρωνα (54-68 μ.Χ.). Βεβαίως, η σπατάλη, οι υπερβολές και τα όργια που περιγράφει η Ρωμαϊκή γραμματεία, αλλά και η αναγεννησιακή γραμματεία υπερβάλλουν διότι, ελάχιστοι ήταν αυτοί που είχαν την οικονομική δυνατότητα να οργανώσουν γεύματα τέτοιου επιπέδου. Όμως διαβάζοντας και μόνο τα όσα συνέλεξε ο περίφημος Απίκιος, ουσιαστικά πολύ αργότερα δείχνουν πως η γαστρονομία των Ρωμαίων, πολύ επηρεασμένη από την Ελληνική μαγειρική, είναι μια καθημερινή απασχόληση, μια συνεχής έρευνα για νέες πρώτες ύλες, από τα πιο μακρινά μέρη της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας, ένας τρόπος ζωής. Εκτός απ' τον Απικό, οι σάτιρες του Γιουβενάλιου (68 -140 μ.Χ.), ο επιγραμματοποιός Μαρτιάλης, ο Πλίνιος ο νεότερος, μας δίνουν σαφείς περιγραφές για τις συνήθειες της μεσαιάς τάξης της Ρώμης, για το γούστο και την ευαισθησία τους και για τη διαίτά τους μακριά από τα όργια του Λούκουλου και των συναδέλφων του γαστριμάργων. Παίρνοντας τη σκυτάλη από την Ελλάδα, η Ρώμη συνεχίζει τη συλλογή πρώτων υλών απ' όλο τον γνωστό κόσμο, κι έτσι εμφανίζονται στην Ευρώπη νέα προϊόντα όπως η κότα, το σιρόπι ζαχαροκάλαμου, το λεμόνι, ενώ εξαφανίζεται από υπερβολική χρησιμοποίηση το σίλφιο της Κυρηναϊκής.

Οι Ρωμαίοι ξυπνούσαν στις 4:00 το καλοκαίρι και στις 7:00 το χειμώνα. Το πρωινό τους (*ientaculum*) ήταν ένα ποτήρι δροσερό νερό, ψωμί και τυρί. Το μεσημεριανό τους (*prantium*) ήταν κι αυτό αρκετά πρόχειρο, συνήθως κρύο κρέας, λαχανικά, φρούτα και λίγο κρασί, πολύ συχνά στο πόδι. Συνήθως η εργασία τελείωνε στις 12:00 το χειμώνα, στη 13:00 το καλοκαίρι και στη συνέχεια ο Ρωμαίος περπατούσε στην αγορά, όπου ψώνιζε ή πήγαινε στα λουτρά. Στη συνέχεια ήταν η ώρα του δείπνου (*cena*) γύρω στις 14:00 το χειμώνα και στις 16:00 το καλοκαίρι, που ήταν το κύριο γεύμα της ημέρας. Μετά τις σπονδές στους θεούς σερβίρονταν τα ορεκτικά (*gustum*), ακολουθούσαν τα κανονικά φαγητά (*mensae prima*), που αποτελούσαν τουλάχιστον τρεις εντράδες και δύο ψητά. Έτρωγαν συνήθως με τα χέρια, αλλά είχαν μαζί τους την προσωπική τους πετσέτα καθώς και τσάντα για τα αποφάγια. Σχεδόν πάντα έκοβαν το κρασί με νερό και τελείωναν το δείπνο τους με τα επιδόρπια (*mensae secundae*). Τότε άρχιζε όπως και στην Αρχαία Ελλάδα το καθεαυτό συμπόσιο, το (*comissatio*), ένα είδος τελετουργικής οινοποσίας. Το δείπνο τελείωνε με τη δύση τον ήλιου. Οι Ρωμαίοι έτρωγαν σε χαμηλά τραπέζια, ξαπλωμένοι σε μαξιλάρια.

Οι βασικές πρώτες ύλες είναι φυσικά τα λαχανικά που είναι άφθονα στη Μεσόγειο, τα ψαρικά που έρχονταν απ' όλα τα μέρη της αυτοκρατορίας, τα πουλερικά, το κυνήγι και το χοιρινό. Το αρνί και το μοσχάρι δεν έχουν εκτεταμένη χρήση. Το κρασί εκτός από ποτό χρησιμοποιείται στη μαγειρική μαζί με το λάδι, το μέλι και το *garum* (ο γάρος των αρχαίων Ελλήνων). Οι σάλτσες αρωματίζονταν με πιπέρι, κόλιαντρο, θυμάρι, πήγανο, μάραθο, ξίδι και το πολύτιμο σίλφιο. Τα φρούτα που είναι πολύ αγαπητά χρησιμοποιούνται

και στη μαγειρική.

Η Δυτική Αναγέννηση

Οι δυτικοί ιστορικοί θεωρούν την 29η Μαΐου 1453, την ημέρα της πτώσεως της Πόλης ως τέλος του Μεσαίωνα και την αρχή της Αναγέννησης, της δικής τους βεβαίως, γιατί για τους υπηκόους του Βυζαντίου ήταν η αρχή ενός σκληρού Μεσαίωνα μετά από μια λαμπρή Αναγέννηση. Η πτώση πάντως της Κωνσταντινουπόλεως προκαλεί μαζική μετανάστευση επιστημόνων, διανοουμένων αλλά και μαγείρων, οψοποιών και ζαχαροπλαστών προς τη Δύση, κυρίως προς την Ιταλία. Οι καλλιτέχνες αυτοί των μαγειρειών, των πολυτελών παλατιών των αρχόντων και οφικιαρχών, μετέφεραν συσσωρευμένες γνώσεις εφτά τουλάχιστον αιώνων, εμβολιάζοντας τα πρώτα δευλιάρια της δυτικής γαστρονομίας. Με τη σειρά της η Αικατερίνη των Μεδίκων (οι Μεδίχοι άρχοντες της Φλωρεντίας φημίζονταν για την αγάπη τους για τις τέχνες και το εν ζην), όταν παντρεύτηκε το Γάλλο Βασιλιά Ερρίκο το Β' το 1533, έφερε μαζί της στη Γαλλία τους Τοσκανούς μαγείρους, οψοποιούς και ζαχαροπλάστες, αποτελειώνοντας τον εμβολιασμό της Δύσης με τη Μεσογειακή και Ανατολική μαγειρική τεχνική. Με τέτοιο υπόβαθρο γεννιούνται σε Ιταλία και Γαλλία ιδιοφυΐες της μαγειρικής όπως ο Πλατίνα (Μπαρτολομέο Σάκκι), συγγραφέας του "De Honestae Voluptate" ή ο Κριστόφορο ντι Μελισμπούρο, συγγραφέας του "Banchetti" ή ακόμα ο Καταλανός Μέστρε Μαρτίνο, μάγειρας του βασιλιά Φερδινάντο της Νάπολης "Le libre del coch" (Το βιβλίο του μάγειρα), ο Λα Βαρέν που λόγω των μαγειρικών του ικανοτήτων έγινε Μαρκήσιος το 1650, ο Πιέρ ντε Λανν και τόσοι άλλοι, χωρίς να ξεχάσουμε τον διάσημο Νοστράδαμο ο οποίος εκτός από τις περίφημες προφητείες του, συνέγραψε ένα άκρως τεχνικό εγχειρίδιο για την παρασκευή μαρμελάδων.

Είναι η εποχή κατά την οποία πολλαπλασιάζονται οι ταβέρνες, τα πανδοχεία και τα εστιατόρια ξενοδοχείων, ενώ συγχρόνως απελευθερώνονται τα κλειστά επαγγέλματα των συντεχνιών του Μεσαίωνα (οψοποιοί, μάγειροι, σαλτσοποιοί, αλλαντοποιοί). Στο Παρίσι ανοίγουν το "Χρυσό Κυδώνι", το "Ξενοδοχείο τον Αγγέλου", ο "Αρχιμάγειρας τον Σεν Ντενί", το "Κουκουνάρι", είναι μερικά από τα πιο διάσημα εστιατόρια, δίπλα στο πιο διάσημο απ' όλα το "La Tour d'Argent" που άνοιξε το 1582 με πρώτους πελάτες το Βασιλιά της Γαλλίας Ερρίκο τον 3ο και την παρέα του, το οποίο υπάρχει ακόμα και σήμερα! Μέσα στο γενικό κλίμα κλασικισμού (έμπνευσης από την αρχαία Ελλάδα και την αρχαία Ρώμη) που επικρατεί κατά την Αναγέννηση, ακόμη και οι βασιλιάδες ενδίδουν στο πάθος της μαγειρικής, όπως ο Λουδοβίκος ο 13ος της Γαλλίας και μαθαίνει από μικρός, κυκλοφορώντας στα μαγειρεία και τα ζαχαροπλαστεία των παλατιών του, παρασκευάζοντας ως επαγγελματίας το περίφημο γλυκό σφολιάτας και κρέμας αμυγδάλου του διάσημου σινιόρ Φρανζιπάνι ή εφευρίσκοντας ένα ποτό το "ιποκράς" με κρασί και αμύγδαλα (πιθανώς απόγονος του Βυζαντινού ευκράς ή ευκρατόμελον). Η φαντασία οργιάζει, ξεπερνώντας ακόμη και τις υπερβολές των αρχαίων ρωμαίων

μαγείρων. Η ζαχαροπλαστική και η διακόσμηση, τα εξεζητημένα σκεύη έχουν καθημερινή παρουσία σε σημείο που οι αρχιμάγειροι δυσκολεύονται να πρωτοτυπήσουν. Στις 16 Αυγούστου 1690 ο Μασσιαλό θα σερβίρει, στο κάστρο του Μεντόν, ένα γεύμα με 4 σέρβις, εκ των οποίων το πρώτο αποτελούνταν από 4 ορεκτικά, το δεύτερο από σαράντα πιάτα ψητών και σαλατών, το τρίτο από κρύες και ζεστές εντράδες και το τέταρτο από επιδόρπια. Στο τραπέζι η διακόσμηση αποτελούσαν μία Αθηνά Παλλάς από φυσική ζάχαρη, ένας ψητός χοίρος γεμιστός με μπεκάτσες, συκοφάγους, λαχανικά και κάστανα, ένα ψητό παγώνι που είχε ξανακαλυφθεί με τα φτερά του...

Δε θα αργήσει η εποχή της Μαρίας Αντουανέτας που θα απαντήσει στο λιμοκτονούντα λαό που ζητά ψωμί: "ας φάει παντεσπάνι". Η κατάσταση όμως είναι περίπου η ίδια. Έτσι ο λαός τρέφεται με χίλια ζόρια, με χυλούς, ρίζες και χόρτα, στα παλάτια όμως, τα γεύματα αποτελούνται από 3 έως 8 διαφορετικά σέρβις. Το κάθε σέρβις αποτελείται από μεγάλο αριθμό εδεσμάτων, συχνά πολύ διαφορετικά το ένα από το άλλο, πάντα όμως τακτοποιημένα στο τραπέζι σύμφωνα με γεωμετρική λογική. (Πρώτο σέρβις τετράγωνο, δεύτερο κύκλος, τρίτο ρόμβος κλπ). Το πιάτο "βεντέτα" του κάθε σέρβις περιέχει μια προετοιμασία βεντέτα. Η ποσότητα αντιστοιχεί πάντα στην ποιότητα. Όσο πιο ακριβή ήταν η πρώτη ύλη, τόσο μεγάλη ποσότητα προσφερόταν. Για ένα δείπνο των 10 ατόμων για παράδειγμα, το πρώτο σέρβις θα μπορούσε να αποτελείται από: μια μεγάλη πιατέλα με κρέατα ή βραστά ψάρια με λαχανικά, περιστοιχισμένα με τέσσερις μικρές πιατέλες και πιάτα από ορντέβρ σε συμμετρία. Το δεύτερο σέρβις αποτελούνταν από μια μεγάλη πιατέλα με διάφορα ψητά κρέατα, δύο σαλάτες, δύο αντρεμέ (ενδιάμεσα πιάτα γλυκά ή αλμυρά), συνήθως λαχανικά ή αυγά, τούρτες (αλμυρές), κρύα πατέ, χοιρομέρι, παχυσύκωτο (φουά γκρα), γλυκάδια, ζελέδες. Το τρίτο σέρβις μπορούσε να περιλαμβάνει μια μεγάλη πιατέλα με φρούτα, περιστοιχισμένη με 4 κομπόστες. Τα δύο πρώτα σέρβις ήταν δουλειά της κουζίνας καθώς είχαν προετοιμασία, ενώ το τελευταίο σέρβις ήταν του οφίς, διότι ήταν θέμα παρουσίασης. Καθόσον ο μάγειρας και οι βοηθοί τον αποστέλλουν τα στημένα πιάτα, ο μετρ ντ' οτέλ τα τοποθετεί στο τραπέζι. Όταν το κάθε σέρβις είχε τελειώσει οι πιατέλες έφευγαν τέσσερις - τέσσερις ώστε να μη διαταραχθεί η αρμονία. Για το τελευταίο σέρβις πολύ συχνά με τα φρούτα γινόταν μια σύνθεση νεκρής φύσης. Πολύ συχνά όμως το πεπόνι, τα σύκα και οι φράουλες τρώγονταν στην αρχή του γεύματος, διότι η οξύτητα τους βοηθούσε στη χώνεψη, κάτι βέβαια που δεν ήξεραν τότε, αλλά το εφάρμοζαν εμπειρικά.

Ο Αραβικός κόσμος

Το πόσο παράξενη είναι η σχέση της Δύσης με τους λαούς της Ανατολής είναι γνωστό. Το συχνότερο η σχέση αυτή αγγίζει την περιφρόνηση. Στην περίπτωση των Αράβων όμως, από την εμφάνισή τους τον 8ο περίπου αιώνα και την παρακμή του λαμπρού τους πολιτισμού με την τουρκική κατάκτηση πρόκειται για κατάφορη αδικία και σίγουρα αχαριστία. Η έντονη αυτή διατύπωση της ιστορικής πραγματικότητας οφείλεται στο ότι οι δυτικοί μετά δυσκολίας αναγνωρίζουν την έντονη

συμμετοχή των Βυζαντινών διανοουμένων (και μαγείρων) στην Αναγέννηση. Στην περίπτωση των Αράβων θέλουν να αγνοούν τον τεράστιο όγκο γνώσεων που μεταφέρθηκαν στη Δύση χάρις στις εξαιρετικές τους μεταφράσεις των αρχαίων Ελλήνων αλλά και επέκταση των γνώσεων χάρις στην επιστημονική έρευνα σε όλους τους τομείς. Οι γνώσεις αυτές μεταφέρθηκαν προς τη Δύση κυρίως διά της αραβικής κατάκτησης του Μάγρεμπ (δυτική Βόρεια Αφρική - δυτικός αραβικός κόσμος) και της νοτίου Ισπανίας (Ανδαλουσία κλπ). Η χημεία (αλχημεία), η ιατρική, η αστρονομία, τα μαθηματικά (ή έννοια τον μηδενός και η άλγεβρα είναι αραβικές εφευρέσεις), η φυσική χρωστούν πολλά στην αραβική διάνοηση.

Αλλά και αυτή η γαστρονομία τους οφείλει αρκετά. Ο περίφημος μουσακάς (μουχάσα - που είναι περισσότερο τεχνική, παρά συγκεκριμένο έδεσμα), Το αλκοόλ (οινόπνευμα και γενικώς η τεχνική απόσταξης (ο αρχαίος άμβυξ περνά στη Δύση μέσω των Αράβων ως αλ-αμπίχ), το μαρζιπά (ζύμη αμυγδάλου), η ζάχαρη ζαχαροκάλαμου και μάλιστα οι κρύσταλλοι (ζαχαροκάντιο ή κάντια - Κάντια είναι ένα από τα μεσαιωνικά ονόματα των Χανίων επειδή παρασκεύαζαν ζάχαρη) και βεβαίως η διάδοση των μπαχαρικών (το όνομά τους στα ελληνικά προέρχεται από το αραβικό "μπάχρ" που σημαίνει θάλασσα - μέσω της οποίας μεταφέρονταν).

Τον πλούτο της Αραβικής γαστρονομίας ενίσχυσαν δύο λαοί με γνώσεις και παράδοση, που προσχώρησαν στο Ισλάμ : οι Πέρσες και οι Αιγύπτιοι.

Τα ισλαμικά τραπέζια (τσιμπούσια) βασιζόνταν πάντα σε πολλά βιβλία μαγειρικής που υπάρχουν από τον 10ο κιόλας αιώνα μετά Χριστόν. Η Ισλαμική Μεσαιωνική κουζίνα φημίζεται για την ισορροπία της. Υπάρχουν πολλές συνταγές για νοστιμιές και σάλτσες από την πρώτη περίοδο του Ισλάμ. Η γιορτή άρχιζε με Badingan ή Betingan (μελιτζάνες), σερβιρισμένες πάνω σε φέτες ψωμί. Δε γνωρίζουμε τον ακριβή τρόπο με τον οποίο παρασκεύαζαν τότε οι Άραβες το ψωμί, αλλά θα πρέπει να έμοιαζε με την αραβική πίτα που βρίσκουμε σήμερα στα σούπερ μάρκετ. Οι μελιτζάνες ήταν μάλλον το πιο κοινό λαχανικό εκείνη την εποχή. Σερβίρονταν λοιπόν πάνω στο ψωμί με αλεσμένα καρύδια και με κρεμμύδι. Ένα άλλο πιάτο που σερβίριζαν ήταν μια συνταγή τον περίφημου Al-Baghdadi. Το πιάτο ονομαζόταν Taba Hajaj (το πιάτο του ιερού προσκυνητή), το οποίο αποτελούνταν από ψημένες φακές, κοτόπουλο Ανδαλουσίας και ρύζι. Υπάρχει βέβαια και μια άλλη συνταγή το Taba Hajaj, από τον 10ο αιώνα, η οποία όμως έχει άλλα συστατικά. Πρόκειται για μια σπάνια συνταγή, η οποία ευτυχώς διασώζεται απόφια, όσον αφορά την ποσότητα των υλικών. Αποτελείται από κρέας (αρνί) μαριναρισμένο, μαγειρεμένο σε λάδι και σκεπασμένο από φρέσκα πράσινα λαχανικά. Η μαρινάδα αποτελούνταν από ένα υλικό πολύ διαδεδομένο εκείνη την εποχή το πνιγί (είδος ξερής μαγιάς). Η συγκεκριμένη συνταγή του Ανδαλουσιανού κοτόπουλου, υπάρχει και σε βιβλίο του Αλ Ανταλούζι (ο Ανδαλουσιανός), τον 13ον αιώνα. Ο τίτλος της συνταγής είναι "Άλλη μια μέρα". Στη συνταγή τον Ανταλούζι το κοτόπουλο τηγανίζεται σε λάδι και διάφορα καρυκεύματα "μέχρι να χρυσίσει", σιγοβράζεται στη συνέχεια σε χυμό κρεμμυδιών και πράσινου κόλιανδρου και η σάλτσα δένεται με γαλέτα και αυγό.

Στο γεύμα σερβίριζαν απαραίτητα δύο ποτά, εκτός βέβαια από το νερό. Το

sekanjabin (ένα γλυκό ποτό με βάση τη μέντα) και μια λεμονάδα. Τα δύο αυτά ποτά παρασκευάζονταν με τη βοήθεια ενός σιροπιού ζάχαρης, το οποίο διέλυναν για να παρασκευάσουν το ποτό. Τέλος σερβίριζαν και αρκετά γλυκίσματα, όλα σε ένα μεγάλο πιάτο, όπως το Khushkananaj (ένα γλυκό φτιαγμένο από αλεύρι, σησαμέλαιο, με γέμιση αμυγδάλου, ζάχαρης και ανθόνερο. Επίσης το "hais" μικρές μπαλίτσες από χουρμάδες, αλεσμένα καρύδια, γαλέτα και βούτυρο. Βέβαια στα βιβλία μαγειρικής τον 15ο αιώνα αναφέρονται και πολλά είδη Hulwa ή Halawa (χαλβάς). Σημειώνουμε ότι η λέξη halawa (χαλάουα) στα αραβικά σημαίνει γλύκισμα. Βέβαια σήμερα οι γυναίκες χρησιμοποιούν τη χαλάουα και για σκοπούς καλλωπισμού (μίγμα ζάχαρης και λεμονιού για αποτρίχωση).

Η επανάσταση της Ευρωπαϊκής γαστρονομίας

Ο 18ος και 19ος αιώνας είναι απ' όλες τις σκοπιές επαναστατικοί. Μετά την Αναγέννηση και το Διαφωτισμό, η Γαλλική επανάσταση του 1789 σημαδεύει φιλοσοφικά, πολιτικά αλλά και γαστρονομικά τους δύο αυτούς αιώνες και μας εισάγει στο σύγχρονο κόσμο. Ήρθε η ώρα των μεγάλων αλλαγών. Από τον πρωτοπόρο Καρέμ ως το δάσκαλο Εσκοφιέ, οι μεγάλοι μάγειροι, όρος που είναι μετεπαναστατικός, θα προκαλέσουν ριζικές αλλαγές στο τραπέζι αλλά και στην κοινωνική τους θέση. Μετά την επανάσταση των πρώτων υλών της Αναγέννησης, έρχεται η ώρα της επανάστασης στην τεχνική, στη γαστροτεχνία, τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική. Η γαλλική επανάσταση που θα κλείσει τα παλάτια των αριστοκρατών, θα βγάλει τους αρχιμαγείρους στο δρόμο, θα βγουν από τα υπόγεια και τις σκοτεινές κουζίνες και χάνοντας την ιδιότητα τον υπηρέτη, θα κερδίσουν τον τίτλο τον αρχιμάγειρα.

Αυτή η εκ βάθρων αλλαγή θα έχει αντίκτυπο ακόμη και στην οργάνωση της κουζίνας (τόπος) που θα αποκτήσει παράθυρα, εξαερισμό και σύγχρονα μηχανήματα. Ο διαφωτισμός μπαίνει στην κουζίνα. Μετά το μεγάλο θεωρητικό Καρέν, ο Γκριμό ντε λα Ρενιέρ δίνει φωνή στη γαστρονομία και στους μαγείρους. Η κουζίνα γίνεται σύγχρονη (nouvelle) και αποκτά το πρώτο της περιοδικό "Μαγειρική Τέχνη" = (Art culinaire).

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΟΣ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ: ΠΙΝΑΚΑΣ:

Είδη - Προϊόντα - Εφευρέσεις - Επινοήσεις	Χρονολογία	Ιστορικές Στιγμές
	30000 π.Χ.	Χρήση της φωτιάς, φούρνος τρύπα με πυρακτωμένες πέτρες
Προπαππούδες δημητριακών (emmer, engrain, einkorn)	17000 π.Χ.	
Πρώτες μυλόπετρες σπηρών	11000 π.Χ.	
Εξημέρωση του σκύλου (οικιακός και διατροφή)	12000 π.Χ.	
Πρώτα αγγεία, Μεσόγειος, Ιαπωνία	10000 π.Χ.	Το ψωμί έχει ιστορία Η επανάσταση της φωτιάς Η Αγροτική Επανάσταση Στην Ιερική καλλιεργείται σιτάρι και κριθάρι δίστιχο
Εξημέρωση του προβάτου	9000 π.Χ.	Η αρχή της κτηνοτροφίας
Εξημέρωση του χοίρου , του άγριου βοδιού (ωρόκ) στην Ελλάδα, Μέση Ανατολή	7000 π.Χ.	
Ελιά, Λάδι και Σιτάρι στην Ελλάδα,	6000 π.Χ.	Κυροχίτρα(Κρήτη) σιτάρι
Μπύρα, Μεση Ανατολή, Εξημέρωση των βοοειδών	6500 π.Χ.	
Καλαμπόκι, πιπεριές, Ν.Αμερική Κεχρί, σόργο-εξημέρωση του αγριόχοιρου, Ιταλία	5000 π.Χ.	
Ζυμαρικά και τυρί	4000 π.Χ.	

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

Είδη - Προϊόντα - Εφευρέσεις - Επνοήσεις	Χρονολογία	Ιστορικές Στιγμές
Πόπκόνν (ινδιάνοι)	3600 π.Χ.	
Εξημέρωση της όρνιθας	3200 π.Χ.	
Αμπέλι, κρασί, Ελλάδα Μέλι - υδρόμελι, Αιγυπτος Καρπούζια, καρότα και κρεμμύδια	3000 π.Χ.	Τέλος νεολιθικής εποχής, Αρχαία Ελλάδα
Ρύζι, Ινδία	2800 π.Χ.	
Τσάι, Κίνα	2737 π.Χ.	
Μανιτάρια	2600 π.Χ.	
Κρεμμύδι, Χαλδαία	2500 π.Χ.	1η νομοθεσία για την γεωργία, Σουμέριοι
Σύκα	2000 π.Χ.	
Αράπικο φυστίκι και κακάο (Ν.Αμερική)	1500 π.Χ.	
Πρώτη αναφορά στη ζάχαρη, Ινδία	1200 π.Χ.	Τεχνική τηγανίσματος Αίγυπτος
Λουκάνικα	900 π.Χ.	
Τσίχλα	400 π.Χ.	
Ζάχαρη και ζαχαροκάλαμο στην Μεσόγειο	326 π.Χ.	
Εφεύρεση του ξύλινου βαρελιού, Κέλτες, Γαλατία	1ος αιώνας	Αρχαία Ρώμη
	37 μ.Χ.	Αρχαία ρωμαϊκά εδέσματα και συνταγές από το Μάρκο Γάβιο Απίκιο
Μουστάρδα (τα σπόρια ήταν γνωστά- σινάπι)	42 μ.Χ.	
Παγωτό (κρέμα)	68 μ.Χ.	
	700 -1100 μ.Χ.	Εποχή των Βίκινγκς, φαγητό για εξερευνήσεις

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΟΣ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ: ΠΙΝΑΚΑΣ:

Είδη - Προϊόντα - Εφευρέσεις - Επινόησεις	Χρονολογία	Ιστορικές Στιγμές
Απόσταξη οينوπνεύματος, Περσία	800 μ.Χ.	Πιθανή επαναανακάλυψη του άμβυκα των Αρχαίων
Ούισκι, 1ο επίσημο αποστακτήριο	1276	
	1390	1ο Αγγλικό βιβλίο Μαγειρικής
	1395	1ο Γαλλικό βιβλίο Μαγειρικής
Ανανάς στην Ευρώπη	1493	
	1502	Ο Χρ. Κολόμβος δοκιμάζει τη σοκολάτα, Ονδούρες
Καλαμπόκι στην Ευρώπη	1523	
Τομάτα στην Ευρώπη (καλλιέργεια 1750)	1544	
Πατάτα στην Ευρώπη	1553	
Γαλοπούλα στην Ευρώπη	1570	
Πιπεριά στην Ευρώπη	1603	
Τσάι στην Ευρώπη , Ολλανδία	1610	
Μαγιονέζα	1615	
Σαμπάνια, Γαλλία.....	1678	Ο Ντόμ Περινιόν, Γάλλος μοναχός τελειοποιεί τη μέθοδο
Καφές στην Ευρώπη	1683	
Σάντουιτς (αμφίψωμο)	1756	
Στρείδια στην Αμερική	1762	
Σόδα	1763	
Τσιπς	1767	
Επιτρέπεται το κυνήγι λαγού στο γαλλικό λαό	1776	Αρχή της κατάργησης των φεουδαρχικών νόμων, η Γαλλική Επανάσταση έρχεται.
Πρώτο εργοστάσιο ζάχαρης από τεύτλα, Γαλλία	1801	
Πρώτες κονσέρβες, Γαλλία	1804	Μέθοδος Απέρ (απερτοποίηση)
Ανακάλυψη των θερμίδων	1842	

ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ

Είδη - Προϊόντα - Εφευρέσεις - Επινόησεις	Χρονολογία	Ιστορικές Στιγμές
Παράγεται η endive από την chicory (κιχώριον), Βέλγιο	1850	
Αλεύρι αυτοδιογκούμενο	1852	
Συμπυκνωμένο γάλα	1853	
Δημητριακά για πρωινό	1856	
Tabasco sauce, Luisiana	1868	
Μαργαρίνη, Michel Cherreul	1869	
Σοκολάτα γάλακτος σε στερεά μορφή	1875	
Φρέσκο γάλα σε μπουκάλι	1885	
Coca Cola, εμφιάλωση	1899	
Ομογενοποίηση γάλακτος	1900	
Παστερίωση	1902	
Τόνος σε κονσέρβα	1903	
Χωνάκια για παγωτό	1904	
Φιστικοβούτυρο, παγωμένο τσάι		
Ανακάλυψη των βιταμινών, Πολωνία	1912	
	1918	Δημοσιεύονται οι συνταγές του 1ου παγκοσμίου πόλεμου στο Doughboy Cookbook
Εστιατόρια McDonald's	1955	
Τομάτες στο διάστημα	1984	
	1999	Φαγητό του διαστήματος, η NASA δημοσιεύει το μενού των αστροναυτών

1.2 Ιστορικά στοιχεία για την εξέλιξη της ελληνικής κουζίνας

Μινωικός και Μυκηναϊκός πολιτισμός

Το κρασί, τα σιτηρά και το ελαιόλαδο, η αγία τριάδα του αρχαίου Μινωικού και Μυκηναϊκού φαγητού, αποθηκεύονται στα ελληνικά χωριά αιώνες πριν καταγραφούν στις πήλινες πλακέτες σε γραφή γραμμική Β των αποθηκών της Κνωσού, αιώνες πριν περιγραφούν στην Οδύσσεια οι αποθήκες του Οδυσσέα, όπου ήταν στοιβαγμένοι χρυσός και χαλκός, πολυτελείς στολές και μεγάλες ποσότητες ελαιόλαδου. Επίσης στο κέντρο των αποθηκών υπήρχαν πολλά δοχεία με γλυκό κρασί, στοιβαγμένα σε σειρές (ράφια). (Οδύσσεια 2.338 – 42).

Ο Μινωικός και Μυκηναϊκός πολιτισμός ανέπτυξαν πολύ γρήγορα εντονότατη εμπορική δραστηριότητα μέσω θαλάσσης με όλους τους λαούς της περιοχής, Αιγυπτίους, Φοίνικες, Ασσυρίους, Σουμερίους και Λίβνους, ανταλλάσσοντας σκεύη, αγγεία, πρώτες ύλες, τρόφιμα, αρωματικά, μπαχαρικά και συνταγές. Μπορούμε να δούμε για παράδειγμα σε αιγυπτιακές τοιχογραφίες, Κρήτες να προσφέρουν στους Φαραώ αμφορείς με κρασί, με ελαιόλαδο, με αρωματισμένα λάδια.

Ένα από τα πιο κοινά ευρήματα των αρχαιολογικών ανασκαφών είναι σίγουρα για την εποχή του χαλκού οστά ζώων. Τα οστά, τα εργαλεία, οι εγκαταστάσεις, οι αναπαραστάσεις και τα λίγα υπολείμματα γραφής (γραμμική Β) μας επιτρέπουν να περιγράψουμε τις διατροφικές συνήθειες της εποχής. Άγρια και ήμερα ζώα είναι παρόντα στα καθημερινά γεύματα, όσο και στις θυσίες και τα τελετουργικά συμπόσια που ακολουθούν.

Ως κρέας ή ως γαλακτοκομικό προϊόν, οι ζωικές τροφές συμβάλλουν στη διατροφή, ανεπαρκώς απ' ό,τι φαίνεται, όπως μπορούμε να διαπιστώσουμε στα προϊόντα ανασκαφής στους Αρμένους Ρεθύμνου και στην περιοχή των Χανίων (1390 - 1190 π.Χ.), όπου οι αναλύσεις οστών αποδεικνύουν παθολογίες που σχετίζονται με την ελλιπή κατανάλωση κρέατος (σιδηροπενική αναιμία) κυρίως στις γυναίκες. Το ίδιο μπορούμε να διαπιστώσουμε στην Αργολίδα των μυκηναϊκών χρόνων και, μάλιστα, με ταξική διαφορά ανάμεσα σε πλούσιους και φτωχούς τάφους. Οι ίδιες αναλύσεις αποδεικνύουν τη μικρή κατανάλωση θαλασσινών. Η εξέταση των οστών των ζώων μπορεί να οδηγήσει στην απόδειξη συγκεκριμένης χρησιμοποίησης των σφαγίων, όπως για παράδειγμα τα οστά χοίρων που βρέθηκαν στο Χαμαλεύρι Ρεθύμνου, προς το τέλος της χάλκινης περιόδου (1190-1070 π.Χ.), όπου τα οστά της λεκάνης και τον μηρού που όπως ξέρουμε καλύπτονται από μεγάλη ποσότητα ψαχνού, είναι απόντα. Αυτό οδηγεί στη σκέψη ότι οι Μινωίτες παρασκεύαζαν χοιρομέρι, πράγμα που εξηγεί την απουσία των συγκεκριμένων οστών και μόνο, Αλλά τη διατροφή των Μινωιτών και Μυκηναϊκών μπορούμε να περιγράψουμε και από την ανάλυση των καταλοίπων σε αγγεία, χύτρες και σκεύη, είτε όταν η διαδικασία τον μαγειρέματος διακόπηκε ξαφνικά, είτε λόγω του εμποτισμού της πρώτης ύλης του σκεύους. Έτσι μπορούμε ασφαλέστατα να πούμε ότι ένα από

τ'αγαπημένα φαγητά των Μινωιτών ήταν χοιρινό κρέας μαγειρεμένο με λάδι, κρασί, μυρωδικά και ρεβίθια. Ελάφια, ζαρκάδια, άγριες αγελάδες, αίγαγροι, αγριόχοιροι, πλατόνια, λαγοί, κουνάβια, αγριοπερίστερα και πέρδικες ήταν τα αγαπημένα τους κυνήγια. Αιγοπρόβατα, χοίροι, αγελάδες και σκύλοι έδιναν και αυτά το κρέας τους στους ανθρώπους της εποχής του χαλκού. Το φαγητό τους συμπληρωνόταν από τη θάλασσα, από ψάρια δηλαδή, μαλάκια και οστρακοειδή, τα οποία μερικές φορές παστώνονταν ή καπνίζονταν.

Από τη γραφή γραμμική Β- δυστυχώς τη γραμμική Α δεν την έχει αποκρυπτογραφήσει κανείς ακόμα - γνωρίζουμε πως ήταν εκτεταμένη η χρήση αρωματικών και μπαχαρικών στη μαγειρική των Κρητών και Μυκηναίων. Τα αρωματικά και μπαχαρικά που καλυτερεύουν τη γεύση, έχουν συχνά και μια δεύτερη, κρυμμένη, μαγική ιδιότητα: την απώθηση των μικροβίων, της μούχλας και τη θεραπεία. Η ρίγανη, το δενδρολίβανο, ο άνηθος, ο μάραθος χρησιμοποιούνται συστηματικά καθώς και ο δυόσμος, ο τερέβινθος, το φασκόμηλο, το σέλινο, το κύμινο, το σκόρδο. Ο κολιάνδρος αναφέρεται σε μια πήλινη πλακέτα της Κνωσού σε γραμμική γραφή {Κη Ga (2415)} , ως "Ρο-πι-κι-ιο Κο-τι-ια-δο-πο", πράγμα που πιθανόν ερμηνεύεται ως "Φοινικικόν κοριάνδρον" χρησιμοποιημένος για την παρασκευή αρωματισμένου λαδιού, από την πόλη Λύκτο της κεντρικής Κρήτης. Ενα αρωματικό, μπαχαρικό αλλά και βαφικό (κίτρινο, για υφάσμα-τα πολυτελείας) είναι ο κρόκος ή ζαφόρα ή σαφράν που παίζει δεσπότη ρόλο και έχει τεράστια οικονομική σημασία, απεικονίζεται δε στις τοιχογραφίες της Κνωσού και της Σαντορίνης - οι περίφημοι κροκοσυλλέκτες. Άλλα αρωματικά και μπαχαρικά είναι τα τριαντάφυλλα, η σμύρνα, η ίριδα, το φασκόμηλο, κυπάρισσος, μαντζουράνα, ασπάλαθος, μυρτιά, δάφνη. Τα αρωματικά αυτά δε χρησιμοποιούνται μόνο στη μαγειρική αλλά και στην αρωματοποιία και ορισμένα άλλα όπως ο αλάβανος, η μαστίχα, τα κεδροκούκουτσα, το ρετσίνο, και ο στύραξ στα θυμιάματα. Είναι χαρακτηριστικό ότι η σύγχρονη Κρήτη διατηρεί πανάρχαιες συνήθειες της εποχής των Μινωιτών ακόμη και σήμερα σε απομακρυσμένες περιοχές. Η χοχλιοί (κοχλιοί : σαλιγκάρια), μαγειρεμένοι γιαχνί με λαχανικά και χορταρικά, ο χόνδρος ή ξινόχονδρος, (είδος τραχανά) , το φουργιάρικο με μέλι (αγριοκάτσικο), η στάκα ή στακοβούτυρο, η ωρίμανση τυριού σε σπήλαια, είναι μερικά παραδείγματα αυτής της παράδοσης.

Κλασική Ελλάδα

Οι πληροφορίες για την αρχαία ελληνική διατροφή και κουζίνα στηρίζονται κυρίως στους κλασικούς τραγωδούς και κωμωδιογράφους αλλά και σε μεταγενέστερους εξειδικευμένους συγγραφείς.

Η Αρχαία Ελληνική γαστρονομία πάντως είναι πλούσια, με κωδικοποιημένες τεχνικές ακριβώς όπως οι σημερινές γαστρονομίες αλλά σε πολλά σημεία πολύ μακριά από τη νέα ελληνική αφού για παράδειγμα δεν υπήρχαν τομάτες, πατάτες, πιπεριές και καλαμπόκι όπως επίσης τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια και τα λεμόνια. Σίγουρα οι γενέσεις της Αρχαίας Ελλάδας έμοιαζαν με την κινέζικη κουζίνα, με τις γλυκόξιμες σάλτσες και την

πρόσμειξη θάλασσινων και κρέατος. Όλοι οι ερευνητές συμφωνούν πως στους αρχαίους οφείλουμε τη σοβαρή και επιστημονική εξερεύνηση της μαγειρικής και της διαιτητικής, το φούρνο και τις πρώτες αναλύσεις των πρώτων υλών.

Τα λαχανικά είχαν μεγάλη ζήτηση, κι όχι μόνο από τους οπαδούς του Πυθαγόρα, που απέφευγαν να τρώνε ό,τι έχει ζωή. Ο Πλάτων αν και δεν ήταν άμεσος μαθητής του Πυθαγόρα, ακολουθούσε στην ιδιωτική του ζωή την "πυθαγόρειο διαίτα", που ήταν καθαρή χορτοφαγία. Τα λαχανικά που χρησιμοποιούσαν ήταν: το αγγούρι (σικυός), η αγκινάρα (κινάρα), η αγριοαγκινάρα (τραχέα ή σκόλιον), ο αρακάς (ώχρος), τα βλίτα, οι κολοκύθες (κολοκύνται), τα κουκιά (κύαμοι), τα κρεμμύδια (κρόμμυα), το λάχανο (ράφανος), το άγριο λάχανο (σκάνδιξ), ταμανιτάρια (μύκαι), το μαρούλι (θρίδαξ), η μολόχα (μαλάχη), τα παντζάρια (τεύτλα), τα πράσα (γήτεια), τα ρεπάνια (ραφανίδες), τα σκόρδα (σκόροδα), το άγριο σπανάκι (ανδράφαξις), τα σπαράγγια (ασπάραγοι), το σινάπι (νάπυ), οι τρούφες (ύδνα), οι τσουκνίδες (ακαλήφαι), και άλλα όπως σέλινο, καρότο (σταφυλίνος) κτλ., των οποίων έτρωγαν τα φύλλα και όχι τις ρίζες και βεβαίως άγρια χόρτα (κιχώρια). Το σκόρδο, που οι Άγγλοι λ.χ. το γνώρισαν μόλις τον 16ο αιώνα, ήταν το συμπλήρωμα για κάθε σαλάτα των αρχαίων, όπως επίσης και τα κρεμμύδια. Τα Μέγαρα ήταν πασίγνωστα για τα σκόρδα τους, 'η Μεγαρική γη γαρ σκορδοφόρος". Γενικά τα χορταρικά τα σερβίρανε με μια σάλτσα φτιαγμένη από λαδόξιδο και διάφορα καρυκεύματα.

Τα όσπρια μαζί με τα δημητριακά ήταν οι τροφές των φτωχών, που δεν μπορούσαν ν' αγοράσουν συχνά το πανάκριβο κρέας. Όσπρια ήταν τα κουκιά (κύαμοι), τα λούπινα (θέρμοι), τα μπιζέλια (λάθηρπι), τα ρεβίθια (ερέβινθοι, που τα προτιμούσαν ψημένα), οι φακές, τα φασόλια (φάσιολοι, άλλο είδος από τα σημερινά), και ο πουρέδες από όσπρια όπως η φάβα (έτνος). Για το έτνος, σύμφωνα με τον Αριστοφάνη, τρελαινόταν ο Ηρακλής. Τα δημητριακά χρησίμευαν κύρια στην παρασκευή τύπων ψωμιού. Οι πρόγονοί μας έτρωγαν ψωμί, κυρίως από κριθάρι (άλφιτον) για τους πολλούς (μάζα) και σιτάρι (σίτος) για τους λίγους (άρτος). Άλλα γνωστά είδη ψωμιών ήταν αυτά που παρασκευάζονταν από κεχρί (μελίνη), μονόκοκκο σιτάρι (τίφη), τρίκοκκο σιτάρι (ζέα-ζειά) και ένα είδος κριθαριού (ολύρα). Είχαν επίσης επινοήσει δεκάδες τρόπους χρήσης των δημητριακών και μεταξύ άλλων είχαν τη συνήθεια να αναμειγνύουν διάφορα καρυκεύματα με τη ζύμη όπως σισάμι, δυόσμο, μάραθο, αλλά και λάδι, τυρί ή μέλι, έτσι ώστε να δίνουν διαφορετικές γεύσεις στο ψωμί.

Εκτός από τους ομηρικούς ήρωες και τα συμπόσια, η κρεατοφαγία περιοριζόταν στις δημόσιες και ιδιωτικές γιορτές. Οι Αρχαίοι έτρωγαν κρέας μόνο μερικές φορές το χρόνο λόγω φτώχειας κυρίως στην Αττική. Η ζήλεια εξάλλου, έκανε τους Αθηναίους να χρησιμοποιούν την λέξη Βοιωτός ως ύβρι επειδή οι Βοιωτοί είχαν πλουσιότερο τραπέζι. Πουλιά διαφόρων ειδών, κουνέλια, λαγοί, αγριόχοιροι, αγριοκάτσικα, ελάφια και τα γνωστά κατοικίδια ζώα ήταν οι κύριες πηγές κρέατος των αρχαίων Ελλήνων. Η ετοιμασία τους γινόταν με διάφορους τρόπους: ψητά στο φούρνο, στη σούβλα, ή στη σχάρα, βραστά με διάφορα λαχανικά και καρυκεύματα ή μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους. Το πιο διαδεδομένο κρέας φαίνεται να ήταν το χοιρινό, το οποίο μάλλον είχε σημαντική

παρουσία. Στις προτιμήσεις ακολουθούσε το κατσικίσιο και λιγότερο απ' όλα το βοδινό. Απέφευγαν να τρώνε χοιρινά μυαλά γιατί τους το απαγόρευαν οι φιλόσοφοι, ισχυριζόμενοι ότι "όποιοι τρώνε απ' αυτά είναι σαν να τρώνουν κουκιά στις κεφαλές, όχι μόνο των προγόνων αλλά και των άλλων απαγορευμένων. Από τα εκλεκτότερα εδέσματα ήταν οι κοχλιοί, τα σαλιγκάρια, που τα έτρωγαν οι Κρητικοί από την εποχή του Μίνωα. Τα μικρά πουλιά, σπίνους, τσίχλες ακόμη και τους λαγούς, αφού τα ψήνανε, τα διατηρούσανε μέσα σ' ευωδιαστό λάδι. Μάλιστα τα παραγεμίζανε με διάφορα καρυκεύματα, όπως και σήμερα στη Μάνη.

Η παράδοση λέει ότι οι Έλληνες ανέκαθε έτρωγαν πολύ περισσότερα ψάρια από κρέας. Προτιμούσαν όπως φαίνεται κυρίως παχιά Ψάρια, όπως: τον κολιό, το σκουμπρί (σκόμβρος) τη σαρδέλα (σαρδίνη, τριχίς), τη γόπα (βοξ), τη μαρίδα (σμάρις), τον γαύρο (αψύη) και το χέλι (έγγελυς). Οι Αθηναίοι, πλούσιοι και φτωχοί, είχαν μεγάλη αδυναμία στα θαλασσινά και τα όστρακα. Μεγάλη ζήτηση είχαν στην αθηναϊκή αγορά, τα παστά ψάρια από τον Ελλήσποντο και τον Εύξεινο Πόντο και φυσικά κάθε τι που έφτανε από την κοντινή λίμνη της Κωπαϊδας. Για το λαό όμως, οι σαρδέλες τον Φαλήρου ήταν το πιο συνηθισμένο θαλασσινό, μαζί με κριθαρένιο ψωμί. Κάθε αύξηση της φαληρικής σαρδέλας έβαζε σ' ανησυχία τον φτωχό κόσμο.

Μια γενική ιδέα για τις γνωστές στους αρχαίους τροφές παίρνουμε από τον Αθήναιο: "Τίποτα δε λείπει από το σπίτι μας. Είναι γεμάτο οσμές συριακής σμύρνας κι από ευχάριστο καπνό λιβανιού. Σε ευφραίνει να βλέπεις μάζες ψωμιού από λεπτό αλεύρι, τρυφερά χταπόδια, λουκάνικα, ως και πάχος, φούσκες, βραστά σέσκλα, και φύλλα, φάβα και σκόρδα, μαρίδες, σκουμπριά, κουκιά, λαθούρια, αρακά, ρόβη, μέλι τυρί, γεμιστά άντερα ως και σιτάρια, καρύδια, πλιγούρι ψητές караβίδες, ψητά καλαμάρια, βραστό κέφαλο, σουπιές βραστές, βραστή σμέρνα, κωβιούς βραστούς, ψητές παλαμίδες, βατράχους, πέρκες, γάδους, ρίνες, γαλέον, κούκον, φίσσες και νάρκες, κομματί σελάχι, κηρήθρες, σταφύλια, σύκα, φλυκίσματα, μήλα, ακράνεια, ρόδια, ρίγανη, αχλάδια, ελιές, τσίπουρα, γαλατόπιτες, πράσα, αμπελόπρασα, κρεμμύδια, φυστή, βολβούς, γουλιά, σίλφιον, ξίδι, μάραθο, αυγά, φακή και τα τζίτζικια, χυμούς, κάρδαμο, σονσάμι, κουαλούς, αλάτι, πίννες, πεταλίδες, μύδια, στρείδια και χτένια, μεγάλους τόνους.

Και κοντά σ' αυτά αμέτρητο πλήθος από πουλιά, πάπιες, φάσσες, χήνες και σπουργίτια, τσίχλες, κορυδαλλούς, κίσσες και κύκνους και πελεκάνους, σουσουράδα, μία γέρανο. Υπάρχουν επίσης κρασιά λευκά, γλυκό εγχώριο, ευχάριστο, ο καπνίας." Από τα απαραίτητα επίσης στο καθημερινό τραπέζι ήταν το γάλα και το τυρί, που όμως στις πόλεις ήταν από τα σπάνια αγαθά. Πολλές φορές για να πήξει καλά το τυρί, έβαζαν μέσα στο γάλα που' βραζε, ένα κωναροειδές φυτό, το κνήκον ή οκνήκος.

Τα φρούτα που λάτρευαν ήταν το αγριάχλαδο (αχράς), το αχλάδι (άπιο, όγχνη), το δαμάσκηνο (κοκκύμηλον), το κεράσι, το κούμαρο (μικαίμυλον), Το κυδώνι, το μούσμουλο (μέσπιλο), αλλά και τα μούρα (μόροι, συκάμινα), τα πεπόνια, πολύ μικρά καρπούζια, τα ρόδια (ρόαι), καθώς επίσης και τα δύο πιο πολύτιμα φρούτα της αρχαίας Μεσογείου: το σταφύλι (βότρυς) και το σύκο. Αργότερα στο διαιτολόγιό τους προσέθεσαν και τα ροδάκινα (μήλα περσικά), τα βερίκοκα (μήλα αρμενικά) και τα κίτρα. Τα μήλα ήταν

επίσης γνωστά στους αρχαίους, όχι όμως με την πλούσια ποικιλία που παρουσιάζονται σήμερα στην αγορά. "Ορβικλάτα" έλεγαν τα γλυκά μήλα και "σητάνια" ή "πλατάνια" τα πιο ζουμερά. Στους ξηρούς καρπούς (τρωγάλια), συγκαταλέγονταν τ' αμύγδαλα, τα καρύδια (κάρυα), τα φουντούκια (λεπτοκάρυα) τα κάστανα, οι σταφίδες και τα ξερά σύκα.

Νωγαλεύματα έλεγαν οι αρχαίοι τα γλυκά φαγητά και γενικά κάθε λιχουδιά. Τις μελόπιτες, τις έλεγαν γενικά "μελιτούτα". Σε προτίμηση όμως είχαν κι ένα γλύκισμα από λιναρόσπορους και μέλι, τη "χρυσόκολλα". Επίσης, ένα άλλο γλύκισμα γινόταν με αλευρωμένο γάλα, που όταν έμπαινε σε ειδικά κύπελλα, γαρνιριζόταν με μέλι και πασπαλιζόταν με σουσάμι. Τα πιο συνηθισμένα γλυκίσματα ήταν οι γαλατόπιτες.

Μια και η ζάχαρη ήταν μάλλον άγνωστη στους αρχαίους, τουλάχιστο μέχρι την κατάκτηση της Ινδίας από το Μέγα Αλέξανδρο, το μέλι ήταν κάτι από τα απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή και βέβαια για τα γλυκίσματα, που ξετρέλαιναν μικρούς και μεγάλους. Μάλιστα οι αρχαίοι πίστευαν ότι το μέλι έπεφτε από τον ουρανό, με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλουδια και στα φύλλα κι από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες. Κανένας φυσικά δεν αγνοούσε τις θρεπτικές ιδιότητες του μελιού, γι' αυτό σε κάθε περίπτωση, ακούγονταν έπαινοι. Κι εξυμνούσαν κυρίως το μέλι της Αττικής, το περίφημο θυμαρίσιο μέλι. Αρκετές φορές γέμιζαν μεγάλους αμφορείς με μέλι, τ' ανακάτευαν με κρασί για να κάνουν τις σπονδές, τόσο στους θεούς που τιμούσαν, όσο και στις ψυχές των νεκρών.

Βυζάντιο

Οι πληροφορίες για τη βυζαντινή μαγειρική και διατροφή είναι από τη μία άφθονες για τις πρώτες ύλες αλλά σπανίζουν ως προς την τεχνική. Έχουμε δηλαδή πολλά κείμενα κυρίως μοναστηριακά που μας πληροφορούν για το τι χρησιμοποιούσαν οι βυζαντινοί στην καθημερινή ή τη γιορταστική τους μαγειρική, αλλά ελάχιστα γνωρίζουμε για το πως. Σ' αυτό συντείνει και η αρχαιοπληξία των βυζαντινών λογίων συγγραφέων, που μιμούνται αρχαία ελληνικά κείμενα και μας αποκρύπτουν ουσιαστικές πληροφορίες. Η εμφάνιση νέων λαών όπως οι Άραβες και αργότερα οι Σελτζούκοι, αλλάζουν τα δεδομένα σε σχέση με τον αρχαίο ελληνικό και αρχαίο ρωμαϊκό κόσμο. Για παράδειγμα η Αίγυπτος που ήταν ο σιτοβολώνας των αρχαίων θα αντικατασταθεί από τη Θράκη.

Όπως και στην εποχή των αρχαίων, το ψωμί έχει ταξικό χαρακτήρα. Ο καθαρός άρτος ήταν για τους πλουσίους και οι ρυπαροί για τους φτωχούς. Οι Βυζαντινοί έτρωγαν ψωμί από σιτάρι, κριθάρι ζειά (γυμνοκρίθι), κεχρί, μελίλι, ολύρα, βρώμη, βρίζη, σίκαλη, βίκο και ρεβίθι. Από τα δημητριακά όμως οι βυζαντινοί παρασκεύαζαν τον "χόνδρο" και τον "κοπτόν", τα σημερινά πλιγούρια που μαζί με τον τράγον ή τραγανόν ή τραγανάν (τραχανάς), αποτελούσαν τη βάση για τα πιάτα τους που δεν γίνονταν υποχρεωτικά από όρυζαν (ρύζι).

Ο Αρτεμίδωρος αναφέρει ως προϊόν της αρτοποιίας τη σημερινή τυρόπιτα : τους πλακούντες τετυρωμένους. Με το ψωμί οι Βυζαντινοί έτρωγαν τυρί (κρητικόν ή βλαχικόν) το οποίο ονόμαζαν και προσφάγι. Στα ορεκτικά (προδόρπια) τουλάχιστον για τα πλούσια τραπέζια συγκαταλέγονταν το ωσάριχον ή αυγοτάριχος (χαβιάρι ή αυγοτάραχο), τα αυγά

(ξιδάτα και μη), η κάπαρη (άνθος, καρπός και βλαστοί), παστά κρέατα στο λίπος ή στο λάδι (σύγκλινα) και τα παστά ψάρια (ταριχευμένα). Πολλά από τα φαγητά τους σερβίρονταν με περιχύματα ή περιχύσματα, δηλαδή με σάλτσες που δεν προέρχονταν από το μαγείρεμα τις οποίες ονόμαζαν και σαβούρες (saveur). Ένα είδος σάλτσας για ψάρια, κρέατα και λαχανικά που γινόταν στη βυζαντινή εποχή από τα εντόσθια του σκουμπριού, του τόνου αλλά κυρίως τον γαύρου ήταν ο "γάρος". Ο γάρος που λάτρευαν και οι αρχαίοι Έλληνες, αναμειγνυόταν με νερό, κρασί, ξίδι και λάδι, οπότε λεγόταν υδρόγαρος, οινόγαρος, οξύγαρος, γαρέλαιον ή ελαιόγαρον αντιστοίχως. Στα βυζαντινά τραπέζια υπήρχε ιδιαίτερο δοχείο για το γάρο, το λεγόμενο γαράριον ή γαρερόν. Στους μεσαιωνικούς χρόνους ο γάρος ελέγγο και λικουάμεν ή αυδόμιον από τις αντίστοιχες λατινικές λέξεις. Στις νηστείες οι πατέρες της εκκλησίας συνιστούσαν την αποφυγή του γάρου και του πιπεριού που λάτρευαν οι γαστρίμαργοι. Ήταν τέτοια η εκτίμηση που είχαν οι βυζαντινοί στον γάρο, που το έστελναν ως δώρο. Το καλύτερο είδος γάρου λεγόταν αιμάτιον.

Οι πολλές νηστείες ενίσχυσαν την ήδη υπάρχουσα, από την αρχαία Ελλάδα κιόλας, τάση των βυζαντινών στην κατανάλωση χόρτων, λαχανικών και οσπρίων. Η φτώχεια δυνάμωσε ακόμη περισσότερο αυτή την τάση. Οι τσουκνίδες (κνίδαι), οι μολόχες (μαλάχοι), οι παπαρούνες (μυκωνίδαι), τα σινάπια (λαψάνη-μονστάρδα), το λάχανο (κραμπί ή φρύγιον), τα αντίδια (ίντυβα), τα αγγούρια (τετράγγουρον), τα ραπανάκια (ραφανίδες), οι μελιτζάνα (ματζιζάνιον ή ματζιτζάνιον), η αγκινάρα (κινάρα) και ρέβες (γογγύλια), ήταν στην ημερήσια διατάξη.

Από πλευράς οσπρίων οι βυζαντινοί λάτρευαν τα ρεβίθια βραστά ή ψητά τα οποία πουλούσαν στους δρόμους (τρωγάλια = στραγάλια ή πουσκάριοι). Έτρωγαν επίσης λαθούρια, μπιζέλια (πισσάρια), λούπινα (θέρμια) και βεβαίως κουκιά (κουκκία ή κυάμια). Όπως και οι αρχαίοι πολλές φορές έκαναν πουρέδες από τα "μαγειρεύματα", όπως έλεγαν τα όσπρια.

Οι βυζαντινοί έτρωγαν αρκετά φρούτα μεταξύ των οποίων τα δαμάσκηνα, τα βερίκοκα (αρμενικά μήλα), τα αχλάδια (απίδια και λαγινάπιδα όταν ήταν μεγάλα), κεράσια, κορόμηλα, ρόδια, κούμαρα (μυμαίκυλα), μούσμουλα (μέσπιλα), πεπόνια, σταφύλια, σύκα και φυσικά μήλα που μπορούσαν να είναι πολύ μεγάλα ώστε να τα ονομάζουν τριλιτρόμηλα. Όσο για τους ξηρούς καρπούς είχαν καρύδια (κάρυα), αμύγδαλα (εκτιμούσαν τα αμύγδαλα της Θάσου), κάστανα, φιστίκια (πιστάκια) και κουκουνάρια (κωνάρια).

Εξαιρετικός μεζές για τους βυζαντινούς ήταν η σουγλιταρέα, κάτι σαν το σημερινό κοκορέτσι, που μπορούσε όμως να περιλάβει και μαστό (χοίρου- ούθαρ) καθώς επίσης και χοιρινή μήτρα (βούλβα), αλλά και η πηχτή. Το χοιρινό κρέας μαγειρευόταν συχνά με λάχανα ή κολοκύθια. Όσο για τους δέλφακες (γουρουνόπουλο), που μαγειρευόταν στη σούβλα ή στο φούρνο με οινόμελο ή οξύμελο. Εκτός από χοιρινό οι βυζαντινοί έτρωγαν ελάφια, δορκάδες, αγριόχοιρους, βοδινό, χελώνες, αιγοπρόβατα, μεταξύ των οποίων οι βυζαντινοί προτιμούσαν το αρνί γαλούλιον ή γαλακτάριον, καθώς επίσης και το απάκι που παρασκεύαζαν από πρόβατο (καπνιστό και παστό), πετεινούς που ευνοούχισαν για να

παχύνουν (κάπων), τάονες (παγώνια) φασιανούς, φάσσεσ, φραγκόκοτες, πάπιες, χήνες και γερανούς. Πολύ συχνά τα κρέατα μαγειρεύονταν γεμιστά με σκόρδα, πράσα και κρεμμύδια, ο δε Φτωχοπρόδρομος αναφέρει σάλτσα που γίνεται με τηγανητό σκόρδο με ψωμί, την οποία έλεγαν μυτωτόν (σκορδαλιά). Στη βυζαντινή γραμματεία αναφέρεται το "μαγείρεμα λαγού ακράτων με πιπεράδες, δηλαδή λαγός κρασάτος με πιπέρι τον οποίον θεωρούσαν εκλεκτότερο μέρος τη ράχη και που συχνά συνέβραζαν με χοιρινό".

Θαλασσινά ή ποταμίσια ψάρια, φρέσκα ή παστά, μαλάκια και οστρακόδερμα, ήταν παρόντα πολύ συχνά στο βυζαντινό τραπέζι, συχνά λόγω νηστείας. Όπως και τα κρέατα τρώγονταν βραστά (εκζεστά) ή ψητά (οπτά- οψά- οψάρια- εξ ον και η αλλαγή τον ονόματος τον ιχθύος σε ψάρι). Τα ψάρια επίσης τηγανίζονταν αφού είχαν αλευρωθεί και καρυκεύονταν με γάρο - νάπη (σινάπι - μουστάρδα).

Τα επίδειπνα, αναδείπνια, μελίπιτα, πέμμιτα και δούλκια ήταν η δουλειά των εξειδικευμένων πλακουντοποιών ή πλακουνταριών. Το μέλι (Υμηττού ή Θάσου), το πετιμέζι (έψημα - γλυκίδι), το ζάκχαρον (η πανάκριβη ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο), ήταν η βασική πρώτη ύλη για τον πάστελο, που δεν παρασκεύαζαν μόνο από σουσάμι. Ο Ορειβάσιος αναφέρει "μετα γλεύκουσ και σεμιγδάλεωσ πέμμα", την οινούτα ή μουστόπιτα, τη σημερινή μουσταλευριά. Ο κοπτός, μια παραλλαγή του μπακλαβά, ήταν ένα από τα αγαπημένα γλυκίσματα των βυζαντινών και περιείχε κοπανισμένα αμύγδαλα και καρύδια, σουσάμι, πιπέρι, και σπόρους παπαρούνας ανάμεσα σε δύο φύλλα ζύμης. Ο Φτωχοπρόδρομος αναφέρει δύο ακόμη γλυκίσματα το καρυδάτον και το κυδωνάτον, τα οποία ήταν μάλλον γλυκά τον κουταλιού.

Η Ελλάδα το 18^ο και 19^ο αιώνα

Την εποχή του 18^{ου} και 19^{ου} αιώνα η Ελλάδα γνώριζε τις δύσκολες και ηρωικές στιγμές της τουρκικής κατοχής και της απελευθέρωσης του Έθνους, τις χαμένες και κερδισμένες πατρίδες, τη λευτεριά και την προσφυγιά. Όλες αυτές και οι μετέπειτα ανακατατάξεις, όλες οι τραγικές στιγμές της πατρίδας, από την Άλωση της Κωνσταντινούπολης ως την εγκατάσταση των Βαυαρών ηγεμόνων στο μικρό, ελεύθερο ελληνικό κράτος, ίσως εξηγούν το παράδοξο της φτώχειας της ελληνικής κουζίνας από τη μία και του αστείρευτου πλούτου της ελληνικής γαστρονομικής παράδοσης από την άλλη. Και ας εξηγήσουμε το παράδοξο: ο τεράστιος γαστρονομικός πλούτος της Ηπείρου, της Κρήτης, της Μακεδονίας, της Θεσσαλονίκης, της Κωνσταντινούπολης και της Σμύρνης, μέσα από τις τραγωδίες της πατρίδας, ουδέποτε συστηματοποιήθηκαν, κεφαλαιοποιήθηκαν, ερευνήθηκαν και εξελίχθηκαν με τον τρόπο που αντίστοιχα επεξεργάστηκαν το δικό τους, πολυπόικило γαστρονομικό, πλούτο οι Γάλλοι. Με τον ίδιο τρόπο που οι ανεκδιήγητοι υπερκαθαρευουσιάνοι μετέτρεπαν τη λέξη κεφτές σε κρεατοσφαιρίδιο, διότι δε γνώριζαν πως ο κεφτές είναι μια λέξη αντιδάνειο από την τουρκική, παραφθορά τον κοπτών (εννοείται κρέας), έτσι και οι ανιστόρητοι μάγειροι των διαφόρων αυλών και σαλονιών νόμιζαν πως εξάγνιζαν την ελληνική μαγειρική, εξοβελίζοντας τα εδέσματα που είχαν την κακή τύχη να φέρουν το στίγμα της οθωμανικής κατοχής μέσα από το όνομά τους,

ξαναβαφτίζοντάς τα με νεολογισμούς του τύπου "α λα γκρέκα" ή ακόμη πασαλείβοντάς τα με σάλτσες, κατά προτίμηση Γαλλικής προέλευσης.

Δυστυχώς το ζητούμενο ήταν η έρευνα και η χρησιμοποίηση τεχνικών, ακόμη και εισαγόμενων, ώστε η ελληνική μαγειρική να συνεχίσει να είναι περήφανη για τις γρονθόπιτες, το τραγανό (τραχανά), του επίπλου (τζιγεροσαρμάς), άλαν αιματίας (ομαθκιές), οφτόν κλέφτικον, πλακωτή (μουσακάς). Βέβαια πολλοί εκ των μαγείρων αυτών ενήργησαν καλοπροαίρετα, αλλά οι γνώσεις της εποχής δεν επέτρεπαν να γνωρίζει κανείς τη μεγάλη αρχαιοελληνική, βυζαντινή και τοπική παράδοση και πως η οθωμανική αυτοκρατορία άφησε πίσω της, παρά μόνον τη σημειολογία της εξουσίας της, δηλαδή τις λέξεις της. Γιατί σήμερα ξέρουμε πως η οθωμανική κουζίνα δεν είναι παρά το αποτέλεσμα της κατάκτησης των λαών που είχαν παράγει πολιτισμό.

1.3 Η συμβολή της τοπικής κουζίνας στην ενίσχυση του τουριστικού προϊόντος κάθε ελληνικής γεωγραφικής περιοχής

Ο τουρισμός είναι η μετακίνηση ανθρώπων από μια περιοχή σε μία άλλη η από χώρα σε μία άλλη, για διάφορους λόγους. Οι λόγοι αυτοί μπορεί να είναι ψυχαγωγικοί, μορφωτικοί, πολιτιστικοί, αθλητικοί η και θεραπευτικοί. Ο τουρισμός είναι ένα πολύμορφο φαινόμενο, που περιλαμβάνει το σύνολο των μετακινήσεων που γίνεται για μορφωτικούς λόγους η για αναψυχή, τις αιτίες του και τις πολλαπλές πρέπει τάσεις στην οικονομία και το τοπίο των ενδιαφερομένων περιοχών. Η Ελλάδα είναι το λιμάνι της Ευρωπαϊκής κουλτούρας και πολιτισμού. Ο διεθνής τουρισμός στην Ελλάδα άρχισε κατά το τέλος του δέκατου ένατου αιώνα, σαν πολιτιστικό ταξίδι με τις μορφωτικές του αξίες και τα αρχαιολογικά μνημεία. Μετά το δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, οι φυσικές πηγές τουρισμού, που αντιπροσωπεύονται από γραφικά νησιά και γαλάζια καθαρή θάλασσα με το πλούσιο φως, του τυπικού μεσογειακού κλίματος αναγνωρίστηκαν από τους Ευρωπαίους και ο χαρακτηρισμός, σαν μια διεθνής καλοκαιρινή πηγή προστέθηκε στα παραπάνω αναφερόμενα.

Επίσης ένας σημαντικός παράγοντας που έχει καταστήσει την Ελλάδα μια από τις μεγαλύτερες δυνάμεις παγκόσμιου τουρισμού είναι η τοπική της κουζίνα. Γαστρονόμοι γαρ, οι Έλληνες φημιζόμαστε για την ποικιλία των γεύσεων, αλλά και το τελετουργικό ενός ωραίου γεύματος. Έχουμε δημιουργήσει παράδοση στο καλό φαγητό με τις εκπληκτικές συνταγές της ντόπιας μας κουζίνας και ως αντίκτυπο όλων αυτών είναι η καλή εικόνα και φήμη που παρουσιάζει η κουζίνα της χώρας μας στο εξωτερικό. Ένα μεγάλο μέρος του τουριστικού ρεύματος στη χώρα μας έρχεται σχεδόν αποκλειστικά για να δοκιμάσει και να γευτεί τα παραδοσιακά μας εδέσματα. Πολλά φαγητά της χώρας μας είναι παγκοσμίου φήμης όπως παραδείγματος χάρη η χωριάτικη σαλάτα, το σουβλάκι, ο μουσακάς, το παστίσιο, τα γεμιστά, τα ψαρικά, τα γλυκά και λοιπά. Επίσης διάφορα μέρη της Ελλάδας είναι γνωστά για τις παραδοσιακές σπεσιαλιτέ τους όπως για

παράδειγμα το σπετζοφαί στο Πήλιο, το σοφρίτο στην Κέρκυρα, τα τρίγωνα Πανοράματος στην Θεσσαλονίκη, ο χαλβάς Φαρσάλων, η χαλβαδόπιτα στην Σύρο κτλ.

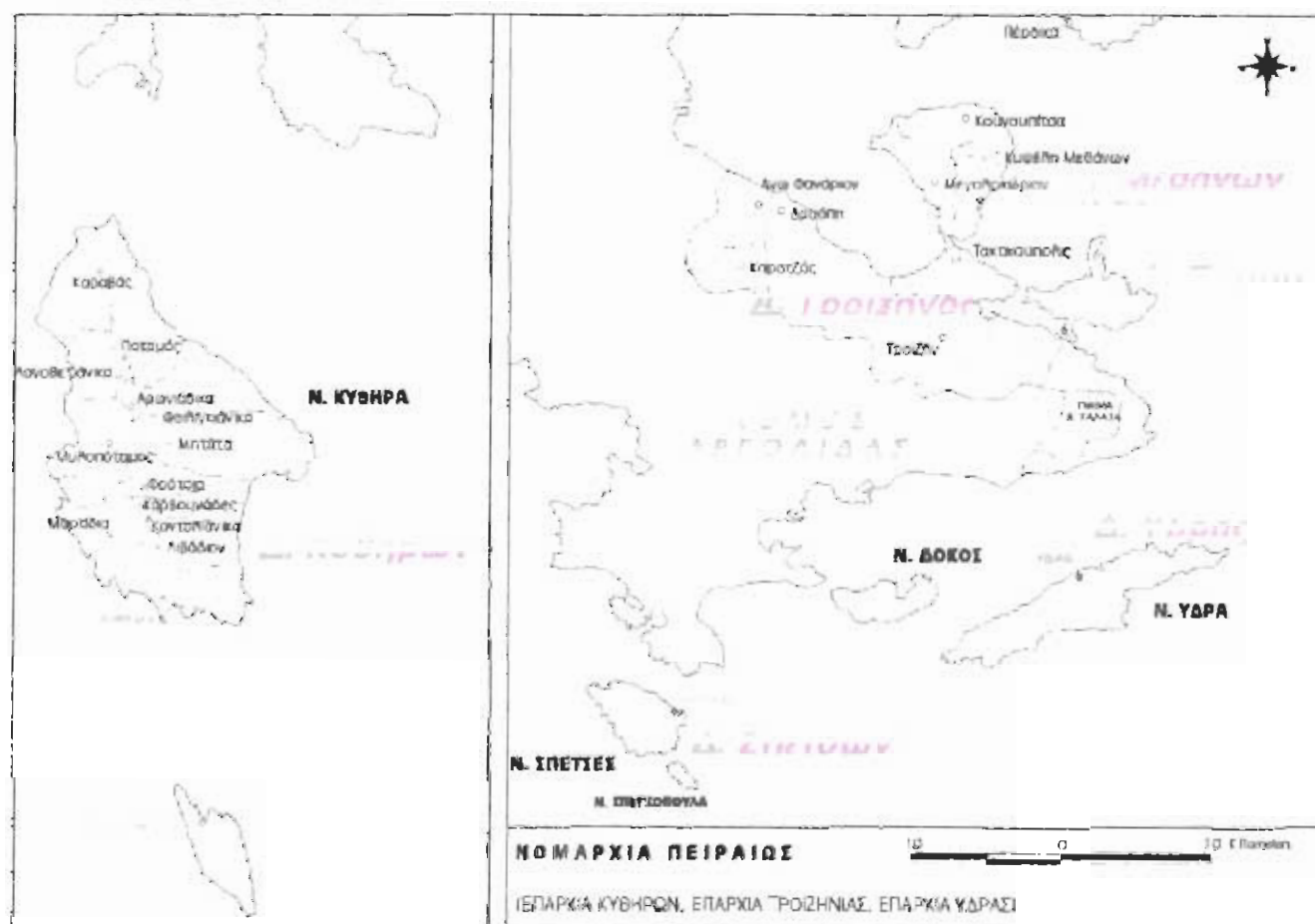
Στη σημερινή εποχή η εξέλιξη της αγοράς και η ύπαρξη ανταγωνισμού καθιστούν αναγκαία τη διαφήμιση στον τουρισμό. Επομένως η σωστή διαφήμιση της κουζίνας μας στο εξωτερικό θα έχει και τα ανάλογα ευεργετικά αποτελέσματα. Η ύπαρξη σωστής προβολής και διαφήμισης είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την προώθηση των προϊόντων που προσφέρουν τουριστικές επιχειρήσεις στη σημερινή ανταγωνιστική αγορά. Απ' όσα έχουμε αναφέρει γίνεται φανερό ότι η διαφήμιση σε συνδυασμό με τις άλλες μεθόδους του μάρκετινγκ είναι υπεύθυνοι για την αύξηση των εσόδων ή των κερδών της τουριστικής επιχείρησης. Έτσι για την πιο σωστή διαφήμιση της τοπικής κουζίνας κάθε ελληνικής γεωγραφικής περιοχής θα πρέπει να δημιουργηθούν τοπικοί φορείς τουρισμού οι οποίοι θα διαθέτουν και ένα τμήμα πληροφόρησης του τουρίστα όταν φτάνει στον τόπο, και να γίνουν τα απαραίτητα έντυπα για την κάθε περιοχή που να περιέχουν όλους τους λόγους για τους οποίους αξίζει κανείς να την επισκεφθεί. Αυτή η κίνηση θα βοηθήσει τον τουρίστα επισκέπτη να γνωρίσει κάποια σημαντικά πράγματα και στοιχεία για τον τόπο τον οποίο επισκέπτεται καθώς και για την κουζίνα το οποίο είναι και το κομμάτι που μας ενδιαφέρει.

Επίσης θα πρέπει όλες οι επισιτιστικές επιχειρήσεις που αυτές στην ουσία προωθούν το τουριστικό προϊόν της περιοχής τους άρα είναι και οι βιτρίνες της τοπικής κουζίνας της κάθε περιοχής να δρουν με επαγγελματικό χαρακτήρα να προσφέρουν το σωστό προϊόν στον πελάτη σε σχέση απόδοσης τιμής και να δείξουν στον τουρίστα καταναλωτή ότι τον σέβονται και τον εκτιμούν. Έτσι συμπεραίνουμε ότι η συμβολή της τοπικής κουζίνας στην ενίσχυση του τουριστικού προϊόντος κάθε χώρας είναι πολύ σημαντική αρκεί να υπάρχει σωστός προγραμματισμός και μάρκετινγκ και από τους κυβερνητικούς φορείς αλλά και από τους τοπικούς(δήμους και νομαρχίες, επισιτιστικές επιχειρήσεις κτλ.)

Κεφάλαιο Δεύτερο – Ο νομός Πειραιώς

2.1 Γεωγραφικά και δημογραφικά στοιχεία

Η Νομαρχία Πειραιά με έκταση 921.600 τ.μ. και πληθυσμό 542.000 κατοίκους βρίσκεται στο νότιο άκρο της Αττικής. Με πρωτεύουσα την πόλη του Πειραιά, το πρώτο λιμάνι της Ελλάδας, τα έξι νησιά που στολίζουν τον Αργοσαρωνικό κόλπο και τα πανέμορφα ακριτικά Κύθηρα και Αντικύθηρα αποτελεί έναν ιδανικό προορισμό για ψυχαγωγία και διασκέδαση. Με δήμους που έχουν έντονες διαφοροποιήσεις και ξεχωριστά κοινωνικά χαρακτηριστικά, η Νομαρχία Πειραιά προσφέρει τη δυνατότητα στον επισκέπτη για περιήγηση σε αρχαιολογικούς χώρους και για αποδράσεις αναψυχής. Το φυσικό κάλλος και η πολιτιστική κληρονομιά των 16 Δήμων και των 2 Κοινοτήτων της Νομαρχίας Πειραιά είναι τα συγκριτικά πλεονεκτήματα της περιοχής.



2.2 Πολιτιστικά στοιχεία

Πειραιάς

Εκδηλώσεις εκπολιτιστικής σκοπιμότητας άρχισαν να διοργανώνονται ήδη από το 1860, υπό μορφή διαλέξεων, φιλολογικών συναντήσεων και σπανιότερα συναυλιών και θεατρικών παραστάσεων. Η κυριότερη καλλιτεχνική πρωτοβουλία του Δήμου ήταν η ίδρυση της Φιλαρμονική το 1869. Το 1894 ιδρύθηκε ο Πειραιϊκός Σύνδεσμος που ανέπτυξε έντονη εκπαιδευτική και πολιτιστική δραστηριότητα. Τη χρονιά των εγκαινίων του Δημοτικού Θεάτρου το 1895, δημιουργήθηκε από τον κορυφαίο Έλληνα θαλασσογράφο Κωνσταντίνο Βολανάκη το Καλλιτεχνικό Κέντρο Πειραιώς, σχολή ζωγραφικής που διοργάνωνε διαλέξεις και άλλες πολιτιστικές εκδηλώσεις σχηματίζοντας έτσι έναν κύκλο φιλότεχνων και διανοούμενων. Το 1887 ιδρύθηκε παράρτημα του Εθνικού Δραματικού Συλλόγου, που λειτούργησε ως δραματική σχολή.

Παράλληλη με την εμπορική, ναυτιλιακή και βιομηχανική ανάπτυξη του Πειραιά υπήρξε και η καλλιτεχνική και πολιτισμική κίνηση της πόλης. Σύντομα ο Πειραιάς μετατράπηκε σε κοσμοπολίτικη περιοχή και αποτέλεσε τη σύνδεση της Ελλάδας με την υπόλοιπη Ευρώπη.

Με τη λήξη του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου, ο Πειραιάς γίνεται η δεύτερη επιλογή για τις δραστηριότητες των Ελλήνων πλοιοκτητών, μετά το Λονδίνο, ενώ το τέλος του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου βρίσκει τον Πειραιά και τις υποδομές τους καταστραμμένα και τις απώλειες αναρίθμητες.

Αξιοθέατα

Ο περίπατος στην «καρδιά της πόλης» από τη Ζέα, το γνωστό σε όλους *Πασαλιμάνι*, όπου συγκεντρώνονται οι περισσότεροι Πειραιώτες - και το οποίο, όπως έχει διαπιστωθεί, προκαλεί ιδιαίτερο ενδιαφέρον τόσο στους Έλληνες όσο και στους ξένους τουρίστες που επισκέπτονται τον Πειραιά.

Διασχίζοντας την ακτή Τρύφ. Μουτσοπούλου, στο αριστερό μας χέρι, βλέπουμε και μαγαζιά που προσφέρουν έτοιμο φαγητό. Στα πεζοδρόμια υπάρχουν τραπέζια με ομπρέλες για φαγητό ή ποτό, όπου μπορεί κανείς να «ρεμβάζει» ή απλώς να παρατηρεί τους περαστικούς, αφού το Πασαλιμάνι είναι ο συνηθέστερος χώρος περιπάτου για τους Πειραιώτες. Στα περισσότερα «στενά», σε όλη την περιοχή, υπάρχουν επίσης πολλά μπαρ, όπου ακούγεται, κατά κανόνα, ελληνική μουσική.

Φτάνοντας στην *Πλατεία Αλεξάνδρας*, την ωραιότερη ίσως πλατεία του Πειραιά,



Εικόνα 1 - Πασαλιμάνι

συναντάμε, στη γωνία της στροφής προς την Καστέλα, το κέντρο «Γσίλλερ» και συνεχίζοντας τη διαδρομή μας, ακολουθούμε την Ακτή Παύλου Κουντουριώτου, με την πλαζ «Βοτσαλάκια» κάτωθεν μας, για να προχωρήσουμε, στη συνέχεια, προς τη γραφική Καστέλα, όπου βλέπουμε πολυτελή «μπιστρό», μπυραρίες, και «cafe-restaurants», ξενοδοχεία και μικρά club όπου διασκεδάζουν οι νέοι. Μέσα στα «στενά» και τα δρομάκια με τα σκαλοπάτια, υπάρχουν πολλά νεοκλασικά κτίρια, που οι Πειραιώτες διατηρούν για επαγγελματική στέγη.

Αφήνοντας την Καστέλα, κατηφορίζουμε προς το Μικρολίμανο (Τουρκολίμανο), τον λιμενίσκο Μουνυχίας των αρχαίων και, ασφαλώς το πιο γραφικό από τα φυσικά λιμάνια



Εικόνα 2 - Μικρολίμανο

του Πειραιά, που, με τα εκεί αγκυροβολημένα κότερα και τα άλλα μικρά σκάφη αναψυχής, διασώζει ως τις ημέρες μας μια «ψευδαίσθηση» επιβίωσης της ανεπανάληπτης εποχής των ιστίων. Πολλά «μαγαζιά» λειτουργούν κατά μήκος της παραλίας (Ακτής Κουμουνδούρου) του γραφικού λιμενίσκου. Οι παραδοσιακές ταβέρνες είναι κυριολεκτικά δίπλα στη θάλασσα και σερβίρουν φρέσκα ψάρια σε πολύ καλές τιμές. Ανάμεσά τους

υπάρχουν σύγχρονες καφετέριες που την άνοιξη και το καλοκαίρι σερβίρουν επίσης έξω, δίπλα στη θάλασσα. Οι εικόνες και οι μυρωδιές μπερδεύονται και ζαλίζουν με γοητευτικό τρόπο τον επισκέπτη. Από τη μία το εξαιρετικό φαγητό των παραδοσιακών «ψαράδικων» και από την άλλη η «παρουσία» του σύγχρονου Πειραιά και του μοντέρνου τρόπου διασκέδασης. Το Μικρολίμανο συνδυάζει το παραδοσιακό με το μοντέρνο. Χειμώνα και καλοκαίρι, μοιάζει με νησί έτσι καθώς προβάλλει, με τη θάλασσα και τα μαγαζιά του. Και με «ελπιστέγασμα», στην αριστερή «άκρη» στον εισερχόμενο στο λιμενίσκο, το επιβλητικό και πολυτελέστατο εντευκτήριο του «Ναυτικού Ομίλου Ελλάδος». Ήδη έχει αρχίσει να εκτελείται, με πρωτοβουλία του Δήμου και της ΔΕΠΕΠ, ένα ευρύτατο πρόγραμμα «ανάπλασης» του Μικρολίμανου.

Στο υψηλότερο σημείο του Πειραιά (86,59 μ. από την επιφάνεια της θάλασσας) βρίσκεται ο λόφος του Προφήτη Ηλία, με το υπαίθριο δημοτικό θέατρο «ΒΛΑΚΕΙΟ», που το καλοκαίρι αποτελεί το κέντρο μιας αξιολογής καλλιτεχνικής κίνησης, με εμφανίσεις ελληνικών και ξένων θιάσων, φολκλορικών συγκροτημάτων διεθνούς φήμης κ.α. Το «BOWLING CENTER», που λειτουργεί επίσης εκεί, με το καταπράσινο πάρκο γύρω - γύρω και το γήπεδο μπάσκετ, έχει θέα προς το Φάληρο και το Σαρωνικό. Στην κορυφή του λόφου βρίσκεται η εκκλησία του Προφήτη Ηλία, όπου κάθε χρόνο, ανήμερα της γιορτής, οργανώνεται πανηγύρι, στο οποίο συμμετέχει όλος σχεδόν ο Πειραιάς.

Κατεβαίνοντας από τον λόφο του Προφήτη Ηλία, επιστρέφουμε στο Μικρολίμανο και από την Ακτή Δηλαβέρη ανεβαίνουμε στη μικρή γέφυρα και μπαίνουμε στο χώρο του Σταδίου Ειρήνης και Φιλίας, με τα διαμορφωμένα πάρκα, τις παιδικές χαρές, τα γήπεδα τένις, βόλεϊ και μπάσκετ. Το Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας χρησιμοποιείται, τα τελευταία

χρόνια και ως Εκθεσιακό κέντρο και έχουν οργανωθεί σ' αυτό πολλές ενδιαφέρουσες ελληνικές και διεθνείς εκθέσεις. Στην ίδια περιοχή κοντά στον ιερό ναό της Μυρτιδιώτισσας, λειτουργεί και το άλλο θερινό δημοτικό θέατρο, το «Μενάνδρειο» (ή Δελφινάριο), στο οποίο παρουσιάζονται συνήθως «επιθεωρήσεις» από γνωστούς θιάσους με μεγάλη, κατά κανόνα, προσέλευση θεατών.



Εικόνα 3 - Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας

Από τις σκάλες του Σταθμού των Ηλεκτρικών Σιδηροδρόμων Αθηνών - Πειραιώς, περνάμε απέναντι, στο Νέο Φάληρο, το χλιοτραγουδισμένο, μια από τις πιο ζεστές και πιο όμορφες συνοικίες του Πειραιά. Παιδικές χαρές, το «Λούνα Παρκ», το Στάδιο Καραϊσκάκη, με το μνημείο του απελευθερωτή του Πειραιά, οι αλέες, οι πλατείες και τα πολλά νεοκλασικά κτίρια που το κοσμούν εξακολουθούν να δίνουν στην περιοχή μια «νότα» παλαιότητας, που θυμίζει κάτι από τον Πειραιά που χάθηκε. Χωρίς όμως να μπορούν να διασώσουν τη μνήμη του Νέου Φαλήρου του χθες, με την εξέδρα του, τις λουτρικές εγκαταστάσεις, το περίφημο Θέατρο του Σταθμού, το πολυτελέστατο ξενοδοχείο «Ακταίων», την «Γαραντέλα» - που έχουν, δυστυχώς, οριστικά και αμετάκλητα χαθεί μέσα στην καταλυτική «δίνη» του χρόνου.

Από το Νέο Φάληρο επιστρέφουμε στο Πασαλιμάνι. Αλλά από διαφορετική, αυτή τη φορά, κατεύθυνση. Ακολουθώντας την παλιά οδό Τροχιοδρόμων, για να περάσουμε από τη συνοικία Γούβα του Βάβουλα, κοντά στον αρχαιολογικό χώρο της Πύλης του πειραιϊκού περιβόλου, όπου λειτουργούν σήμερα πολλά μεζεδοπωλεία και «ουζερί» με ελληνικούς και «ρεμπέτικους» ήχους, που συγκεντρώνουν το ενδιαφέρον όχι μόνο των Πειραιωτών αλλά και των κατοίκων ολόκληρης της Αττικής, καθώς και των ξένων τουριστών που επισκέπτονται τον Πειραιά. Οι ρυθμοί είναι παραδοσιακοί, το γλέντι ξέφρενο. Καμιά φορά οι χώροι των μαγαζιών δεν μπορούν να εξυπηρετήσουν το πλήθος των θαμώνων τους και έτσι εκείνοι χορεύουν και στα δρομάκια. Αν θέλετε να διασκεδάσετε πραγματικά και αυθεντικά, οι περιοχές αυτές με τα μεζεδοπωλεία τους θα ικανοποιήσουν σίγουρα τις προσδοκίες σας.

Ακολουθώντας την οδό 34ου Συντάγματος και - τη φυσική της προέκταση - τη λεωφόρο Ηρώων Πολυτεχνείου φτάνουμε στο Δημοτικό Θέατρο. Ακολουθώντας την οδό Καραϊσκού και στρίβοντας αριστερά, κατηφορίζουμε την Σωτήρος Διός, που έχει διαμορφωθεί σε πεζόδρομο και είναι ένας από τους πιο εμπορικούς δρόμους του Πειραιά, με διάφορα καταστήματα αλλά και με πολλούς γραφικούς «τύπους», κυρίως πλανόδιους μικροπωλητές ή ξένους - συνήθως - οργανοπαίκτες, που, κατά κανόνα, αυτοσχεδιάζουν. Λίγα λεπτά αρκούν για την επιστροφή στο Πασαλιμάνι



Εικόνα 4 - Δημοτικό Θέατρο

Από το Πασαλιμάνι, με κατεύθυνση πλέον προς τα δεξιά, συνεχίζουμε τον περίπατό μας στην «καρδιά της πόλης», που θα ολοκληρωθεί με τη διαδρομή στην παραλία που εκτείνεται κατά μήκος της *Πειραιϊκής Χερσονήσου*, έως τη *Σχολή Λοκίων*, που έχει χαρακτηριστεί ως η κορυφαία αισθητική «έκφραση» του Πειραιϊκού τοπίου...

Περνώντας πρώτα από τη *Λέσχη του Ολυμπιακού*, που από τότε που ιδρύθηκε - το 1925 - ίσαμε σήμερα δεν έχει μόνο άρρηκτα συνδεθεί με την αθλητική παράδοση του τόπου, αλλά έχει, κυριολεκτικά, ταυτιστεί με την ίδια την ιστορία του. Πειραιϊάς και Ολυμπιακός είναι έννοιες αλληλένδετες. Και ο χώρος μπροστά από τη Λέσχη του «καίγεται» - χωρίς υπερβολή - από τις κροτίδες και τα πυροτεχνήματα των χιλιάδων οπαδών του σε κάθε πανηγυρισμό νέου θριάμβου του «Θρύλου» στο ποδόσφαιρο ή στο μπάσκετ.

Λίγο πιο πέρα, στα δεξιά, το κτίριο του *Ναυτικού Νοσοκομείου* (άλλοτε «*Ρωσικού*»), που ιδρύθηκε στις αρχές του αιώνα μας από την τότε βασίλισσα Όλγα, με δαπάνες του τσάρου, για να νοσηλεύονται τα πληρώματα των ρωσικών πολεμικών πλοίων που κατέπλεαν συχνά στον Πειραιά.

Από την παλιά Φρεαττόδα έχει απομείνει μόνον η μικρή πλατεία με την προτομή του ποιητή που την ύμνησε, του Λάμπρου Πορφύρα (1879 - 1932) - και που σύχναζε, σχεδόν καθημερινά, στις ταβέρνες της περιοχής. Στη θέση του πανάρχαιου ορμίσκου της, όπου «έκειτο το εν Φρεαττοί φονικόν δικαστήριον» - ένας ιδιόμορφος θεσμός του αρχαίου αττικού δικαίου - και που επιχωματώθηκε, προβάλλει σήμερα η «*Μαρίνα Ζέας*» με τις σύγχρονες εγκαταστάσεις της και το εκεί κτίριο του «*Ναυτικού Μουσείου της Ελλάδος*».



Εικόνα 5 - Φρεαττόδα

Κατά μήκος της παραλίας και ως το τέρμα της Πειραιϊκής Χερσονήσου διασώζονται κατάλοιπα του αρχαίου πειραιϊκού τείχους, πολλά σε καλή κατάσταση. Αλλά πάντα «*απομεινάρια*» - και τίποτ' άλλο - του κλέους του αρχαίου Πειραιά. Ακόμα οι φυσικοί ορμίσκοι που σχηματίζονται διαδοχικά σε διάφορα σημεία της παραλίας («*Σκαφάκι*», «*Μπαϊκούτση*», *Αφροδίτης* ή *Παλάσκα*) προσδίδουν ένα πρόσθετο τόνο γραφικότητας σ' αυτή τη διαδρομή. Και σαν σταματήσει κανείς και θελήσει ν' απολαύσει τη μοναδικότητα του τοπίου, το βλέμμα ξεκουράζεται στη γαλήνια έκταση του Σαρωνικού, με τα «*περιγράμματα*» των πιο κοντινών νησιών, της Σαλαμίνας και της Αίγινας να διαγράφονται, αχνά κάποιες φορές, στον ορίζοντα.

Παράλληλα, από την άλλη μεριά του δρόμου, κάποιες ψαροταβέρνες (δύο-τρεις απ' αυτές πολυτελείας) και πολλά ουζερί διαδέχονται το ένα το άλλο. Το μάτι «*ερεθίζεται*» από το γραφικό θέαμα που αντικρίζει, με τα χταπόδια και τα άλλα θαλασσίνα να λιάζονται να τα' απολαύσουν σε λίγο οι θαμώνες των κέντρων.

Και ο περίπατος τερματίζεται στη *Σχολή Λοκίων*. Δεν μας έχει χαρίσει απλώς μια σπάνια αισθητική απόλαυση. Αλλά παράλληλα - μας έχει βοηθήσει να καταλήξουμε και

σε μια ικανοποιητική, ευτυχώς, διαπίστωση. Ότι τουλάχιστον σ' αυτό το κομμάτι της πόλης - την Πειραιϊκή χερσόνησο και τις συνοικίες της γύρω περιοχής (Άγιο Βασίλειο, Πηγάδα, Άγιο Νείλο, Χατζηκυριάκειο), με το έντονο τοπικό τους χρώμα - έχει επιβιώσει ο παραδοσιακός Πειραιάς με το καθαρά ανθρώπινο πρόσωπό του.

Αρχαιολογικοί χώροι

Τα υπόγεια κατασκευάσματα μέσα σε βράχους, όπως το «Σηράγγιο» (κοινώς γνωστό ως «Σπηλιά του Παρασκευά»), στην Καστέλα και η «Σπηλιά της Αρετούσας», στο λόφο της Μουνιχίας, (Προφήτη Ηλία), έργα των προηγμένων προϊστορικών κατοίκων του Πειραιά, των Μινυών, που όμως παραμένουν αναξιοποίητα. Το πρώτο είναι και το σπουδαιότερο. Αποκαλύφθηκε, κατά τον Χρ. Πανάγο, το 1897 και, κατά τον Γ. Ζαννέτο το 1894. Το φυσικό «κοίλωμα» του Σηραγγίου προϋπήρχε αλλά αξιοποιήθηκε, με την εκτέλεση ορισμένων έργων από τους Μινύες. Η στοά του εισχωρεί 12 μέτρα μέσα στο βράχο, κάτω από τη λεωφόρο Φαλήρου (Βασ. Παύλου). Αν και δεν έχουμε θετικές πληροφορίες για το σκοπό, για τον οποίο κατασκευάστηκε, πιθανολογείται ότι ήταν ιερό, αφιερωμένο στον τοπικό ήρωα Σήραγγο. Στους ιστορικούς χρόνους δεν αποκλείεται να χρησιμοποιήθηκε ως «Ασκληπείο» και ως «Πορφυρείο», για την κατεργασία των πολλών προφυρούχων κοχυλίων που αφθονούσαν στην Πειραιϊκή ακτή. Αργότερα, πάντως και ως τους ρωμαϊκούς χρόνους στο Σηράγγιο λειτούργησε «βαλανείο» (δημόσιο λουτρό) και τότε κατασκευάστηκαν τα δύο ψηφιδωτά που υπήρχαν εκεί και, κατά περίεργο τρόπο, εξαφανίστηκαν στην περίοδο της Δικτατορίας (1967 - 1974).

Η *Σπηλιά της Αρετούσας* είναι φυσικό όρυγμα που χρησιμοποιήθηκε για τις ανάγκες ύδρευσης των κατοίκων του λόφου. Η είσοδός της βρίσκεται στη δυτική πλευρά του λόφου της Μουνιχίας, στη γωνία των οδών Τσαμαδού και Ρήγα Φεραίου και έχει φραχτεί από πολλά χρόνια, για λόγους ασφαλείας. Σύμφωνα με τις απόψεις των ειδικών αλλά και όπως προκύπτει από σχετικά ανασκαφικά ευρήματα, πρόκειται για τεχνητή γαλαρία σπηλαιού με 165 βαθμίδες, λαξευμένες στο βράχο - και οπωσδήποτε για υδρευτικό έργο.

Το *Αρχαίο Θέατρο της Ζέας* που κατασκευάστηκε στους Μακεδονικούς χρόνους (τέλη 4ου ή αρχές 3ου αιώνα π.χ.) και βρίσκεται δίπλα στο κτίριο του Αρχαιολογικού Μουσείου, σε χώρο μεταξύ των οδών Χαρ. Τρικούπη και Φιλελλήνων (του άλλου, παλαιότερου θεάτρου της Μουνιχίας δεν διασώθηκαν κατάλοιπα ως τις ημέρες μας). Τα ερείπια από τα κτίσματα της αρχαίας πόλης, που βρίσκονται στο υπόγειο του καθεδρικού ναού της Αγίας Τριάδας.

Ερείπια της κεντρικής Πύλης του αρχαίου Πειραιϊκού περιβόλου στη συνοικία «*Γούβα του Βάβουζιου*», όπου προβλέπεται η δημιουργία αρχαιολογικού πάρκου - και κατάλοιπα κτισμάτων ρωμαϊκών χρόνων που αποκαλύφθηκαν στο οικοδομικό τετράγωνο μεταξύ των οδών Πολυτεχνείου - Σκουζέ - Λεωσθένους - Φιλελλήνων.

Τα ερείπια του αρχαίου *Πειραιϊκού Τείχους* - το οποίο κακώς συγχέουν πολλοί με τα Μακρά Τείχη - που σώζονται στην Πειραιϊκή Χερσόνησο και σε άλλα σημεία της

πειραϊκής παραλίας, κυρίως στην Ηετιώνεια άκρα. Για την προστασία, την αξιοποίηση και ανάδειξη των καταλοίπων του αρχαίου τείχους καταβάλλονται, τα τελευταία χρόνια, προσπάθειες τόσο από το Υπουργείο Πολιτισμού και το Λήμο, όσο και από τη Λιοίκηση του ΟΛΠ. Επίσης από το ΥΠΠΟ έχει ληφθεί μέριμνα για τη διάσωση και αξιοποίηση του ιστορικού και αρχαιολογικού χώρου της *Κινοσούρας* (στη Σαλαμίνα).

Δυστυχώς ελάχιστα είναι τα ερείπια των νεωσοίκων, που σώζονται. Οι νεώσοικοι ήταν παραθαλάσσια υπόστεγα, στα οποία αποσύρονταν τα πλοία όταν δεν ταξίδευαν και στην περίοδο της μεγάλης ακμής του πειραϊκού λιμένα (5ος αιώνας π.χ.) το σύνολο των νεώσοίκων έφτανε τους 372. Απ' αυτούς βρίσκονταν 196 στη Ζέα (Πασαλιμάνι), 82 στη Μουνηχία (Μικρολίμανο) και 94 στον πολεμικό ναύσταθμο Κανθάρου, μέσα στον Κεντρικό λιμένα.

Επιτύμβιοι κίονες και άλλα ταφικά ευρήματα, στην περιοχή της Πειραϊκής Χερσονήσου και στο χώρο, όπου πιθανολογείται ότι είχε ταφεί ο Θεμιστοκλής. Το 1988, εντελώς τυχαία, στη διάρκεια δοκιμαστικών εκσκαφών, στο τέρμα της οδού Πας Μερραρχίας (Πασαλιμάνι), για την κατασκευή υπόγειου «γκαραζ» από το ΥΠΕΧΩΔΕ, η σκαπάνη έφερε στο φως ένα μεγάλης σημασίας αρχαιολογικό εύρημα: τα θεμέλια της περίφημης «*Σκευοθήκης*» του Φίλωνος. Όπως είναι γνωστό η «*Σκευοθήκη*», έργο του αρχιτέκτονα Φίωνα, χτίστηκε μεταξύ 346 - 328 π.χ. Είχε, σύμφωνα με την ενεπίγραφη πλάκα της «*συγγραφής υποχρεώσεων*» του έργου, που βρέθηκε τον περασμένο αιώνα στη γωνία των οδών Σωτήρος Διός και Βούλγαρη - και δημοσίευσε το 1882 ο Αλέξανδρος Μελετόπουλος - μήκος 123 μέτρων, πλάτος 17 μέτρων, ύψος 30 μέτρων και 36 παράθυρα με δυνατότητα αποθήκευσης πολεμικού υλικού για τον εξοπλισμό 150 ή, κατ' άλλους, 400 πλοίων. Βρισκόταν στον αρχαίο λιμένα της Ζέας και κατά τις μέχρι πρόσφατα «εκτιμήσεις» στην οδό Σωτήρος, πίσω από τη σημερινή πλατεία Κανάρη, δηλαδή σε απόσταση περίπου 200 μέτρων από το σημείο των τελευταίων ευρημάτων. Δυστυχώς, για καθαρά πρακτικούς λόγους, η διαμόρφωση του σημείου που βρέθηκαν τα κατάλοιπα της «*Σκευοθήκης*» σε αρχαιολογικό χώρο με ανάλογη προβολή τους ήταν ανέφικτη - και μετά την αποτύπωσή τους από την Αρχαιολογική Υπηρεσία, αποκαταστάθηκε το τμήμα αυτό της οδού Πας Μερραρχίας στην προηγούμενη μορφή του. Ελάχιστα από τα ερείπια της «*Σκευοθήκης*» διασώζονται σε υπόγειο οικοδομής, στην οδό Υψηλάντου.

Έργα τέχνης

Την πόλη του Πειραιά κοσμούν προτομές πολλών Πειραιωτών που διακρίθηκαν στα γράμματα και τις τέχνες (Α. Πορφύρα, Π. Νιρβάνα, Κ. Βολανάκη, Δ. Βουτυρά, Θ. Αφεντούλη, Αιμ. Βεάκη, Κ. Παξινού, Δημ. Ροντήρη), η προτομή του Αδαμ. Κοραή (έργο του γλύπτη Τ. Παρλαβάντζα), ο ανδριάντας του Γεώργιου Καραϊσκάκη, στην ομώνυμη πλατεία (έργο της γλύπτριας Λουκ. Γεωργαντή), το άγαλμα της Μητέρας, έργο του γλύπτη - ακαδημαϊκού Γ. Παππά, η προτομή του προέδρου της «Επιτροπείας Λιμένος» Δημ. Καλλιμασιώτη, στη διάρκεια της θητείας του οποίου κατασκευάστηκαν τα πρώτα μεγάλα έργα στο λιμάνι, το χάλκινο άγαλμα του Ποσειδώνα (έργο του γλύπτη Γ. Γαγγάκη), στην

ακτή Μιαούλη, το μαρμάρινο άγαλμα του Λέοντος του Πειραιά, πιστό αντίγραφο του πρωτότυπου που βρίσκεται στη Βενετία (έργο του γλύπτη Γ. Μέγκουλα) στην περιοχή Ξαβερίου, άγαλμα με τον τίτλο «Νεότης» (έργο του γλύπτη Γ. Καστριώτη), το άγαλμα της ηρωίδας Ενίκης Αντίστασης Πρώς Κωνσταντοπούλου (έργο του γλύπτη Νικόλα), ο ανδριάντας του ήρωα υποπλοιάρχου Παναγ. Βλαχάκου (στην πλατεία Τερψιθέας) και οι δύο χάλκινοι ανδριάντες, που πρόσφερε στο Δήμο Πειραιώς ο αείμνηστος ιστορικός συγγραφέας και επίλεκτος Πειραιώτης Ιωαν. Αλ. Μελετόπουλος: του Θεμιστοκλή (έργα του γλύπτη Νικόλα), στο χώρο μπροστά από τον ομώνυμο κήπο (γνωστό πλατύτερα ως «Τιτάνειο») και του Ελευθερίου Βενιζέλου (έργο του γλύπτη Γ. Κανακάκη) στον κήπο, μπροστά από τον ιερό ναό του Αγίου Κωνσταντίνου. Τέλος, από τους μνημειακούς χώρους αναφέρουμε το μνημείο του Γ. Καραϊσκάκη, στο Ν. Φάληρο και κοντά στο ομώνυμο Στάδιο και το μνημείο του Αφανούς Ναύτη - έργο «μοντέρνας» τέχνης - στον όρμο «Μπαϊκούτση» της Πειραιϊκής χερσονήσου.

Αρχαιολογικό μουσείο

Το Πειραιϊκό Αρχαιολογικό Μουσείο λειτουργεί σε σύγχρονο κτίριο, στην οδό Χαρ. Τρικούπη 31, που θεμελιώθηκε το 1966 και εγκαινιάστηκε το 1981. Αποτελείται από ένα διώροφο εκθεσιακό χώρο με αποθήκες και εργαστήρια στα υπόγεια. Υπάρχει κτιριακή σύνδεση με το παλαιότερο Μουσείο (που χτίστηκε το 1935 και έχει χαρακτηριστεί ως διατηρητέο). Το τελευταίο έχει είσοδο από την οδό Φιλελλήνων και χρησιμοποιείται σήμερα ως αποθήκη των γλυπτών. Το κτίριο του Μουσείου έχει οικοδομηθεί στη βόρεια πλευρά του αρχαιολογικού χώρου, που περιβάλλει το θέατρο της Ζέας, ενώ ο ελεύθερος γύρω απ' το θέατρο χώρος χρησιμεύει προς το παρόν για την εν ύπαιθρο αποθήκευση αρχαίων αρχιτεκτονικών μελών, επιτύμβιων επιγραφών κ.α. Η μεταφορά και έκθεση το Πειραιϊκό Αρχαιολογικό Μουσείο των χάλκινων αγαλμάτων άριστης τέχνης, που αποκαλύφθηκαν στον Πειραιά το 1959 και παρέμειναν μέχρι το 1983 στην Αθήνα για τεχνικούς λόγους («Καύρου» ή Απόλλωνος, Αθηνάς, Αρτέμιδος κ.α.) έχει προσδώσει σ' αυτό ιδιαίτερο καλλιτεχνικό ενδιαφέρον.

Επίσης στο Μουσείο εκτίθενται ευρήματα, κατά κύριο λόγο γλυπτά, που προέρχονται από τον Πειραιά και την περιοχή της Αττικής παραλίας. Τα εκθέματα είναι αντιπροσωπευτικά της ιστορίας, της ακμής και της παρακμής της αρχαίας πόλης, καθώς και της σύνθεσης του πληθυσμού της.

Ναυτικό μουσείο

Ο Πειραιϊός διαθέτει το μοναδικό στην Ελλάδα Ναυτικό μουσείο που στεγάζεται σε κτίριο, που έχει ειδικά ανεγερθεί γι' αυτό το σκοπό, στη Μαρίνα της Ζέας. Το μουσείο είναι πλούσιο σε εκθέματα (ομοιώματα πλοίων, αναπαραστάσεις ιστορικών γεγονότων, διάφορα αντικείμενα, πίνακες, φωτογραφίες κ.α.) σχετικά με τη ναυτική παράδοση και την ιστορία του έθνους από τα αρχαία χρόνια ως τις μέρες μας. Σε ιδιαίτερες αίθουσες

παρουσιάζονται τα εκθέματα, τα σχετικά με την αρχαιότητα και ειδικότερα τον αρχαίο Πειραιά, την επανάσταση του 1821, τη νεότερη ιστορία του πολεμικού ναυτικού (1912 - 1944) και την εμπορική μας ναυτιλία.

Μουσείο Πάνου Αραβαντινού

Το Μουσείο αυτό (Ζωγραφικής και Σκηνογραφίας), δωρεά του μεγάλου καλλιτέχνη Πάνου Αραβαντινού (1886 - 1930) προς τον Δήμο Πειραιά στεγάζεται στο κτίριο του Δημοτικού Θεάτρου, με είσοδο από την οδό Αγίου Κωνσταντίνου 2. Αποτελείται από τρεις αίθουσες και περιλαμβάνει 600 περίπου έργα (πίνακες ζωγραφικής, τρισδιάστατες μικρές σκηνές - τα λεγόμενα «θεατράκια» - μακέτες και μικρογραφίες σκηνογραφιών, σχέδια κοστούμιών, αφίσες, καθώς και προσωπογραφίες που φιλοτέχνησε ο ίδιος ο καλλιτέχνης).

Μουσείο Αβέρωφ

Λειτουργεί το ομώνυμο ένδοξο θωρηκτό που έχει ως μόνιμο αγκυροβόλιο την περιοχή του «Δέλτα» Φαλήρου και περιλαμβάνει ενθυμήματα και άλλο σχετικό υλικό από την δράση του «Αβέρωφ», κυρίως κατά τους Βαλκανικούς πολέμους (1912 - 13).

Δημοτική Πινακοθήκη

Η Δημοτική Πινακοθήκη άρχισε να λειτουργεί το 1957, ως τμήμα - αρχικά - της Δημοτικής Βιβλιοθήκης και από το 1985 ως ανεξάρτητο τμήμα. Σήμερα στεγάζεται προσωρινά σε χώρο του Δημοτικού Θεάτρου, με είσοδο από την οδό Αγίου Κωνσταντίνου 4. Περιλαμβάνει 837 έργα γνωστών νεοελλήνων ζωγράφων (Μ. Αξελού, Κ. Βολανάκη, Π. Βυζαντίου, Α. Γεραλή, Ε. Δούκα, Δ. Κοκότση, Θ. Λαζαρή, Ν. Λύτρα, Μ. Οικονόμου, Κ. Ρωμανίδη, Α. Χριστοφή), καθώς και πολλών νεότερων καλλιτεχνών, μεταξύ των οποίων σημαντική είναι η παρουσία των Πειραιωτών ζωγράφων. Στη Δημοτική Πινακοθήκη ανήκουν επίσης η συλλογή 80 γλυπτών του Γεωργίου Καστριώτη (1899 - 1969), η συλλογή 156 έργων του λαϊκού καλλιτέχνη Σταμάτη Λαζάρου (1915 - 1988) και η δωρεά προς τον Δήμο του Ηθοποιού Μάνου Κατράκη (1909 - 1984), που περιλαμβάνει - η τελευταία - θεατρικά κοστούμια, προσωπικά του αντικείμενα και αξιόλογο θεατρικό και φωτογραφικό υλικό. Η συλλογή του Γ. Καστριώτη δωρίθηκε στο Δήμο Πειραιά από τη χήρα του γλύπτη το 1974 και στεγάστηκε στην αίθουσα, στην οποία παρουσιάζεται σήμερα, τον Ιούλιο του 1995.

Δημοτική βιβλιοθήκη

Ο Πειραιάς διαθέτει μία από τις πλουσιότερες δημοτικές βιβλιοθήκες της χώρας μας με 20.000 και πλέον τίτλους βιβλίων. Η Δημοτική βιβλιοθήκη ιδρύθηκε το 1927, επί

δημαρχίας Τάκη Α. Παναγιωτοπούλου και για πολλά χρόνια λειτούργησε σε τμήμα του κτιρίου του Δημοτικού Θεάτρου, με εισόδο από τη Λεωφόρο Γεωργίου Α'.

Από το 1975 το σύγχρονο μέρος της Βιβλιοθήκης έχει μεταφερθεί στον 5ο όροφο του Δημαρχιακού Μεγάρου (Πλατεία Κοραή), όπου και λειτουργεί. Το πλούσιο υλικό της Βιβλιοθήκης προέρχεται κυρίως από δωρεές διακεκριμένων Πειραιωτών ή φίλων του Πειραιά (Δ.Σ. Μαυροκορδάτου, Λουκά Ράλλη, Αργ. Φεράλδη, Καρ. Ράϊτχολντ, Δημ. Ρετσίνα, Παν. Πιπινέλη κ.α.) και περιλαμβάνει μεταξύ άλλων συλλογές από χειρόγραφα - βιβλία (16ου - 19ου αιώνα), περιοδικά, μια αξιόλογη συλλογή 600 χαρτών διαφόρων περιηγητών, τόμους της «Εφημερίδος της Κυβερνήσεως» από το 1833, 3.500 τίτλους βιβλίων (δωρεά Π. Πιπινέλη), πειραιϊκά βιβλία, τον ημερήσιο πειραιϊκό και αθηναϊκό τύπο των τελευταίων ετών και αρχεία του πειραιϊκού και αθηναϊκού τύπου από το 1849 έως σήμερα.

Κύθηρα

Αξιοθέατα

Στο εσωτερικό όλων των σπηλαίων του νησιού υπάρχουν ναϊσκοί (με ή χωρίς τοιχογραφίες.) Περνώντας από τον Αυλέμονα, βυθίστηκε το πλοίο "Μέντωρ" του Έλγιν το



Εικόνα 6 - Κάστρο

1802, μεταφέροντας τα κλεμμένα γλυπτά του Παρθενώνα. Τα περισσότερα μάρμαρα ανέσυραν από το βυθό δύτες από γειτονικές περιοχές. Στον Ποταμό κάθε Κυριακή εδώ και πολλές εκατοντάδες χρόνια γίνεται ανελλιπώς το περίφημο παζάρι με κάθε λογής ντόπια και μη προϊόντα. Στον Καραβά υπήρχε μια πορτοκαλιά για τη συγκομιδή της οποίας όλοι οι νέοι του χωριού σκαρφάλωναν για να μαζέψουν τα 35 - 40.000 περίπου πορτοκάλια της, ενώ όλα τα γαϊδουράκια του χωριού επί 2 - 3 ημέρες κουβαλούσαν λαγκάδι-λαγκάδι τα πορτοκάλια μέχρι την παραλία στην Πλατεία Άμμιο, για να φορτωθούν για τον Πειραιά.

Υπάρχει στα Φράτσια μια υπέροχη ξερολιθιά με μια μαρμάρινη πλάκα που δείχνει δυο ζευγάρια δελφινιών, που το καθένα έχει διαφορετική κατεύθυνση και μια πυξίδα με το σχήμα των Κυθήρων στο κέντρο με τις λέξεις "Σε ανάμνηση της Αποδημίας η Γενέθλια γη αφιερώνει". Το γεφύρι στο Κατούνι (περιοχή Λειβαδιού) είναι το μεγαλύτερο πέτρινο γεφύρι των Βαλκανίων.

Στη θέση Παληόκαστρο λέγεται ότι διατηρούσε το θερινό του ανάκτορο ο Μενέλαος, ο ξακουστός βασιλιάς της Σπάρτης, και ότι εκεί βρήκε κρησφύγετο τον πρώτο καιρό ο Πάρις με την αγαπημένη του Ελένη μετά την απαγωγή της, για να χαρούν τον έρωτά τους.

Στις Αμμιούτσες (περιοχή κοντά στο Λεροδρόμιο) έχει βρεθεί ολόκληρος λόφος, που

σύμφωνα με επιστημονική άποψη, έχει απολιθώματα των οποίων η ηλικία ξεπερνά τα εννέα εκατομμύρια χρόνια.

Τα Μακρυκύθηρα, το νησάκι απέναντι από το Λιακόφτι, αγοράστηκε από το Σύνδεσμο Ελλήνων Λογοτεχνών (1954) με την προοπτική να γίνουν τόπος συνάντησης του πανελληνίου και του παγκόσμιου πνεύματος.

Στο εσωτερικό της Παληόχωρας, της καστροπολιτείας του Αγίου Δημητρίου - που καταστράφηκε από τον Μπαρμπαρόσα - υπήρχαν γύρω στις 70 βυζαντινές Εκκλησίες, ενώ το κάστρο αυτό θεωρείται το μοναδικό κάστρο στην Ελλάδα υπό το λόφο. Το θρησκευτικό στοιχείο πάντα είχε και έχει ξεχωριστή θέση στην καρδιά των Κυθρίων, όπου και αν βρίσκονται. Τη θρησκευτική τους πίστη και ευλάβεια αποδεικνύει η ύπαρξη τόσων εκκλησιών στα Κύθηρα αλλά και η ανέγερση ναών σε πολλά μέρη της Ελλάδας και του εξωτερικού, σε μέρη όπου ζει και ακμάζει το κυθηραϊκό στοιχείο.

Συνοπτικά παρουσιάζεται η ιστορία των τεσσάρων μοναστηριών του νησιού. Το Μοναστήρι της Παναγίας Μυρτιδιώτισσας (στη δυτική πλευρά του νησιού) χτίστηκε αρχικά το 1857 (μικρότερος ναός) στη θέση, που σύμφωνα με την παράδοση ένας βοσκός βρήκε την εικόνα ανάμεσα σε θάμνους μυρτιάς (από εκεί πήρε το όνομά της η Παναγία). Χαρακτηριστικό της εικόνας ήταν το μαύρο χρώμα των εικονιζόμενων προσώπων, της Παναγίας και του Θείου Βρέφους.

Ημέρα γιορτασμού της μονής είναι η 24η Σεπτεμβρίου, όπου πλήθος κόσμου συγκεντρώνεται.

Η Μονή της Αγίας Μόνης, που είναι χτισμένη στην κορυφή του βουνού, χτίστηκε το 1840, αφού βρέθηκε εικόνα της Παναγίας ανάμεσα σε θάμνους από βοσκό που έψαχνε τα χαμένα πρόβατά του. Η εικόνα έχει την ιδιαιτερότητα από τη μια πλευρά της να εικονίζεται η Παναγία και από την άλλη ο Άγιος Γεώργιος. Σύμφωνα με την παράδοση την ανακαίνιση της μονής ανέλαβε ο Θεόδωρος Κολοκοτρώνης, όταν κνηγήμενος από τους Τούρκους κατέφυγε εκεί. Έκανε δε τάμα να αναστηλώσει το μοναστήρι μόλις ελευθερωθεί η Ελλάδα. Την υπόσχεσή του την τήρησε.

Ο Όσιος Θεόδωρος καταγόταν από την Κορώνη και ήρθε στα Κύθηρα (από τη Μονεμβασιά) για να μονάσει το 10ο αιώνα. Διέμεινε σε μικρό ναό στη θέση του οποίου χτίστηκε το μοναστήρι. Ο Όσιος κοιμήθηκε στις 12 Μαΐου 961 μ.Χ. και το σκήνωμά του βρήκαν ύστερα από τρία χρόνια ανέπαφο βυζαντινοί στρατιώτες που ήρθαν στο νησί. Ο Όσιος Θεόδωρος έχει μεγάλη σημασία για το νησί: θεωρείται ζωοφόρος, καθώς όταν ήρθε στα Κύθηρα το νησί ήταν έρημο.

Η Μονή της Αγίας Ελέσας είναι χτισμένη στην κορυφή βουνού, ύψους 433 μ., με εντυπωσιακή θέα. Η Μονή χτίστηκε το 1871 και η μνήμη της Αγίας Ελέσας γιορτάζει την 1η Αυγούστου. Η ιστορία της Αγίας Ελέσας είναι συγκινητική. Η Αγία -καταγόταν από την Πελοπόννησο και ήταν κόρη ειδωλολάτρη αξιωματούχου-, αποβιβάστηκε κρυφά στα Κύθηρα, στο Μελιδόνι, το 375μ.Χ. για να μονάσει, ύστερα από άρνησή της να παντρευτεί τον νέο που της πρότεινε ο πατέρας της. Όμως ο πατέρας της ανένδοτος της κατεδίωξε στα Κύθηρα. Η Αγία έφτασε στην κορυφή του βουνού, όπου και χτίστηκε η Μονή, και παρακάλεσε το Θεό να ανοίξει η γη για να κρυφτεί από τον πατέρα της. Έτσι κι έγινε:

προκλήθηκε σχισμή στο βουνό από την οποία η Αγία ανέβηκε στην κορυφή του. Εκεί όμως την περίμενε ο πατέρας της. Φρικτά βασανιστήρια υπέμεινε η Αγία Ελέσα, για να αρνηθεί την πίστη της και να ακολουθήσει τον πατέρα της. Τη μαστίγωσε, την κρέμασε σε μια ξυλοκερατέα και τέλος την αποκεφάλισε. Ο τάφος της Αγίας βρίσκεται στο προαύλιο της Μονής.

Υπάρχουν και άλλοι μικρότεροι ναοί με ιδιαίτερη ιστορική αξία, όπως ο Άγιος Γιώργης στο Βουνό (όπου βρέθηκε το πρώτο μινωικό ιερό κορυφής εκτός Κρήτης), ο Άγιος Νικόλας ο Κρασάς (για την κατασκευή του χρησιμοποιήθηκε κρασί αντί για νερό), η Παναγιά η Ορφανή, ο Άγιος Δημήτριος στο Πούρκο (με τα αρχαιολογικά ευρήματα και τις τοιχογραφίες του 12ου αιώνα), οι Άγιοι Κοσμάς και Λαμιανός κ.ά.

Πολιτιστικές δραστηριότητες

Πλούσια πολιτιστική δραστηριότητα επιδεικνύουν τα Κύθηρα όλο το χρόνο, η οποία βέβαια κορυφώνεται την καλοκαιρινή περίοδο.

Οι ντόπιοι αλλά και οι επισκέπτες του νησιού δίνουν ραντεβού με καθιερωμένες από χρόνια εκδηλώσεις, όπως η Γιορτή Κρασιού στα Μητάτα, η Γιορτή της Βρύσης στα Βιαράδικα, η Γιορτή του Αυλέμονα ή τα Πανηγύρια του Καραβά και του Ποταμού, ακόμα και το παζάρι του Ποταμού (κάθε Κυριακή), που διοργανώνονται με κέφι και μεράκι από τους Κυθήριους.

Επιπλέον, στο πλαίσιο του νεοσύστατου δήμου Κυθήρων, που εμφανίζει πλουσιότερη δραστηριότητα, συχνές είναι και οι συναυλίες που δίνουν γνωστοί καλλιτέχνες κατά τη διάρκεια της καλοκαιρινής περιόδου, καθώς το νησί είναι ένας ιδανικός τόπος για την πραγματοποίηση τέτοιων εκδηλώσεων.

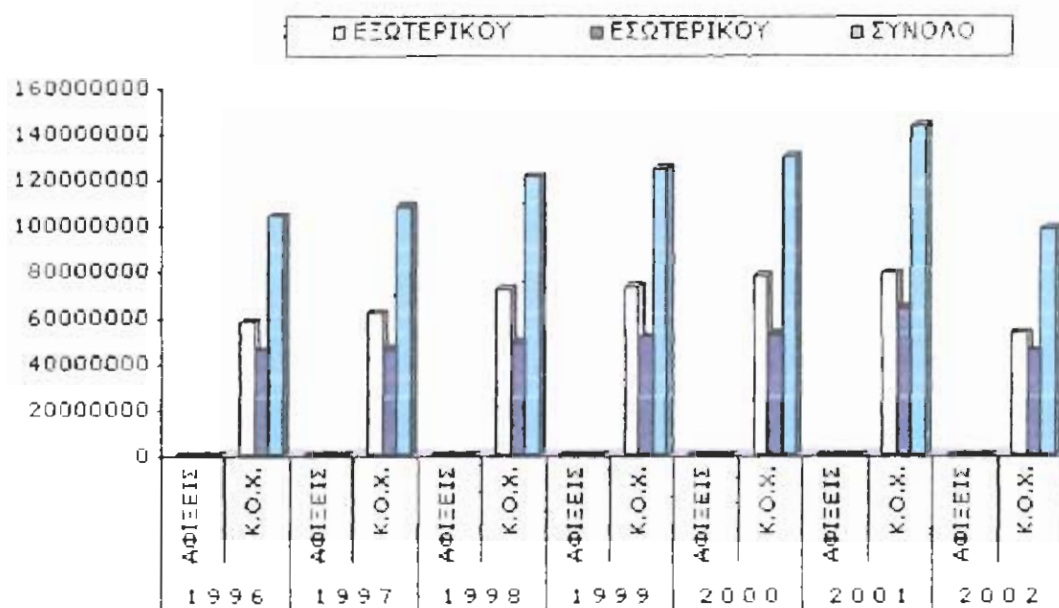
Σημαντικά είναι τα αρχαιολογικά ευρήματα που εκτίθενται στο Αρχαιολογικό Μουσείο στη Χώρα. Ανάμεσα στα αγγεία και τα αγάλματα, τις επιτύμβιες στήλες και τα νομίσματα, στέκεται περήφανος στο βάθρο του ο περίφημος Λέων των Κυθήρων, άγαλμα αρχαϊκής εποχής.

2.3 Οικονομική ζωή

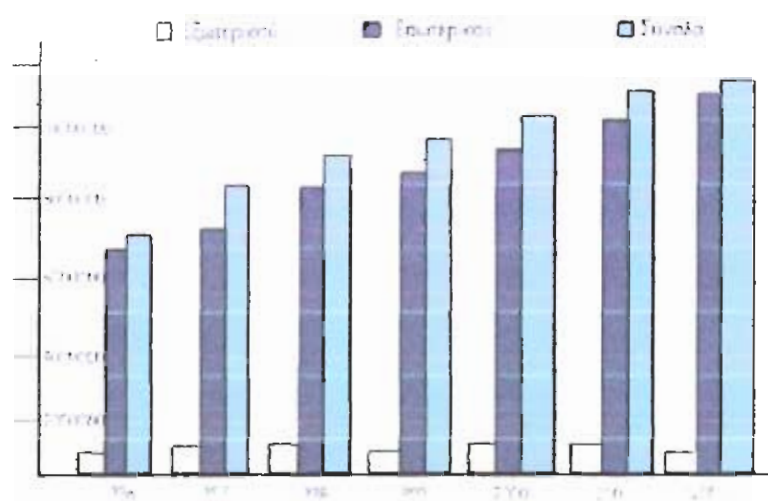
Ο Πειραιάς από εμπορική και βιομηχανική άποψη είναι η σημαντικότερη πόλη της Ελλάδος. Το εμπόριο στην πόλη του Πειραιά διενεργείται κυρίως μέσω του λιμανιού του, στο οποίο βασίζεται κυρίως και η οικονομική ζωή του νομού, παράλληλα με τον τουρισμό στα νησιά του Αργοσαρωνικού, τα Κύθηρα και τα Αντικύθηρα.

Ο Πειραιάς είναι το μεγαλύτερο λιμάνι της Ευρώπης και ένα από τα μεγαλύτερα στον κόσμο στην επιβατική κίνηση. Εξυπηρετεί 19.000.000 επιβάτες ετησίως (περλαμβανομένης και της πορθμιακής γραμμής Σαλαμίνας - Περάματος από την οποία διακινούνται 8,7 εκατ. επιβάτες ετησίως) γεγονός που τον κατατάσσει στην τρίτη θέση παγκοσμίως.

Κατά την περίοδο 1996-2002 η κίνηση στο λιμάνι του Πειραιά έχει ως εξής:



Πίνακας 1 - Ναυτιλιακή Κίνηση

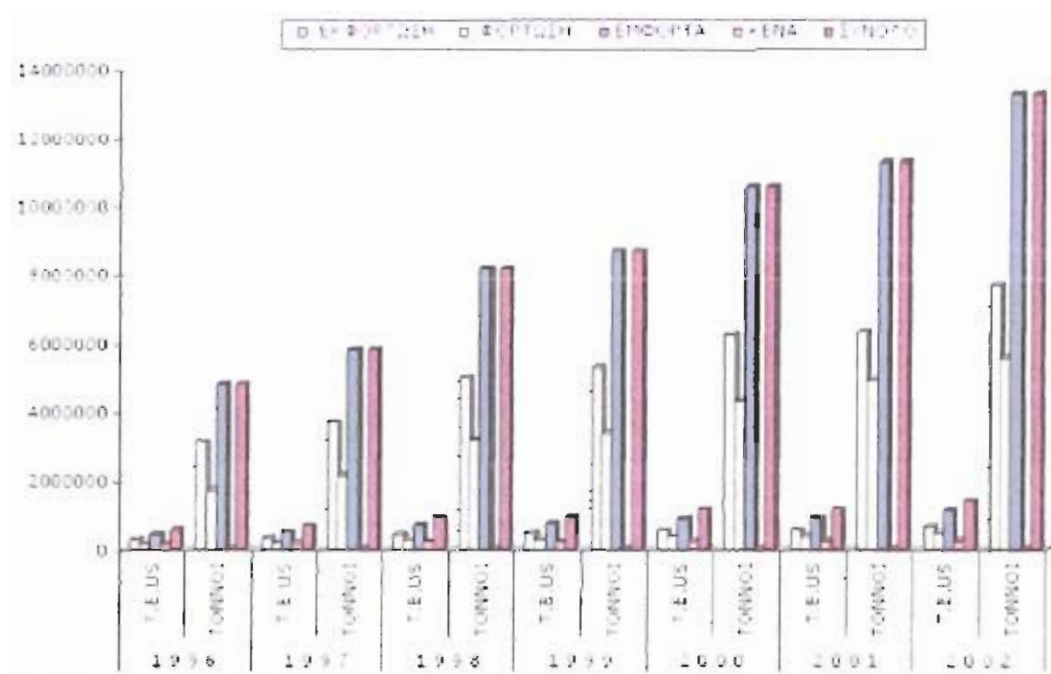


Πίνακας 2 - Επιβατική Κίνηση

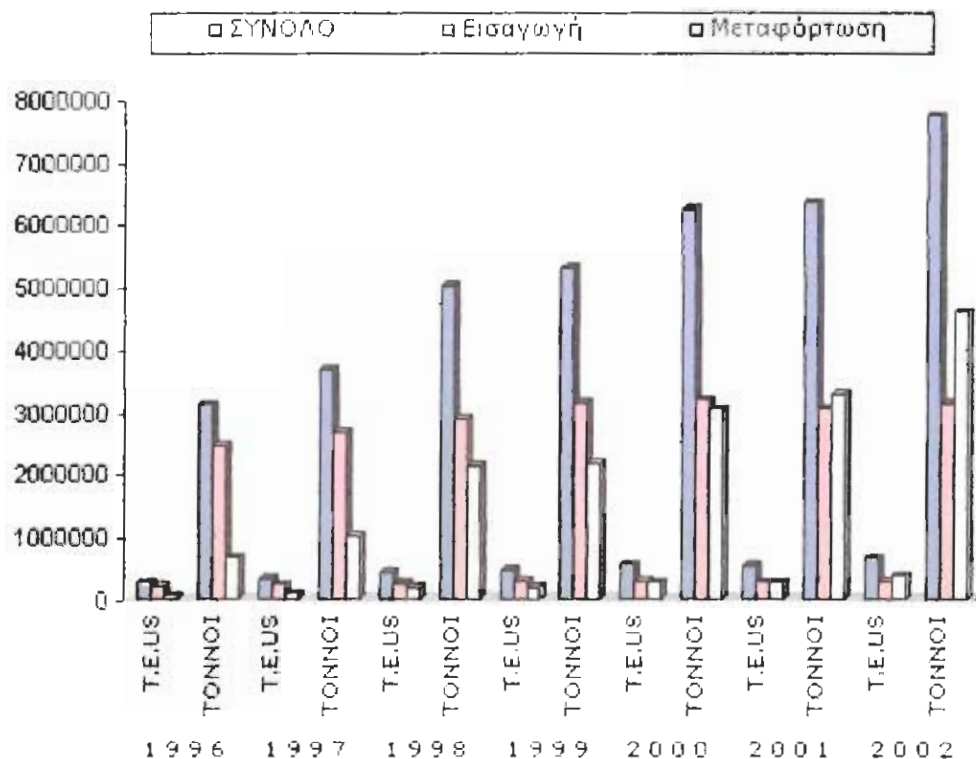
ΕΜΠΟΡΕΥΜΑΤΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΛΙΜΑΝΙ ΤΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ 1996-2002
(σε μετρικούς τόννους)

	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002
Α.ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ	6702138	7412683	9697267	10302270	11759622	12595638	14338518
Εκφορτώσιμη	3061019	4174070	6153105	6663634	7727400	7305502	8062022
Φορτωσιμη	3641119	3238613	3544162	3638636	4032222	5290136	6276496
Β.ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ	3051317	3144460	3291119	3597184	3868901	3722505	3377066
Εκφορτώσιμη	1309223	1328955	1091031	2122124	2106706	1945202	1190111
Φορτωσιμη	1742094	1815505	2200088	1475060	1762195	1777303	2186955
ΣΥΝΟΛΟ	9753455	10557143	12988386	13899454	15628523	16318143	17715584

Πίνακας 3 - Εμπορευματική Κίνηση



Πίνακας 4 - Διακίνηση Εμπορευματοκιβωτίων



Πίνακας 5 - Αυτοκίνητα πλοίων εξωτερικού

Τα κυριότερα εμπορεύματα που εισάγονται από το λιμάνι του Πειραιά είναι γεωργικά προϊόντα, ζώα, ξυλεία, ζάχαρη και είδη ζαχαροπλαστικής, διάφορα ορυκτά και μέταλλα, χημικά και φαρμακευτικά προϊόντα κ.ά. Από τα εξαγόμενα τα σημαντικότερα είναι τα οινόπνευματώδη ποτά, δασικά προϊόντα, κηπουρικά είδη και χημικά και φαρμακευτικά προϊόντα. Επίσης ο Πειραιάς είναι το μεγαλύτερο κέντρο της χώρας όσον αφορά τον αριθμό και το μέγεθος των υπαρχόντων βιομηχανιών, οι οποίες εκτείνονται σε όλους τους κλάδους της βιομηχανίας. Ενδεικτικά αναφέρεται πως αυτοί οι κλάδοι περιλαμβάνουν τη βιομηχανία τροφίμων, τη χημική βιομηχανία, την κατεργασία ορυκτών, οικοδομική βιομηχανία, τη μεταλλουργική και μηχανολογική βιομηχανία, τις βιομηχανίες ξύλου, δέρματος και ζωικών υλών, νημάτων και υφασμάτων, χάρτου και την καπνοβιομηχανία.

Κεφάλαιο Τρίτο – Η «κουζίνα» του Πειραιά

3.1 Ο Πειραιάς και το λιμάνι του (Ιστορική αναφορά)

Ο Πειραιάς είναι μια πόλη άρρηκτα συνδεδεμένη με τη θάλασσα, στην οποία οφείλει την οικονομική και πολιτιστική του ανάπτυξη. Στη διαμόρφωση της ιστορικής πορείας του Πειραιά καθοριστικό ρόλο έπαιξαν η γεωγραφική του θέση και η επίδραση του φυσικού χώρου.

Μια πόλη με έντονο το πολιτιστικό στοιχείο, ο Πειραιάς προσφέρει στους κατοίκους και τους επισκέπτες του το Ναυτικό και το Αρχαιολογικό Μουσείο, τη Δημοτική Πινακοθήκη, καθώς και πολλούς αρχαιολογικούς χώρους, όπως το Σηράγγιο, τη Σπηλιά της Αρετούσας, τα ερείπια του αρχαίου Πειραιϊκού Τείχους και της αρχαίας Πόλης κ.α.

Με σημαντικές επιτυχίες στους τομείς του εμπορίου, της ναυτιλίας και της επιχειρηματικότητας, ο Πειραιάς διατηρεί παράλληλα τη γοητευτική του προσωπικότητα. Τα γραφικά λιμανάκια, το Μικρολίμανο, η Ζέα, το Πασαλιμάνι, η Καστέλα με τα πανέμορφα νεοκλασικά κτίρια, ο ειδυλλιακός προφήτης Ηλίας, οι πειραιώτικες γειτονιές, τα στολίδια της πόλης, το Βεάκειο και το Δημοτικό Θέατρο, αλλά και τα ταβερνάκια, τα μπαράκια, τα κέντρα διασκέδασης και οι εντυπωσιακές βιτρίνες συνυπάρχουν αρμονικά και συνθέτουν τον ξεχωριστή ταυτότητα του Πειραιά.

Ιστορία του Πειραιά

Οι πρώτες μαρτυρίες για τον Πειραιά, το μεγαλύτερο λιμάνι της χώρας, εντοπίζονται γύρω στο 2600 π.Χ., όταν η πόλη κατοικήθηκε για πρώτη φορά. Η ιστορία του, ωστόσο, αρχίζει τον 5^ο αιώνα π.Χ., όταν ο Θεμιστοκλής αντιλήφθηκε τον σημαντικό ρόλο που θα μπορούσε να διαδραματίσει η περιοχή του Πειραιά στην ιστορική πορεία της Αθήνας, και τον μετέτρεψε σε κεντρικό λιμάνι της πόλης, αντί του Φαλήρου που ως τότε χρησιμοποιούσαν οι Αθηναίοι για τις εμπορικές τους συναλλαγές. Ο Θεμιστοκλής όμως δεν σταμάτησε εδώ. Το 493 π.Χ. μετά την ανάδειξή του σε άρχοντα της πόλης πρότεινε τον τειχισμό του Πειραιά, προκειμένου η Αθήνα να διαθέτει οχυρωμένο λιμάνι. Έτσι χτίστηκε το τείχος των τριών φυσικών λιμανιών της περιοχής, της Μουνιχίας (Γουρκολίμανο), της Ζέας (Πασαλιμάνι) και του Κανθάρου (κύριο λιμάνι). Το έργο του Θεμιστοκλή συνεχίστηκε και ολοκληρώθηκε με τον Περικλή, ο οποίος χτίζοντας τα Μακρά Τείχη μήκους 8 χλμ. συνέδεσε την Αθήνα με τον Πειραιά προστατεύοντας ενιαία και τις δύο πόλεις. Ταυτόχρονα κατασκευάστηκε το νεώριο και ανατέθηκε στο Μιλήσιο πολεοδόμο, Ιππόδαμο, ο σχεδιασμός της πόλης.

Η σημασία της πόλης του Πειραιά γίνεται αντιληπτή από τον τρόπο με τον οποίο τον αντιμετώπισαν οι εκάστοτε αντίπαλοί του: με τη λήξη του Πελοποννησιακού Πολέμου, η Σπάρτη διέταξε το γκρέμισμα των τειχών, ενώ ο αρχιστράτηγος του Μ. Αλεξάνδρου εγκατέστησε Μακεδονική φρουρά στη Μουνιχία. Η Ρωμαϊκή κυριαρχία, οι

επιδρομές των Γότθων και η μακρόχρονη τουρκική κατάκτηση ανέκοψαν την έντονη δραστηριότητα της πόλης. Την τουρκική παρουσία, ωστόσο, διέκοψε η σύντομη κατάληψη της πόλης από τους Ενετούς το 1687, οι οποίοι με την αποχώρησή τους μετέφεραν στη Βενετία αναρίθμητα έργα τέχνης, ανάμεσα στα οποία και το διάσημο πέτρινο λιοντάρι του Πειραιά, που φύλαγε τη είσοδο της πόλης και έδωσε αφορμή για την ονομασία του λιμανιού ως Porto Leone.

Στη νεότερη εποχή, ο Πειραιάς συγκροτήθηκε με πρωτοβουλία εμπόρων από τη Χίο, που κατέφυγαν ως πρόσφυγες στην Ερμούπολη της Σύρου, με προφανή στόχο την εκμετάλλευση των εμπορικών συναλλαγών της νέας πρωτεύουσας, της Αθήνας. Οι πρώτοι έποικοι έφτασαν στον Πειραιά το 1833-34 και γρήγορα συγκρότησαν δήμο με το δικαίωμα που τους έδινε ο νόμος «Περί Δήμων» του 1833. Πρώτος δήμαρχος της πόλης ορκίζεται το 1835 ο υδραίος Κυριάκος Σερφιώτης, με πάρεδρο τον Χιώτη Κ. Σκυλίτση και έξι δημοτικούς συμβούλους.

Ο Πειραιάς αποτέλεσε το κέντρο υποδοχής του δυτικού καπιταλισμού στην Ελλάδα. Σύντομα, οι Μεγάλες Δυνάμεις επέβαλαν στην πόλη, όπως και σε άλλα λιμάνια, συνθήκες ελεύθερου ανταγωνισμού που ευνοούσε τα συμφέροντα των προηγμένων οικονομικά και τεχνολογικά ευρωπαϊκών κρατών. Όπως συμβαίνει συνήθως στα μεγάλα λιμάνια, έτσι και στον Πειραιά, ιδρύθηκαν τράπεζες, βιομηχανίες, αντιπροσωπείες των δυτικοευρωπαϊκών βιομηχανιών και προξενεία. Σ' αυτές τις συνθήκες αναπτύχθηκαν οι έμποροι του Πειραιά και σχηματίστηκε η μεταπρατική φύση του εμπορίου, αλλά και της βιοτεχνικής και βιομηχανικής παραγωγής της πόλης.

Τα κεφάλαια που συγκεντρώθηκαν από τους εμπόρους της πόλης αποτέλεσαν τη βάση για την αλματώδη ανάπτυξη του Πειραιά στο δεύτερο μισό του 19^{ου} αιώνα, οπότε η πόλη απέκτησε δημόσια κτίρια, ενώ ταυτόχρονα διαμορφώθηκαν πλατείες και παραλιακοί χώροι. Η εγκατάσταση βιομηχανικών μονάδων, τα λιμενικά και δημόσια έργα, η λειτουργία από το 1896 του ατμοκίνητου σιδηροδρόμου Πειραιά-Αθήνας (ηλεκτροκίνητος από τις αρχές του 20ού αιώνα) και η ανέγερση κοινωφελών κτιρίων μεταμόρφωσε την κομόπολη σε αξιόλογο ναυτιλιακό και εμπορικό κόμβο και βιομηχανικό κέντρο της ανατολικής Μεσογείου.

Στο κέντρο του λιμανιού δημιουργήθηκε ο Τιτάνειος-Θεμιστόκλειος Κήπος, το 1865 χτίστηκε ο Αγ. Σπυρίδωνας, και κατά το διάστημα 1869-1873 ανεγέρθηκε το πρώτο κτίριο Χρηματιστηρίου Αξιών στην Ελλάδα, το περίφημο «Ρολόι» που μετατράπηκε σε Δημαρχείο το 1885. Στο Πασαλιμάνι (Ζέα) διαμορφώθηκε η παραλία με την κατασκευή πέτρινου αναχώματος, οικοδομήθηκε το Ζάννειο νοσοκομείο και το Χατζηκυριάκειο ορφανοτροφείο. Έργα δημόσιας χρήσης κατασκευάζονταν κατά τη διάρκεια της



Εικόνα 7 - Το φημισμένο λιοντάρι στο λιμάνι του Πειραιά

τελευταίας δεκαετίας του 19ου αιώνα: το Γηροκομείο (1893), οι Κήποι Τερψιθέας (1894), το Δημοτικό Θέατρο (1895), το κεντρικό Ταχυδρομείο (1899-1901).

Από το 1878 οι δημόσιοι χώροι του Πειραιά φωτίστηκαν με φωταέριο και το 1900 έγιναν οι πρώτες εγκαταστάσεις ηλεκτροφωτισμού του λιμανιού και των κεντρικών οδών και πλατειών της πόλης.

Γύρω στα 1880 ο Πειραιάς, σημαντικό ήδη εισαγωγικό-εξαγωγικό και βιομηχανικό κέντρο, έγινε το πρώτο λιμάνι της Ελλάδας. Η πόλη αριθμούσε περίπου 25.000 κατοίκους, αριθμός που διπλασιάστηκε σε λιγότερο από μια εικοσαετία.

Οι αστοί του Πειραιά, υπερήφανοι για τις εμπορικές και βιομηχανικές επιχειρήσεις τους, τις οποίες θεωρούσαν μοχλό κοινωνικής προόδου, θέλησαν να δώσουν δυτικοευρωπαϊκό προσανατολισμό και να δημιουργήσουν πολιτιστική ταυτότητα και να αναπτύξουν καλλιτεχνική κίνηση στην πόλη. Όπως συμβαίνει σε όλα τα μεγάλα λιμάνια της Ευρώπης, θέλησαν να αναπτύξουν τον Πειραιά όχι μόνο ως οικονομικό κέντρο αλλά και ως πολιτιστικό σταυροδρόμι.



Εικόνα 8 - Το λιμάνι του Πειραιά

Με τη πάροδο των χρόνων και τις προσπάθειες της Πολιτείας, η αίγλη του μεγαλύτερου λιμανιού της χώρας αποκαταστήθηκε, με αποτέλεσμα σήμερα ο Πειραιάς να αποτελεί το επίκεντρο του Ελληνικού ναυτιλιακού δικτύου και τη βάση της ποντοπόρου Ελληνικής ναυτιλίας που αριθμεί έναν από τους μεγαλύτερους εμπορικούς στόλους στον κόσμο.

3.2 Η <<κουζίνα>> του Πειραιά (Ιστορικές αναφορές, επιρροές, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της πειραιώτικης κουζίνας)

Ο Πειραιάς όντας αρχαίο λιμάνι ήταν πάντα σταυροδρόμι λαών και πολιτισμών. Ήταν το εμπορικό κέντρο της περιοχής στο οποίο γίνονταν ανταλλαγές προϊόντων και εμπορευμάτων. Έτσι αναλόφεντα η κουζίνα του Πειραιά είναι μια μίξη διαφορετικών πολιτισμών και επιρροών και θα μπορούσαμε να την χαρακτηρίσουμε και ως πολυπολιτισμική. Επίσης λόγω του ότι δέχτηκε πολλούς μετανάστες και κυρίως μετά την μικρασιατική καταστροφή όλοι αυτοί μετέφεραν τις διατροφικές και γαστρονομικές τους συνήθειες με αποτέλεσμα η κουζίνα του Πειραιά να είναι ένα κράμα γεύσεων και συνδυασμών. Άρα συμπεραίνουμε ότι η κουζίνα του Πειραιά έχει δεχτεί πολλές επιρροές από άλλες κουζίνες και θα μπορούσαμε κάλλιστα να την συγκρίνουμε με την πολιτική καθώς και αυτή είναι συνδυασμός γεύσεων και πολιτισμών. Βέβαια, επειδή ο Πειραιάς

είναι δίπλα στην θάλασσα και έχει συνδεθεί με αυτήν η κουζίνα του να δίνει μια έμφαση στα θαλασσινά και στα ψάρια γενικώς. Άλλωστε ο Πειραιάς φημίζεται για τις καλές ψαροταβέρνες του και για τα ωραία και νόστιμα θαλασσινά που σερβίρουν.

Επίσης λόγω της πολυπολιτισμικότητας που διακρίνει τον Πειραιά θα βρούμε ταβέρνες και εστιατόρια κάθε είδους που όλα διατηρούν την γαστρονομική καταγωγή τους και παράδοση. Άρα συμπεραίνουμε ότι λόγω της κομβικής του θέσεως ο Πειραιάς δέχτηκε πολλές επιρροές γενικότερα και φυσικά και στην κουζίνα του η οποία είναι ένα puzzle διαφορετικών πολιτισμών και κουλτουρών. Βέβαια στα αρνητικά θα μπορούσαμε να αναφέρουμε ότι λόγω της θέσεως και του λιμανιού του ο Πειραιάς λειτουργεί σαν κερκόπορτα για τις ξενόφερτες συνήθειες. Οι εξηγήσεις είναι πολλές αλλά όχι της παρούσης. Δεν είναι τυχαίο πως δεν υπάρχουν «πειραιώτικα πιάτα», ακόμη και όταν φέρουν ονόματα που αφήνουν να εννοηθεί πως είναι για αντιγραφές η μεταφορές. Άρα συμπεραίνουμε ότι ο Πειραιάς δεν είναι ο καλύτερος σύμμαχος της γαστρονομικής παράδοσης.

3.3 Αντιπροσωπευτικές παραδοσιακές συνταγές του Πειραιά

Ελληνικοί μεζέδες

Κεφτέδες καλοκαιρινοί

500 γραμ. κιμάς μοσχαρίσιος
500 γραμ. μελιτζάνες
3 κρεμμύδια μέτρια
3 αυγά
100 γραμ. τυρί
μαϊντανός
αλάτι πιπέρι
ωλείρι - λάδι για το τηγάνισμα

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τις μελιτζάνες. Χοντροκόβετε τις μελιτζάνες. Βράζετε με νερό κρεμμύδια και μελιτζάνες, για 10 λεπτά.

Τα στραγγίζετε, τα ψιλοκόβετε και τ' ανακατεύετε με τον κιμά, το τυρί κομμένο, σε κομματάκια, τ' αυγά χτυπημένα, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, αλάτι και πιπέρι.

Πλάθετε το μίγμα σε κεφτέδες. Τους αλευρώνετε ελαφρά και τους τηγανίζετε σε μπόλικο λάδι.

Τηγανητός ταραμάς

200 γραμ. ταραμάς
6 φέτες ψωμί (την ψίχα)
5-6 κρεμμυδάκια φρέσκα ή 2 κρεμμύδια ξερά
2 λεμόνια
λίγο μαϊντανό
λίγο άνηθο
150 γραμμάρια λάδι

Μουσκεύουμε το ψωμί, παίρνουμε μόνο την ψίχα και τη στύβουμε με τα χέρια μας για να φύγουν τα πολλά νερά. Βάζουμε στο γουδί τον ταραμά και το ψωμί μαζί και τα κοπανάμε ώσπου να γίνουν αλοιφή (αν έχουμε μίξερ γίνεται καλύτερο).

Βγάζουμε τον ταραμά από το γουδί και τον βάζουμε σε άλλο σκεύος, προσθέτουμε ψιλοκομμένα τα φρέσκα κρεμμυδάκια ή τα ξερά κρεμμύδια, επίσης ψιλοκομμένο το μαϊντανό και τον άνηθο και τα ανακατεύουμε καλά. Βάζουμε όλο το λάδι στο τηγάνι να κάψει, ρίχνουμε μέσα όλο το μίγμα και το τηγανίζουμε ανακατεύοντας συνέχεια για να μην πιάσει, περίπου ένα τέταρτο. Άδειάζουμε τον τηγανισμένο ταραμά σε πιατέλα, του δίνουμε κάποιο σχήμα, στύβουμε λεμόνι και γαρνίρουμε με φέτες λεμονιού.

Είναι ωραιότατος μεζές για κρασί.

Μύδια τηγανητά

1 κιλό μύδια
1 ποτήρι τον νερού μύρα
αλεύρι για τηγάνισμα
λάδι για τηγάνισμα

Κόβουμε με το ψαλίδι από κάθε μύδι την τρίχα που υπάρχει μέσα. Τα πλένουμε καλά ένα-ένα για να φύγει ή άμμος και τα βάζουμε στο τρυπητό να στραγγίσουν. Βάζουμε λάδι στο τηγάνι να κάψει, αλευρώνουμε ένα-ένα τα μύδια ανοιχτά. Μόλις κάψει το λάδι, τα βγάζουμε από το αλεύρι τα τινάζουμε, τα βουτάμε στη μύρα και τα ρίχνουμε στο τηγάνι. Τα ροδίζουμε απ' όλες τις πλευρές και τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα.

Είναι σπουδαίος μεζές για ούζο.

Κόκκινες πιπεριές με κοπανιστή

μισό κιλό κόκκινες πιπεριές μακρές

μισό φλιτζάνι τσαγιού ξίδι
3-4 σκελίδες σκόρδο
λάδι για τηγάνισμα
200 γραμμάρια κοπανιστή

Λιαλέγουμε πιπεριές μακριές και μέτριες σε μέγεθος, τις πλένουμε και τις στεγνώνουμε. Βάζουμε λάδι στο τηγάνι να κάψει, τηγανίζουμε τις πιπεριές και τις σβήνουμε με το ξίδι. Αφήνουμε λίγο να κρυώσουν, τις ξεφλουδίζουμε, τις κόβουμε κανονικά κομμάτια, τις βάζουμε σε μεγάλο πιάτο και αδειάζουμε στο πιάτο το λάδι από το τηγάνι. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το σκορπάζουμε και από πάνω βάζουμε την κοπανιστή. Είναι ωραίως μεζές και τραβάει κρασί.

Γαβροκεφτέδες

1 κιλό γάβρο
2 αυγά
6 σκελίδες σκόρδο
1 μέτριο κρεμμύδι
4 φέτες ψωμί μουσκεμένο
λίγο μαϊντανό
μισό κουτάκι του γλυκού ρίγανη
αλάτι-πιπέρι
λάδι για τηγάνισμα
αλεύρι για τηγάνισμα

Κόβουμε τα κεφάλια από το γάβρο, αφαιρούμε τα σπάραχα, τον πλένουμε καλά και κατόπιν βγάζουμε τη ραχοκοκαλιά. Βάζουμε τα ψαχνά μέσα στη λεκάνη, προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το μαϊντανό, όλα ψιλοκομμένα, τα αυγά χτυπημένα, το μουσκεμένο ψωμί, τη ρίγανη, αλάτι, πιπέρι και τα ανακατεύουμε όλα μαζί καλά.

Στη συνέχεια τα περνάμε από τη μηχανή του κιμά και βάζουμε το μίγμα, σκεπασμένο στο ψυγείο να σταθεί 2 ώρες. Παίρνουμε κατόπιν κουταλιές - κουταλιές, πλάθουμε κεφτέδες τους αλευρώνουμε και τους τηγανίζουμε σε καυτό λάδι, ώσπου να ροδοκοκκινίσουν.

Είναι νόστιμος κρασομεζές και γίνεται μόνο με γάβρο.

Κολοκυθάκια γεμιστά

1 κιλό κολοκυθάκια
3 αυγά
3 κουταλιές σούπας κεφαλοτύρι τριμμένο
150 γραμμάρια μαγιονέζα
4 κουταλάκια τον γλυκού μουστάρδα
λάδι για τηγάνισμα
αλάτι

Ξύνουμε καλά τη φλούδα από τα κολοκυθάκια τα πλένουμε και με κουταλάκι αφαιρούμε την εσωτερική ψίχα, αφήνοντας 1 πόντο γύρω-γύρω. Τα βάζουμε στην κατσαρόλα με λίγο νερό και αλάτι να μισοβράσουν, τα στραγγίζουμε και κατόπιν σε μπόλικο λάδι τα τηγανίζουμε. Βράζουμε τα αυγά σφιχτά, τ'αφήνουμε να κρυώσουν και ψιλοκόβουμε τα ασπράδια. Βάζουμε σε ένα πιάτο τους κρόκους, τ'α ψιλοκομμένα ασπράδια, τη μουστάρδα και τα δουλεύουμε με το πιρούνι να λιώσουν. Ρίχνουμε τότε τη μαγιονέζα, αφού κρατήσουμε 2 κουταλιές της σούπας, τα ανακατεύουμε όλα μαζί να γίνει ένας πολτός σφιχτός. Στη συνέχεια παίρνουμε ένα-ένα κολοκύθι και με το κουταλάκι το γεμίζουμε προσεχτικά. Τα βάζουμε στην πιατέλα με τη σειρά, τα αλείφουμε με τη μαγιονέζα που κρατήσαμε και τα πασπαλίζουμε με το τριμμένο κεφαλοτύρι.

Γίνονται νοστιμότερα αν τα βάλουμε λίγο στο ψυγείο. Τα βγάζουμε κατόπιν, τα κόβουμε κομμάτια και τα σερβίρουμε για μεζέ.

Χταπόδι κρασάτο

1 1/2 κιλό χταπόδι
2 ποτήρια νερό
1 φλιτζάνι τσαγιού κρασί κόκκινο
1 φλιτζάνι τσαγιού ξίδι
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
πιπέρι

Πλένουμε καλά το χταπόδι και χωρίς να το στραγγίζουμε το βάζουμε στην κατσαρόλα να σιγοβράσει ρίχνοντας μόνο πιπέρι (αλάτι δεν ρίχνουμε καθόλου). Το γυρίζουμε κατά διαστήματα για να μην κολλήσει ώσπου να πει όλο το νερό του και να μαλακώσει.



Στη συνέχεια προσθέτουμε σιγάσιγά το νερό, ύστερα το κρασί και αφού πάρει μερικές βράσεις ρίχνουμε το ξίδι. Στο τέλος ρίχνουμε όλο το λάδι και αφήνουμε να σιγοβράσει και να πήξει και να μείνει μια μικρή σαλτσίτσα. Κόβουμε κατόπιν κομματάκια και το προσφέρουμε για μεζέ.

Γαρίδες σαγανάκι

Για μία μερίδα

*4 γαρίδες μεγάλες
1 φλιτζάνι τον καφέ λάδι
1 κουταλιά σούπας φέτα τριμμένη
1 κουταλάκι του γλυκού ξίδι
2 ντοματάκια φρέσκα
αλάτι - πιπέρι
λίγη πάπρικα*

Καθαρίζουμε καλά τις γαρίδες και τις πλένουμε. Βγάζουμε τους σπόρους και τις πέτσες από τα ντοματάκια και τα περνάμε από τον τρίφτη. Βάζουμε τον πολτό της ντομάτας στην κατσαρόλα, ρίχνουμε το λάδι, το ξίδι, την τριμμένη φέτα, την πάπρικα, το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό και τα βράζουμε δέκα λεπτά. Προσθέτουμε κατόπιν τις γαρίδες, τα βράζουμε όλα μαζί σε σιγανή φωτιά άλλα 15 λεπτά και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Σερβίρεται σαν ορεκτικό, αλλά και σαν φαγητό όταν συνοδεύεται με πιάφι.

Ταραμοκεφτεδάκια

*100 γραμμάρια ταραμιά
1 κρεμμύδι
2 σκελίδες σκόρδο
1 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη
μισό κιλό ψωμί ξερό
λάδι για τηγάνισμα
αλάτι για τηγάνισμα*

Κόβουμε φέτες το ψωμί και το μουςκεύουμε ώσπου να μαλακώσει. Το στύβουμε καλά να φύγουν τα νερά και το ανακατεύουμε με τον ταραμιά, τη ρίγανη, το κρεμμύδι και το σκόρδο ψιλοκομμένα. Όταν γίνουν ένα μίγμα παίρνουμε κουταλάκι-κουταλάκι από το

μίγμα, κάνουμε μπαλάκια, τα αλευρώνουμε και τα τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι, όπως τους κεφτέδες.

Καβούρια γεμιστά

1 κιλό καβούρια
1 φλιτζάνι τον καφέ ξίδι
5-6 κρεμμυδάκια φρέσκα
μαϊντανό
μάραθο
δυόσμο φρέσκο
4 φλιτζάνια του καφέ ρύζι
1 φλιτζάνι τσακιστό λάδι
1 ποτήρι του κρασιού κρασί
αλάτι - πιπέρι

Πλένουμε καλά τα καβούρια, τα βάζουμε στην κατσαρόλα, ρίχνουμε 2 ποτήρια νερό και 1 φλιτζάνι του καφέ ξίδι και μόλις πάρουν 1-2 βράσεις τα κατεβάζουμε από τη φωτιά. Τα βάζουμε στο τρυπητό να στραγγίσουν και κρατούμε το ζουμί. Κόβουμε τα πόδια και τα στουμπάμε στο γουδί μέχρι να λιώσουν προσθέτοντας λίγο-λίγο το κρασί.

Σε βαθύ σκεύος ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και όλα τα μυρωδικά, προσθέτουμε το ρύζι, το μισό λάδι, αλάτι πιπέρι και τα ανακατεύουμε. Αφαιρούμε από τα καβούρια το τρίγωνο που έχουν στην κοιλιά τους, γεμίζουμε με το μίγμα και τα ξανακλείνουμε με το τρίγωνο και τα τοποθετούμε σε σειρές ανάποδα στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε από πάνω το υλικό που στουμπίσαμε, το υπόλοιπο λάδι, το ζουμί που στραγγίξαμε και βράζουμε σε σιγανή φωτιά ώσπου να βράσει το ρύζι και να μείνουν μόνο με το λαδάκι.

Γίνεται επίσης νόστιμο, αν στο χυλό που στουμπίσαμε ανακατέψουμε 2 ντομάτες περασμένες από τρυπητό, 1 ποτήρι του κρασιού λάδι, αλάτι-πιπέρι, και αφού τα βάλουμε να βράσουν χωριστά 2 λεπτά, περιχύνουμε το φαγητό λίγο πριν το κατεβάσουμε.

Κιμάδες - Εντόσθια

Γεμιστά κατσαρόλας

*1 1/2 κιλό ντομάτες
1 κιλό κολοκύθια
1 κιλό κιμάς
250 γραμμ. αμπελόφυλλα
2 φλιτζάνια ρύζι
αλάτι, πιπέρι
1 1/4 τον κιλού λάδι
2 κουταλιές βούτυρο
2 κρεμμύδια
2 λεμόνια
1 αυγό*

Ανοίγουμε τις ντομάτες και τα κολοκύθια και βγάζουμε το μέσα τους. Πλένουμε και ζεματάμε τα αμπελόφυλλα. Βάζουμε σε λεκάνη τον κιμά, το ρύζι, αλάτι, πιπέρι, τη ντομάτα τριμμένη στον τρίφτη, λίγη από την ψίχα που βγάλαμε από τα κολοκύθια, τα κρεμμύδια τριμμένα στον τρίφτη και το λάδι και τα ανακατεύουμε όλα μαζί καλά. Αλατίζουμε τις ντομάτες και τα κολοκύθια. Γεμίζουμε με το μίγμα τα κολοκύθια και τα βάζουμε στον πάτο της κατσαρόλας. Γεμίζουμε τις ντομάτες και τις βάζουμε πάνω από τα κολοκύθια. Παίρνουμε ένα - ένα φύλλο από τα κληματόφυλλα, βάζουμε λίγη γέμιση, τυλίγουμε τα ντολμαδάκια και τα στρώνουμε πάνω από τις ντομάτες. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα λίγο νερό και το βούτυρο και βράζουμε 45 λεπτά. Χτυπάμε σε πιάτο το αυγό, στίβουμε τα λεμόνια και τα ρίχνουμε στο αυγό, παίρνουμε ζουμί από την κατσαρόλα κουταλιά - κουταλιά χτυπώντας διαρκώς για να μην κόψει και περιχύνουμε το φαγητό. Κουνούμε την κατσαρόλα να πάει παντού και σερβίρουμε.

Παστίτσιο τυλιχτό σε τρίγωνα

*1 κιλό μακαρονάκι κοφτό
1 2 κιλό κιμάς
1 4 τον κιλού φυτίνη
1 4 τον κιλού κρεμμύδι τριμμένο
1 μπουκάλι γάλα
4 κουταλιές σούπας αλεύρι
3 - 4 αυγά
3 - 4 ντομάτες ώριμες*

1 κρεμμύδι μέτριο
3 σκελίδες σκόρδο
αλάτι, πιπέρι
κανελογαρίφαλα
1 κιλό φύλλα του μπακλαβιά

Καβουρδίζουμε τον κιμά με δύο κουταλιές βούτυρο, το κρεμμύδι, τα κανελογαρίφαλα και το πιπέρι προσθέτουμε τις ντομάτες (πολύ) κι αφήνουμε μέχρι να βράσει ο κιμάς (να μείνει χωρίς πολύ ζουμί).

Βράζουμε το κοφτό μακαρονάκι με το γνωστό τρόπο, το σουρώνουμε και το καίμε με δύο κουταλιές βούτυρο. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα. Καβουρδίζουμε δύο κουταλιές αλεύρι με βούτυρο ρίχνουμε το γάλα, ανακατεύοντας μέχρι να βράσει η κρέμα. Αφού κρυώσει προσθέτουμε το τυρί και τα αυγά χτυπημένα. Σε μεγάλο δοχείο ανακατεύουμε το μακαρονάκι, τον κιμά και τη σάλτσα ώστε να γίνουν μία μάζα.

Κόβουμε τα φύλλα σε φαρδιές λουριδες, τοποθετούμε από δύο κουταλιές από το μίγμα και τα τυλίγουμε σε τρίγωνα, όσο θέλουμε μεγάλα, αλείφοντας τα με βούτυρο.

Μπιφτέκια γεμιστά

1 κιλό κιμάς μοσχαρίσιος
2 κρεμμύδια, 6 σκελίδες σκόρδο
2 φέτες ψωμί
3 αυγά, μαϊντανός
μισό φλιτζάνι τσαριού τυρί τριμμένο
4 κουταλιές σούπας λάδι και 2 ξίδι
αλάτι, πιπέρι
λάδι για το τηγάνισμα
φρυγανιά τριμμένη
12 φέτες γραβιέρα
12 φέτες μπέικον

Βάζουμε στη λεκάνη τον κιμά. Προσθέτουμε το ψωμί μουσκεμένο, το σκόρδο, το κρεμμύδι και το μαϊντανό ψιλοκομμένα, τα 2 αυγά, το ξίδι, το τριμμένο τυρί, αλάτι, πιπέρι τα ανακατεύουμε όλα μαζί καλά και βάζουμε τη ζύμη για μια ώρα στο ψυγείο. Στη συνέχεια, χωρίζουμε τη ζύμη σε 24 κομμάτια, πλάθουμε κάθε κομμάτι μπιφτέκι, το πατάμε για να πλατύνει και βάζουμε από πάνω 1 κομμάτι μπέικον και μια φέτα γραβιέρα. Σκεπάζουμε με δεύτερο μπιφτέκι και συνεχίζουμε να πλάθουμε πλατιά μπιφτέκια και να τοποθετούμε γραβιέρα, μπέικον ώσπου να τελειώσουν. Πιέζουμε γύρω γύρω τις άκρες να

κλείσουν και περνάμε κάθε μπιφτέκι από χτυπημένο αυγό, ύστερα από τη φρυγανιά και τα τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι ώσπου να ροδοκοκκινίσουν
Σερβίρονται ζεστά με σαλάτα εποχής.

Πολλέτες

1 κιλό κιμάς
1 κιλό πατάτες
3 αυγά
παξιμάδι κοπανισμένο
2 ντομάτες ώριμες
2 κρεμμύδια
2 κουταλιές βούτυρο
αλάτι, πιπέρι
λάδι ή βούτυρο για τηγάνισμα

Ψυλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα βράζουμε μέσα σε λίγο νερό, να φύγει η σπιρτάδα τους. Όταν εξατμιστεί όλο το νερό προσθέτουμε 2 κουταλιές βούτυρο και τα τσιγαρίζουμε, ρίχνουμε και τον κιμά να τσιγαριστεί κι αυτός, γυρίζοντάς τον με ξύλινο κουτάλι. Προσθέτουμε τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και ψυλοκομμένες, αλάτι, πιπέρι και τον αφήνουμε σε σιγανή φωτιά να σιγοψηθεί και να μείνει με το βούτυρό του. Βράζουμε τις πατάτες και τις περνάμε στη μηχανή του πουρέ. Αλατίζουμε τον πουρέ και παίρνουμε μια καλή κουταλιά μέσα στη χούφτα μας. Την ανοίγουμε, κάνουμε ένα λακκάκι και βάζουμε μια κουταλίτσα κιμά. Κλείνουμε τον πουρέ να μη φαίνεται ό κιμάς και τον πλάθουμε σε κεφτέ. Συνεχίζουμε ώσπου να τελειώσει όλο το υλικό. Τις περνάμε από χτυπημένο αυγό και παξιμάδι κοπανισμένο και τις τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι ή βούτυρο.

Κυδώνια γεμιστά με κιμά

8 κυδώνια
1 κιλό κιμάς
1 φλιτζάνι τριμμένο κεφαλοτύρι
1 φλιτζάνι λάδι
αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό
μπαχάρι
2 κουταλιές γεμάτες βούτυρο
2 μεγάλες κόκκινες ντομάτες
2 κόκκινες πιπεριές

μισό κιλό κρεμμύδια

Πλένουμε καλά τα κυδώνια, σκάβουμε τα εσωτερικά τους, όπως τα κολοκύθια, τα αλατοπιπερώνουμε και τα βουτυρώνουμε από μέσα. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζουμε με το λάδι. Προσθέτουμε τον κιμά και ψιλοκομμένες τις πιπεριές και τις ντομάτες, το μαϊντανό, το αλατοπίπερο, το μπαχάρι και ελάχιστο νερό και τ' αφήνουμε να βράσουν 10" λεπτά, μέχρι να μείνει η γέμιση μόνο με το λάδι της. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε το κεφαλοτύρι και τα ανακατεύουμε. Γεμίζουμε ένα - ένα τα κυδώνια, τα τοποθετούμε στο ταψί, ρίχνουμε το βούτυρο από πάνω και τα ψήνουμε, 1/2 ώρα περίπου, σε μέτριο φούρνο.

Κρέατα Πουλερικά Κυνήρια

Σπλήνα γεμιστή

1 σπλήνα μοσχαρίσια 1 1/2 κιλό

1 2 κιλό κιμάς μοσχαρίσιος

250 γραμ. γλυκάδια

250 γραμ. συκώτι μοσχαρίσιο

5 αυγά, ρίγανη

250 γραμ. τυρί φέτα

λίγο άνηθο

1 μέτριο κρεμμύδι

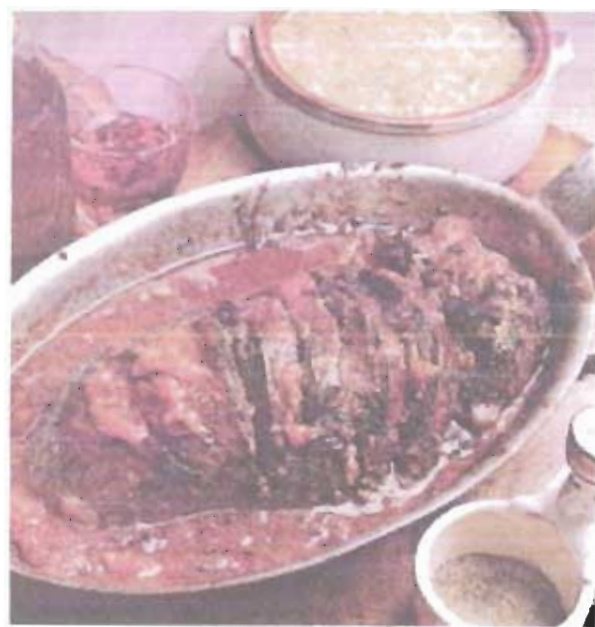
1 1/2 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

ανάλογες πατάτες

2 - 3 σκελίδες σκόρδο

1 κουταλιά βούτυρο

αλάτι



Αφαιρούμε την πέτσα από τη σπλήνα και με μυτερό μαχαίρι την ανοίγουμε από τη στενότερη πλευρά. Με το μαχαίρι δημιουργούμε ένα κενό για να χωρέσει η γέμιση. Την πλένουμε εξωτερικά και τη βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσουν τα νερά. Βάζουμε ψιλοκομμένο κρεμμύδι και 2- 3 σκελίδες σκόρδο στο τηγάνι με το μισό φλιτζάνι λάδι και, μόλις αυτά καβουρδιστούν, ρίχνουμε τον κιμά, τα γλυκάδια και το συκώτι ψιλοκομμένα, τα τσιγαρίζουμε περίπου 10

λεπτά, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Σπάμε τα αυγά σε λεκανίτσα, ρίχνουμε μέσα ψιλοκομμένο το άνηθο και τη φέτα, τα ανακατεύουμε καλά και τα ρίχνουμε στο τηγάνι με τον κνιά, γλυκάδια κλπ. και πάλι τα ανακατεύουμε, προσθέτοντας και λίγο αλάτι.

Στο ταψί βάζουμε στη μέση τη σπλήνα, τη γεμίζουμε με το μίγμα που ετοιμάσαμε και κλείνουμε το άνοιγμα με οδοντογλυφίδες. Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες λεπτές και τις τοποθετούμε γύρω από τη σπλήνα, ρίχνουμε 1 φλιτζάνι λάδι και 1 κουταλιά βούτυρο, λίγο αλάτι και λίγη ρίγανη, 1 φλιτζάνι νερό και σκεπάζουμε το ταψί με αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε σε μέτρια θερμοκρασία 1 ώρα περίπου. Κόβουμε τη σπλήνα σε φέτες και σερβίρουμε με τις πατάτες.

Πατσάς γεμιστός

2 κιλά πατσάς (και ποδαράκια)
300 γραμ. ρύζι
2 κουτάλιές σούπας φρέσκο βούτυρο
αλάτι - πιπέρι
2 αυγά
λεμόνια

Πλένουμε τον πατσά, τον καθαρίζουμε και τον τρίβουμε με λεμόνι. Σε κατσαρόλα με νερό που βράζει ρίχνουμε τα ποδαράκια και στο διάστημα αυτό ετοιμάζουμε τη γέμιση. Βάζουμε σε τηγάνι με βούτυρο, το ρύζι πλυμένο μαζί με αλάτι - πιπέρι και το φέρνουμε μέχρι 3 λεπτά βόλτα. Έχουμε έτοιμο τον πατσά, τον γεμίζουμε με το ρύζι, ράβουμε τις δύο άκρες (μπορεί να χρειαστούν πολλές κοιλίες, γιατί η ποσότητα του ρυζιού είναι μεγάλη), και τον βάζουμε στην κατσαρόλα που βράζουν τα ποδαράκια.

Όταν είναι έτοιμος, βγάζουμε τον πατσά σε πιατέλα, τραβάμε την κλωστή και ρίχνουμε μια κουτάλα από το ζουμί του πατσά μέσα στο ρύζι. Αν θέλουμε γαρνίρουμε το ρύζι με μικρά κομματάκια πατσά. Καθαρίζουμε τα ποδαράκια από τα κόκαλα, τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια και αυγοκόβουμε τη σούλα του πατσά.

Τον σερβίρουμε έτσι με δύο τρόπους: με πιλάφι και αυγολέμονο.

Συκοταριά στην κατσαρόλα

1 συκοταριά πύργο από 1 κιλό
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι
1 κουτ. σούπας βούτυρο
4 κρεμμύδια

2 ντομάτες ώριμες
1 κουτ. του γλυκού σάλτσα
αλάτι, πιπέρι, λίγο ξίδι
4 σπιριά μπαχάρι, 1 μοσχοκάρυδο
2 - 3 φύλλα δάφνη

Στη λεκάνη βάζουμε μπόλικο νερό, λίγο ξίδι, πλένουμε καλά τη συκωταριά και ύστερα την κόβουμε μικρά κομμάτια. Βάζουμε τα κομμάτια στην κατσαρόλα, ρίχνουμε 1 ποτήρι νερό και τα βράζουμε, ώσπου να σφθεί το νερό. Ρίχνουμε κατόπιν το λάδι, το βούτυρο και τα ροδίζουμε. Στη συνέχεια προσθέτουμε τα κρεμμύδια χοντροκομμένα, τα ανακατεύουμε όλα μαζί, ώσπου να μαραθούν κι αυτά και τότε ρίχνουμε τη ντομάτα φιλοκομμένη, τη σάλτσα λιωμένη σε μισό ποτήρι νερό, τη δάφνη, το μπαχάρι, το μοσχοκάρυδο, αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το φαγητό να σιγοβράζει και να μείνει με λίγη πηχτή σάλτσουλα.

Σερβίρεται με πατάτες τηγανητές ή με ρύζι σπυρωτό.

Φιλέτα μοσχαριού γεμιστά

1 κιλό μοσχάρι αγνό, τρυφερό, κομμένο λεπτές φέτες
6 αυγά
2 κουταλιές μαϊντανός
3 φέτες μορταδέλα
αλάτι, πιπέρι
κεφαλοτύρι τριμμένο
2 - 3 σκελίδες σκόρδο

Για τη σάλτσα

1 2 κιλό ντομάτες ή 2 κουταλιές πελτές
3 κουταλιές βούτυρο ή 1 2 φλιτζάνι λάδι
αλάτι, πιπέρι

Βράζουμε τα αυγά σφιχτά. Τα κόβουμε μικρά κομμάτια. Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το μαϊντανό, κόβουμε κομματάκια τη μορταδέλα, τρίβουμε το τυρί, αλατοπιπερώνουμε και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Χτυπούμε τα φιλέτα του κρέατος για να πλατύνουν, βάζουμε ανάλογη γέμιση, τα τυλίγουμε σε ρολά και τα δένουμε με κλωστή. Βάζουμε σε κατσαρόλα βούτυρο ή λάδι και τα κοκκινίζουμε. Ρίχνουμε και τις ντομάτες περασμένες από τρυπητό, προσθέτουμε λίγο αλατοπίπερο και τα αφήνουμε να βράσουν και να δέσει η σάλτσα.

Τα σερβίρουμε, αφού πριν αφαιρέσουμε τις κλωστές, συνοδεύοντάς τα με πλάφι ή μακαρονάδα ή πατάτες τηγανητές.

Κοτόπουλο με γιαούρτι

1 κοτόπουλο 1 2 κιλό
2 λεμόνια
αλάτι, πιπέρι
2 κεσέδες γιαούρτι
2 κουταλιές της σούπας νερό
λίγη τριμμένη φρυγανιά
1 φλιτζάνι βούτυρο

Καθαρίζουμε καλά το κοτόπουλο, το χωρίζουμε σε μερίδες και τρίβουμε τα κομμάτια με δυο λεμόνια. Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι και το αφήνουμε επί 1 ώρα στο τρυπητό. Ρίχνουμε στο γιαούρτι δυο κουταλιές της σούπας νερό και το χτυπούμε με πιρούνι. Παίρνουμε τα κομμάτια του κοτόπουλου, τα βουτούμε στο γιαούρτι, μετά στη φρυγανιά και τα τοποθετούμε σε ταψί. Καίμε το βούτυρο σ' ένα κατσαρολάκι και με το κουτάλι περιχύνουμε τα κομμάτια (δυο κουταλιές βούτυρο σέ κάθε κομμάτι). Βάζουμε το ταψί στο φούρνο και το αφήνουμε να ψηθεί σε μέτρια θερμοκρασία επί 1 ώρα ή ώσπου να ροδίσει.

Συνοδεύουμε το φαγητό με πλάφι ή πατάτες τηγανητές.

Γαλοπούλα γεμιστή σούβλας

3 κιλά γαλοπούλα
1 4 του κιλού κάστανα ψημένα
1 4 του κιλού κουκουνάρια
1 4 του κιλού καρύδια
λίγο μοσχοκάρυδο τριμμένο
1 κουταλιά σούπας ντομάτα πελτές
αλάτι, πιπέρι
λίγη κανέλα
λίγο μπαχάρι
5 γαρίφαλα
2 κιλά πατάτες
1 φλιτζάνι τσαγιού λάδι

Καβουρδίζουμε τα μπαχαρικά με τα καρύδια, τα κάστανα και τα κουκουνάρια. γεμίζουμε τη γαλοπούλα, ράβουμε το άνοιγμά της, την περνάμε στη σούβλα (δένοντας τα

πισινά πόδια) και την αλατίζουμε. Κάτω από τη σούβλα θα βάλουμε ένα ταψί και μέσα στο ταψί θα κόψουμε φέτες τις πατάτες. Θα προσθέσουμε τη ντομάτα λιωμένη με νερό, το λάδι, αλάτι, πιπέρι και λίγο νερό.

Τα φουρνίζουμε όλα μαζί, ώστε το ζουμί της γαλοπούλας να πέφτει μέσα στο ταψί. Κατά διαστήματα μ' ένα κουτάλι ρίχνουμε πάνω στη γαλοπούλα ζουμάκι από το ταψί για να μη στεγνώνει. Την αφήνουμε να ροδοκοκκινίσει καλά και σερβίρουμε ένα καλό κομμάτι γαλοπούλας και πατάτες.

Κοτόπουλο σχάρας με λαδορίγανη

1 κοτόπουλο

λάδι

λεμόνι

ρίγανη

αλάτι

Πλένουμε καλά το κοτόπουλο, το στραγγίζουμε και του αφαιρούμε όλη την πέτσα. Το κόβουμε μερίδες, τις βάζουμε σε λεκανίτσα, τις ραντίζουμε με μπόλικο λαδολέμονο, αλάτι και ρίγανη κι αφήνουμε να μουλιάσουν - μια ώρα το λιγότερο - γυρίζοντάς τις πάνω - κάτω κατά διαστήματα.

Βάζουμε να κάψει πολύ καλά η ψηστιέρα και τοποθετούμε τις μερίδες στη σειρά και με προσοχή. Στη διάρκεια του ψησίματος, τις γυρίζουμε συχνά και τις ραντίζουμε με λάδι, ρίγανη, λεμόνι. Όταν ροδοκοκκινίσουν απ' όλες τις μεριές είναι έτοιμες.

Σερβίρονται με πατάτες τηγανητές, σαλάτα ή ό,τι άλλο θέλουμε.

Πέρδικα πικάντικη

1 πέρδικα

2 κρεμμύδια

1 μήλο

2 κουτάλια του γλυκού αιέρι

αλάτι, πιπέρι

λίγο κόκκινο πιπέρι

μισό φλιτζάνι λάδι

Μαδούμε καλά την πέρδικα και την πλένουμε με κρύο νερό. Την κόβουμε σε τέσσερα μέρη και τη βάζουμε να στραγγίσει. Βάζουμε σε κατσαρόλα το λάδι να κάψει και ροδίζουμε την πέρδικα από όλες τις μεριές για δέκα λεπτά. Πλένουμε το μήλο, το καθαρίζουμε και το κόβουμε μικρά κομματάκια, ψιλοκόβουμε και το κρεμμύδι και τα ρί-

χνουμε στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε λιγάκι και προσθέτουμε λίγο νερό, αλάτι και τα δύο πιπέρια. Αφήνουμε να σιγοβράσει ώσπου να μαλακώσει το κρέας καλά. Όταν βράσει βγάζουμε προσεχτικά τα κομμάτια.

Γη σάλτσα με το μήλο και το κρεμμύδι τα περνούμε από τρυπητό, λιώνουμε και το αλεύρι σε λίγο νερό και μ' αυτό περιχύνουμε τα κομμάτια που στο μεταξύ έχουμε ξαναβάλει στην κατσαρόλα. Τα βράζουμε όλα μαζί 10 λεπτά ακόμα και σερβίρουμε.

Ψάρια Θάλασσινά Σούπες Σαλάτες

Ψάρι βραστό

*1 1/2 κιλό ψάρια για βραστά (ροφό, στείρα κλπ. ποικιλία ψαριών για βραστά δίνει
εξαιρετική γέυση)*

μερικές γαρίδες ή καραβίδες

1 πιπεριά μέτρια πράσινη

2 κρεμμύδια μέτρια

2 πατάτες μέτριες

2 κολοκύθια μικρά

2 κουτάλιές σούπας ταπιόκα ή κορν φλάουερ

4 - 5 κιλά νερό

2 φλιτζάνια του καφέ ελαιόλαδο

4 - 5 καρύδια μέτρια

λίγο σέλινο

αλάτι, πιπέρι (ακοπάνιστο)

2 λεμόνια ή 1 φλιτζάνι του καφέ ξίδι

Καθαρίζουμε τα ψάρια και τις γαρίδες ή καραβίδες. Αν είναι φρέσκα, βάζουμε αρκετό λεμόνι και αλάτι. Αν είναι κατεψυγμένα, αρκετό ξίδι, να μείνουν περίπου 2 ώρες.

Βράζουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά μισή ώρα περίπου και προσθέτουμε 2 φλιτζάνια του καφέ ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι μαύρο ολόκληρο (μερικά σπυριά). Εκτός από το σέλινο, τα περνάμε από μηχανή του πουρέ, προσθέτουμε λίγο νερό, για να γίνει όσο θέλουμε πυκνό το μίγμα. Μόλις πάρει βράση όλος αυτός ο πολτός, προσθέτουμε την ταπιόκα, αφήνουμε 10 λεπτά περίπου και είναι έτοιμος. Καθαρίζουμε τα ψάρια από βελόνες, πέτσες κλπ. και τα βάζουμε στον έτοιμο πολτό, με λεμόνι.

Καλαμαράκια γεμιστά

1 κιλό καλαμαράκια μετρίου μεγέθους
1 κρεμμύδι μέτριο, ξερό
4 - 5 φρέσκα κρεμμυδάκια
λίγο άνηθο
2 - 3 κουταλιές κουκουνάρια
2 - 3 κουταλιές κορινθιακή σταφίδα
1- 2 φλιτζανάκια του καφέ ρύζι κιάο
λάδι (1 ποτήρι του νερού περίπου)
1 κουταλιά της σούπας ντομάτα πελτές
2 κουταλιές λεμόνι (χυμός)
1 ποτηράκι του λικέρ κονιάκ
αλάτι, πιπέρι

Καθαρίζετε τα καλαμάρια και βγάζετε το κόκαλο και το στομάχι τους. Ψιλοκόβετε το ξερό κρεμμύδι και το τσιγαρίζετε με λίγο λάδι και πιπέρι. Προσθέτετε τα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, τα πόδια των καλαμαριών, επίσης ψιλοκομμένα, το άνηθο και τα κουκουνάρια και τα ανακατεύετε λίγα λεπτά. Ρίχνετε, μετά, το κονιάκ, τις σταφίδες, το ρύζι, λίγο λάδι ακόμα και αλάτι. Τα ανακατεύετε και η γέμισή σας είναι έτοιμη. Γεμίζετε τα καλαμαράκια, τα ράβετε, τα αραδιάζετε σε μέτρια κατσαρόλα, τα περιχύνετε με το υπόλοιπο λάδι, τη ντομάτα διαλυμένη σε λίγο νερό και δυο κουταλιές λεμόνι και τα σκεπάζετε μ' ένα πιάτο.

Κροκέτες μπακαλιάρου με σάλτσα

1 - 2 κιλό μπακαλιάρος
1 - 2 κιλό πατάτες
1 φλιτζάνι αλεύρι
1 φλιτζάνι φρυγανιά
αλάτι, πιπέρι
3 αυγά
λάδι για τηγάνισμα Για τη σάλτσα:
2 σκελίδες σκόρδο
1 κουταλιά αλεύρι
2 φλιτζάνια φρέσκα ντομάτα λιομένη

Κόβουμε το μπακαλιάρo σε κομμάτια και τον βάζουμε από το βράδυ σε μπόλικο νερό να ξεαμυρίσει. Την άλλη μέρα, πλένουμε τις πατάτες και τις βράζουμε. Βράζουμε

επίσης και το μπακαλιάρο είκοσι λεπτά. Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις περνάμε από τη μηχανή του πουρέ. Καθαρίζουμε και το μπακαλιάρο από τις πέτσες και τα κόκαλα, τον κόβουμε κομματάκια με τα χέρια μας και τα ψαχνά τα ανακατεύουμε με τον πουρέ.

Προσθέτουμε τους δυο κρόκους των αυγών, λίγο πιπέρι, ανακατεύουμε καλά όλα μαζί και αφήνουμε τη ζύμη να κρυώσει. Βάζουμε μπόλικο λάδι στο τηγάνι να κάψει, παίρνουμε κουταλιές από το μίγμα, πλάθουμε κροκέτες, τις αλευρώνουμε, τις περνάμε από το ένα αυγό και τα δυο ασπράδια χτυπημένα και από τη φρυγανιά και τις τηγανίζουμε. Τις βγάζουμε από το τηγάνι με τρυπητή κουτάλα και τις τοποθετούμε σε πιατέλα.

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα. Στο λάδι που έμεινε στο τηγάνι, χωρίς καμένα, ρίχνουμε μια κουταλιά αλεύρι, λιώνουμε και το σκόρδο και το προσθέτουμε στο τηγάνι, τα καβουρδίζουμε ελαφρά, ρίχνουμε και τη ντομάτα λιωμένη, λίγο αλάτι, πιπέρι και τη βράζουμε για 10 λεπτά.

Σερβίρουμε στα πιάτα κροκέτες και τις περιχύνουμε με σάλτσα ντομάτα.

Ψάρι μαγιονέζα

1 κιλό ροφό
1 κιλό συναγρίδα
1 κιλό γαρίδες μεγάλες
μισό κιλό πατάτες
1 2 κιλό καρότα
2 κρεμμύδια
1 κολοκυθάκι
σέλινο
2 κρόκοι αυγών
750 γραμ. λάδι καυτό
3 λεμόνια
2 κουτ. ξίδι
2 κουταλιές σκόνη μουστάρδα
αλάτι, πιπέρι
πάπρικα



Βράζουμε τα χορταρικά με ανάλογο αλατισμένο νερό και λάδι. Προσθέτουμε το ροφό και τη συναγρίδα καλοπλυμένα κι αλατισμένα, και μισό λεμόνι και όταν βράσουν τα ξεκοκαλίζουμε και αφαιρούμε τις πέτσες. Περνάμε τις πατάτες, τα καρότα και το κολοκύθι από τον μύλο και τα βάζουμε σε λεκανίτσα. Ρίχνουμε τα καθαρισμένα ψάρια και τις γαρίδες χοντροκομμένες αφού τις ζεματίσουμε και τις καθαρίσουμε.

Γ' αλατίζουμε, ρίχνουμε λίγη πάπρικα, σκόνη μουστάρδα, μια κουταλιά πιπέρι, λεμόνι, και τη μισή μαγιονέζα, και τ' ανακατεύουμε καλά.

Τη μαγιονέζα την έχουμε ετοιμάσει ως έξης: 1 κουταλιά μουστάρδα, 1 κουταλιά ξίδι, έναν - έναν τους δύο κρόκους και δουλεύουμε με ξύλινο κουτάλι πάντα δεξιά με σταγόνα - σταγόνα λάδι στην αρχή κι έπειτα περισσότερο ώσπου να το ρίξουμε όλο. Προσθέτουμε το λεμόνι, αλάτι και πιπέρι, μια κουταλιά ακόμη ξίδι, να 'ναι εύγευστη.

Αφού έχουμε αναμείξει τη μισή μαγιονέζα με τα ψάρια, στρώνουμε λίγη σε μακρουλή πιατέλα, ρίχνουμε και τα υλικά της λεκάνης, προσπαθούμε να φτιάξουμε σχήμα ψαριού, ρίχνουμε την υπόλοιπη μαγιονέζα και γαρνίρουμε με αγγουράκια, καρδιές μαρουλιού, μαϊντανό κλπ.

Θαλασσινά με σάλτσα κατσαρόλας

- 1 2 κιλό γαρίδες
- 1 κιλό μύδια
- 1 2 κιλό καλαμαράκια
- 3 σουπιές
- 1 χταπόδι
- 1 κρεμμύδι
- 1 ποτήρι λάδι
- αλάτι, πιπέρι
- 3 ποτήρια ρύζι καλό

Καθαρίζουμε πολύ καλά όλα τα θαλασσινά, τα πλένουμε και τα βράζουμε, το καθ' ένα χωριστά. Κρατάμε το ζουμί μόνο από τα μύδια. Κόβουμε σε κομμάτια τις σουπιές και το χταπόδι, κόβουμε σε φέτες τα καλαμαράκια και τις γαρίδες στη μέση καθαρισμένες.

Σε κατσαρόλα ξύνουμε στον τρίφτη το κρεμμύδι και το τσιγαρίζουμε με το μισό λάδι, προσθέτουμε και όλα τα θαλασσινά και τα τσιγαρίζουμε.

Σε άλλη κατσαρόλα βάζουμε το άλλο μισό λάδι και καβουρδίζουμε το ρύζι μέχρι να ξανθίσει. Προσθέτουμε δυο ποτήρια ζωμό από τα μύδια και άλλα τέσσερα ποτήρια νερό ζεστό, ρίχνουμε και τα θαλασσινά, λίγο αλάτι και πιπέρι, τα γυρίζουμε καλά καλά και χαμηλώνουμε τη φωτιά, ώσπου να πει το ρύζι το νερό του. Σερβίρονται και ζεστά και κρύα.



Χταπόδι στο φούρνο

2 κιλά περίπου χταπόδι
1 κιλό πατάτες
2 ποτηράκια τον κρασιού λάδι
1-2 ποτηράκι κρασί
1 λεμόνι
αλάτι, πιπέρι
ρίγανη
λίγος μαϊντανός
1 κουτάλι της σούπας πελτές ντομάτας ή φρέσκες ντομάτες

Βράζουμε το χταπόδι με λίγο νερό, το στραγγίζουμε στο τρυπητό, το κόβουμε στα τέσσερα και το βάζουμε στο ταψί. Καθαρίζουμε τις πατάτες, τις κόβουμε σε κομμάτια, τις αλατίζουμε, τις στραγγίζουμε στο τρυπητό και τις βάζουμε στο ταψί.

Προσθέτουμε το λάδι, το κρασί, το λεμόνι, το πιπέρι, τη ρίγανη, λίγο μαϊντανό, φιλοκόβουμε και τη ντομάτα, τ' ανακατεύουμε όλα και τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο.

Κατά το ψήσιμο, αντί για νερό ρίχνουμε το ζουμί από το βράσιμο του χταποδιού (όσο ζουμί πάρει).

Φασολάκια σαλάτα

1 κιλό φασολάκια φρέσκα, τρυφερά πολύ
1 φλιτζάνι τσαγιού κάπαρη
1 φλιτζάνι αντράκια
1 φλιτζάνι άγγουράκια τουρσί

Για τη μαγιονέζα:

4 κρόκοι
1 λεμόνι
λίγο ξίδι
αλάτι
500 γραμ. λάδι (σπορέλαιο)

Καθαρίζετε τα φασολάκια και τα κόβετε σε μέτρια κομμάτια. Τα βράζετε σε αλατισμένο νερό και τα στραγγίζετε καλά. Τα βάζετε σε λεκάνη, προσθέτετε την κάπαρη ξαλμυρισμένη, την



αντράκλα και τα αγγουράκια κομμένα σε μικρά κομμάτια και τη μισή μαγιονέζα, που ετοιμάζετε με τα υλικά της. Ανακατεύετε, τοποθετείτε σε σαλατιέρα, σκεπάζετε με την υπόλοιπη μαγιονέζα, τη γαρνίρετε και τη σερβίρετε παγωμένη.

Κολοκύθα σαλάτα

1 κολοκύθα
4 - 5 σκελίδες σκόρδο
1 κουταλάκι του γλυκού κύμινο
πιπέρι
λεμόνι
λάδι όσο πάρει

Βράζετε και στραγγίζετε την κολοκύθα, την αφήνετε να κρυώσει και την περνάτε από τη μηχανή του πουρέ. Προσθέτετε το σκόρδο λιωμένο, το κύμινο, το πιπέρι, το λεμόνι και το λάδι (όσο πάρει). Ανακατεύετε καλά και τοποθετείτε το μίγμα στο ψυγείο.

Κακαβιά

1 ψάρι μεγάλο μέχρι 1 κιλό για βραστό
1 2 κιλό πετρώψαλα διάφορα μικρά
1-2 κιλό γαρίδες
1 μικρός αστακός
2 κρεμμύδια ξερά
2 πατάτες
4 καρότα
4 κολοκυθάκια
3 μέτριες ντομάτες
1 φλιτζ. λάδι
1 μικρή σελινόριζα και μερικά φύλλα
σέλινου
1 λεμόνι
ώ.ά.τι πιπέρι

Καθαρίζουμε τα ψάρια από τα λεία, τα έντερα και τις μεμβράνες της κοιλιάς, τα πλένουμε και στύβουμε πάνω τους το χυμό ενός λεμονιού. Σε νερό που βράζει ρίχνουμε όλα τα χορταρικά και τις ντομάτες να



μισοβράσουν. Προσθέτουμε τότε τα ψάρια, τις γαρίδες, τον αστακό, και αλάτι και τ' αφήνουμε να βράσουν 15 λεπτά.

Βγάζουμε το μεγάλο ψάρι, τις γαρίδες, λίγα καρότα, κολοκυθάκια και λίγο σέλινο για να γαρνίρουμε το μεγάλο ψάρι. Αφήνουμε τα μικρά να βράσουν καλά, μέχρι να λιώσουν εντελώς, τα περνάμε από τρυπητό και τα πιέζουμε για να βγει όλος ο πολτός.

Καθαρίζουμε και τον αστακό από τα κόκαλα. Τον κόβουμε κομματάκια και τα ρίχνουμε στον πολτό μαζί με το φλιτζάνι το λάδι. Τα αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Βάζουμε σε πιατέλα το μεγάλο ψάρι, γαρνιρισμένο με τα χορταρικά και το αλατοπιπερόνουμε.

Σερβίρουμε χώρια την κακαβιά με τηγανισμένα ψωμάκια και χώρια το ψάρι.

Ζυμαρικά Λιαδριά Λιάφορα

Στιφάδο με φασόλια και κρεμμυδάκια ξερά

1 2 κιλό φασόλια χοντρά

1 κιλό κρεμμύδια μικρά

300 γραμ. λάδι

1 ποτηράκι κρασιού ξίδι

1 κουταλιά σούπας πελτές

5-6 σκελίδες σκόρδα

λίγη κανέλα

γαρίφαλο

βάγια

δεντρολίβανο

αλάτι, πιπέρι

Βράζουμε τα φασόλια, μισή ώρα περίπου, και τα ξεζουμίζουμε. Βάζουμε στην κατσαρόλα τα στραγγισμένα φασόλια, τα κρεμμύδια καθαρισμένα, ολόκληρα, τα σκόρδα, τα διάφορα μπαχαρικά, το λάδι, το ξίδι, τη ντομάτα λιωμένη σε λίγο νερό και το αλάτι, σφραγίζουμε την κατσαρόλα καλά, κι αφήνουμε το φαγητό να βράσει (περίπου μια ώρα).

Σερβίρεται ζεστό.

Σαλιγκάρια με ψωράνια

1 κιλό σαλιγκάρια

3-4 κρεμμύδια

1 κουτί ντοματάκια

λάδι

αλάτι, πιπέρι

1 1 2 κιλό μυρόνια

μισό κιλό αλεύρι

Βάζουμε τα σαλιγκάρια ζωντανά στο αλεύρι δύο μέρες να φάνε και να βγουν οι ακαθαρσίες τους. Βάζουμε νερό στην κατσαρόλα με αλάτι και βράζουμε για λίγο τα σαλιγκάρια. Τα πλένουμε και με πιρούνι ή μυτερό μαχαίρι τα βγάζουμε από το κέλυφός τους. Στην κατσαρόλα βάζουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και, αφού το βράσουμε πρώτα με λίγο νεράκι, το τσιγαρίζουμε με το λάδι. Κατόπιν ρίχνουμε τα σαλιγκάρια, τα ντοματάκια περασμένα από τον τρίφτη το αλάτι, το πιπέρι και λίγο νερό και τα βράζουμε ένα τέταρτο. Στο μεταξύ πλένουμε τα μυρόνια, τα κόβουμε μικρά κομμάτια και τα ρίχνουμε μέσα στα σαλιγκάρια. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει και να μείνει με το λαδάκι του.

Χυλοπίτες με μελιτζάνες στο φούρνο

3-4 μελιτζάνες μεγάλες στρογγυλές

μισό κιλό χυλοπίτες σπιτικές

3-4 ντομάτες ώριμες

αλάτι, πιπέρι

1 φλιτζάνι λάδι

Κόβουμε τις μελιτζάνες φέτες, τις αλατίζουμε και τις τηγανίζουμε ελαφρά. Στρώνουμε τις μισές στο ταψί και μετά ρίχνουμε τις χυλοπίτες σε όλη την επιφάνεια. Τις σκεπάζουμε στρώνοντας και τις υπόλοιπες μελιτζάνες.

Τρίβουμε σε κατσαρόλα τις ντομάτες, ρίχνουμε το αλάτι, το πιπέρι και το λάδι και τα βάζουμε να βράσουν. Όταν γίνει η σάλτσα, τη ρίχνουμε στο ταψί, και το φουρνίζουμε σε μέτρια θερμοκρασία για να σιγοψηθεί.

Μακαρόνια λαδερά

1 πακέτο μακαρόνια Νο 6

1 φλιτζάνι τον τσαγιού λάδι

αλάτι, 1 κουταλάκι τον γλυκού πιπέρι

3 σκελίδες σκόρδο

1 χαρτάκι κανέλα

1 2 χαρτάκι γαρίφαλο

1 κουτάκι μικρά ντομάτα πελτές

200 γραμ. κεφαλογραφήρα

Βάζουμε στη φωτιά την κατσαρόλα με 3 κιλά νερό και, όταν αρχίζει να βράζει, ρίχνουμε το αλάτι και αμέσως τα μακαρόνια, τ' ανακατεύουμε για να μην κολλήσουν και τ' αφήνουμε ώσπου να βράσουν. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, ρίχνουμε κρύο νερό για να μη λιώσουν και τα αφήνουμε να περιμένουν.

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα: Ψιλοκόβουμε τα σκόρδα, ρίχνουμε το μισό λάδι και τα τσιγαρίζουμε, προσθέτουμε τη ντομάτα και τ' ανακατεύουμε να τσιγαριστούν όλα μαζί. Στη συνέχεια ρίχνουμε το νερό, το πιπέρι, το αλάτι και, όταν πάρουν βράση, προσθέτουμε τα μπαχαρικά και αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει. Καίμε το υπόλοιπο λάδι, σουρώνουμε τα μακαρόνια και τα ζεματάμε.

Σερβίρουμε τα μακαρόνια με μπόλικο τυρί τριμμένο και από πάνω περιχύνουμε τη σάλτσα.

Σάλτσα με γιαούρτι

*2 κουταλιές σούπας κοφτές αλεύρι
λίγη μουστάρδα σε σκόνη ή σε κρέμα
1 φλιτζάνι τσαριού ζουμί κρέατος
1 φλιτζάνι τσαριού γιαούρτι
λίγος μαϊντανός*

Τηγανίζουμε πρώτα κεφτεδες με βούτυρο και φροντίζουμε να μείνει βούτυρο στο τηγάνι. Μέσα στο βούτυρο που μας περίσπε ρίχνουμε το αλεύρι και τη μουστάρδα, τα φέρνουμε μερικές βόλτες καλά με ξύλινο κουτάλι και τα δουλεύουμε μερικά λεπτά. Προσθέτουμε τέλος και το ζωμό του κρέατος (αν δεν έχουμε, χρησιμοποιούμε μια ταμπλέτα βοδινό διαλυμένη σε ένα ποτήρι ζεστό νερό). Δουλεύουμε χωριστά το γιαούρτι με λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό και λίγη από τη ζεστή σάλτσα. Αυτό το μίγμα γιαουρτιού το ρίχνουμε στην υπόλοιπη σάλτσα και ανακατεύουμε σε σιγανή φωτιά για να πήξει.

Συνοδεύει άσπρο πλάφι και κεφτεδάκια.

Ομελέτα πικάντικη

*1 κιλό αρακάς φρέσκος
200 γραμ. κασέρι
6 αυγά
1 πακέτο φρέσκο βούτυρο μικρό
200 γραμ. ζαμπόν
αλάτι, πιπέρι*

λάδι

Βάζουμε τον αρακά με λίγο νερό να βράσει. Μόλις πει το νερό του, ρίχνουμε πρώτα λίγο λάδι και τον μαραίνουμε και κατόπιν το βούτυρο. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, κόβουμε το ζαμπόν και το κασέρι μικρά κομματάκια, χτυπάμε τ' αυγά και τα ρίχνουμε στον αρακά, επίσης προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και τα ανακατεύουμε όλα μαζί. Βάζουμε λάδι στο τηγάνι να κάψει. Χωρίζουμε το μίγμα στα δύο και ροδίζουμε πρώτα το ένα από τις δυο πλευρές και μετά το άλλο.

Στο σερβίρισμα, αν θέλουμε, προσθέτουμε από πάνω μια κουταλιά βούτυρο φρέσκο.

Παραδοσιακά γλυκίσματα

Τραχανόπιτα νηστίσιμη

*μισό κιλό ταχίνι
μισό κιλό αλεύρι
μισό κιλό ζάχαρη
1 ποτήρι του κρασιού αλισίβα
2 πορτοκάλια (α χυμός)
1 κουταλιά κανελογαρίφαλα
2-3 καρύδια καθαρισμένα και κοπανισμένα
3 κουταλάκια μπέικιν πάουντερ*

Βάζουμε σε λεκάνη πήλινη το ταχίνι με τη ζάχαρη και τα δουλεύουμε με το χέρι. Προσθέτουμε το πορτοκαλόζουμο, τα κανελογαρίφαλα, την αλισίβα, τη μπέικιν κοσκινισμένη με λίγο αλεύρι, τα καρύδια και τέλος το αλεύρι. Τα ανακατεύουμε όλα πολύ καλά. Στρώνουμε το χυλό σε καλά λαδωμένο ταψί και τον ψήνουμε σε μέτριο φουρνο.

Καρυδόπιτα

*μισό κιλό περίπου καρυδόπιχα
30 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
3-4 του κιλού περίπου φρυγανιές
15 αυγά
2 μπέικιν
2 βανίλιες*

*1 κουταλιάκι τον γλυκού κανελογαρυφάλια
1 ποτήρι τον κρασιού κονιάκ
κρέμα σαντιγί και τρούφα (προαιρετικά)*

Για το σιρόπι:

*3/4 τον κιλού ζάχαρη
3-4 ποτήρια νερό*

Κοπανάμε την καρυδόψιχα και μετράμε 30 κουταλιές της σούπας. Κοπανάμε και τις φρυγανιές, μετράμε κι απ' αυτές 30 κουταλιές της σούπας και τις περνάμε από το κόσκινο για να γίνουν σαν αλεύρι. Δουλεύουμε τους κρόκους με τη ζάχαρη. Έπειτα ρίχνουμε τ' ασπράδια καλά χτυπημένα μαρέγκα, τη μπέικιν αναμειγμένη με λίγη καρυδόψιχα, την υπόλοιπη καρυδόψιχα, τις βανίλιες, τα κανελογαρυφάλια το κονιάκ και τη φρυγανιά.. δουλεύοντάς τα όλα, ώσπου να γίνουν ένα λείο κι ομοιόμορφο μίγμα.

Το αδειάζουμε και το στρώνουμε σε βουτυρωμένο τετράγωνο ταψί και το ψήνουμε σε χαμηλή θερμοκρασία για να μην καεί. Μόλις το βγάλουμε από το φούρνο, έχουμε ετοιμάσει σιρόπι με 3/4 του κιλού ζάχαρη και με 3-4 ποτήρια νερό και το περιχύνουμε στο γλυκό.

Αν θέλουμε, όταν κρυώσει, στρώνουμε την επιφάνεια του γλυκού με κρέμα σαντιγί και ρίχνουμε επάνω τρούφα. Έπειτα το βάζουμε στο ψυγείο να παγώσει και το σερβίρουμε παγωμένο.

Γλυκό φράουλα

*1300 γραμ. φράουλα
1600 γραμ. ζάχαρη
400 γραμ. νερό
το ζουμί από 1 λεμόνι*

Καθαρίζουμε τη φράουλα από το κοτσάνι, την πλένουμε καλά και τη βάζουμε στο σουρωτήρι να στραγγίσει. Βάζουμε σε κατσαρόλα το νερό με τη ζάχαρη να βράσουν και να γίνουν σιρόπι πυκνό. Ρίχνουμε κατόπι τη φράουλα, την αφήνουμε να πάρει μερικές βράσεις, προσθέτουμε το χυμό του λεμονιού και την κατεβάζουμε από τη φωτιά.

Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει και το τοποθετούμε στα βάζα.

Φιστίκι (γλυκό του κουταλιού)

700 γραμ φιστίκι
2 κιλά ζάχαρη
4 φλιτζάνια τσαγιού νερό
μισό λεμόνι
άρωμα βανίλιας (προαιρετικά)

Βράζουμε το φιστίκι σε κατσαρόλα με νερό μπόλικο, ώσπου να τρυπιέται με οδοντογλυφίδα ή καλύτερα με βελόνα. Το βάζουμε σε τρυπητό να στραγγίσει και αμέσως μετά σε χνουδωτή πετσέτα, ν' απορροφήσει τα γύρα. Σε ανάλογη κατσαρόλα, βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό 6-7 λεπτά. Αφήνουμε το σιρόπι να χλιάνει, αφαιρούμε την εξωτερική πέτσα από το φιστίκι, ρίχνουμε την ψίχα μέσα στο σιρόπι και την αφήνουμε εκεί να σταθεί ένα μερόνυχτο. Την άλλη μέρα βράζουμε το γλυκό ώσπου να δέσει το σιρόπι. Στο τέλος προσθέτουμε το λεμόνι και το άρωμα της βανίλιας αν μας αρέσει.

Αφήνουμε το γλυκό να κρυώσει καλά και το σερβίρουμε σε βάζα.

Τιγανίτες γεμιστές

Για τη ζύμη
1300 γραμ. αλεύρι Θηβέικο
200 γραμ. λάδι
μισό κιλό ζουμί πορτοκαλιού
1 κουταλάκι κοφτό σόδα

Για τη γέμιση
μισό κιλό ψίχα αμύγδαλο και καρύδι κοπανισμένα
2 κουταλιές μεγάλες κανέλα
μισό φλιτζάνι σουσάμι
1 φλιτζάνι ζάχαρη
1 2 φλιτζάνι μέλι καλής ποιότητας

Ανακατεύουμε σε σκεύος τα κοπανισμένα αμύγδαλα-καρύδια, την κανέλα, τη ζάχαρη και το σουσάμι. Ετοιμάζουμε σε άλλη λεκάνη τη ζύμη με το γνωστό τρόπο, ανακατεύοντας το αλεύρι με τη σόδα και ζυμώνοντας τα με το λάδι και το χυμό πορτοκαλιού. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 15 κομμάτια και ένα-ένα το ανοίγουμε φύλλο. Ρίχνουμε σε κάθε φύλλο 3 κουταλιές από τη γέμιση και το κλείνουμε σε κουλούρα μικρή.

Βάζουμε λάδι σε κατσαρόλα και, όταν κάψει, ρίχνουμε ένα-ένα ή και δυο κουλούρια και τα ψήνουμε ώσπου να ροδοκοκκινίσουν καλά. Όταν τηγανιστούν όλα τα

τοποθετούμε σε πιατέλα και ρίχνουμε από πάνω μπόλικο μέλι και ψίχα από γέμιση, αν μας έχει περισσέψει. Τρώγονται παγωμένες και όχι τη στιγμή που τις φτιάχνουμε.

Κουλουράκια μεθυσμένα

1250 γραμ. αλεύρι
330 γραμ. σόζο
180 γραμ. κονιάκ
1 4 τον κιλού ζάχαρη
1 κουταλάκι σόδα
1 κουταλάκι κρεμόριο
1 4 τον κιλού λάδι

Καίμε καλά το λάδι και, αφού κρυώσει καλά, ρίχνουμε το αλεύρι και το τρίβουμε καλά. Προσθέτουμε, ένα-ένα, όλα τα υπόλοιπα υλικά. Ζυμώνουμε καλά ώσπου να γίνει μια ζύμη μαλακιά (αν είναι σκληρή προσθέτουμε σόζο, ή κονιάκ ή λίγο νερό).

Πλάθουμε μικρά κουλουράκια (γιατί η ζύμη φουσκώνει) και τα στέλνουμε στο φούρνο να ψηθούν.

Δίπλες

Για τη ζύμη

10 αυγά
1 ποτηράκι του λικέρ κονιάκ
ξύσμα τριών πορτοκαλιών
αλεύρι σκληρό όσο πάρει

Για το τηγάνισμα
λάδι

Για το σιρόπι
4 φλιτζάνια μέλι
2 φλιτζάνια ζάχαρη
2 φλιτζάνια νερό

Για το πασπάλισμα
άχνη ζάχαρη
καρύδια κοπανισμένα
κανέλα



Χτυπούμε τα αυγά με το κονιάκ, ώσπου ν' ανακατευτούν καλά. Ρίχνουμε το ζύσμα και τέλος το αλεύρι και τα ζυμώνουμε πολύ καλά, ώσπου η ζύμη να κάνει φούσκες και να μπορεί ν' ανοιχτεί φύλλο λεπτό.

Κόβουμε τη ζύμη σε μπάλες, μεγέθους ενός πορτοκαλιού, παίρνουμε μία-μία μπάλα και την ανοίγουμε φύλλο λεπτό. Κόβουμε το φύλλο σε λουρίδες πλάτους 5 και μήκους 10 εκατοστών. Βάζουμε σε κατσαρόλα μέχρι τη μέση λάδι, το αφήνουμε να κάψει, παίρνουμε μία-μία λουρίδα, τυλίγουμε την αρχή της σε πιρούνι, τη ρίχνουμε στο ζεστό λάδι και σιγά-σιγά την τυλίγουμε στο πιρούνι, ώστε αφού ψηθεί να πάρει σχήμα ρολού (πρέπει να προσέξουμε να μην ξεροψηθούν, αλλά να πάρουν ένα ανοιχτό ξανθό χρώμα).

Όταν τις τηγανίσουμε όλες, τις μελώνουμε. Βάζουμε όλα τα υλικά του σιροπιού σε κατσαρόλα πάνω στη φωτιά και μόλις πάρουν 1-2 βράσεις, ρίχνουμε δύο-τρεις ή και περισσότερες δίπλες (ανάλογα με την κατσαρόλα) για ένα λεπτό.

Βγάζουμε τις δίπλες με τρυπητή κουτάλα, τις σερβίρουμε σε πιατέλα και τις πασπαλίζουμε με άχνη ζάχαρη, κανέλα και αμύγδαλα χοντροκοπανισμένα.

3.4 Αντιπροσωπευτικό μενού με παραδοσιακές πειραιώτικες συνταγές

Ορεκτικά

*Κεφτέδες καλοκαρηνοί
Σαλάτα κολοκάθι*

Πρώτο πιάτο

*Χταπόδι κρασίατο
Πασίτισιο τολιχιά σε τρίγωνα*

Δεύτερο πιάτο

*Ψάρι μαγιονέζα
Κατόπουλο σγάρας με λαδορίγανη*

Επιδόρπιο

*Φουστίκι (Γλυκό του κουταλιού)
Γλυκό Φράουλα*

Κεφάλαιο Τέταρτο - Η <<κουζίνα>> των Κυθήρων

4.1 Τα Κύθηρα (Ιστορική αναφορά, τουριστική ανάπτυξη)

Τα Κύθηρα και τα Αντικύθηρα βρίσκονται ανάμεσα στην Πελοπόννησο και στην Κρήτη, στην αγκαλιά τριών πελάγων, του Ιονίου, του Κρητικού και του Αιγαίου. Ανήκουν διοικητικά στην Αττική ενώ ιστορικά και γεωγραφικά στα Επτάνησα. Τα Κύθηρα και τα Αντικύθηρα έχουν έκταση 300 τ.χλμ. (279,5 τ.χλμ. τα Κύθηρα και 20,5 τ.χλμ. τα Αντικύθηρα).

Ο πληθυσμός των Κυθήρων είναι 3407 άτομα (1778 άνδρες και 1629 γυναίκες) και των Αντικυθήρων 45 (απογραφή 2001). Σήμερα τα Κύθηρα αποτελούν πόλο έλξης πολλών επισκεπτών αλλά και αρχαιολόγων και μελετητών, και μάλιστα την τελευταία πενταετία αποκαλύπτονται πολλά και σπουδαία στοιχεία για την ιστορία των δύο νησιών, που φαίνεται πλέον πως είναι γεμάτη εκπλήξεις.

Τα Κύθηρα αποτελούν το μοναδικό μέρος του πλανήτη μας όπου ο μόνιμος πληθυσμός του νησιού (3.500 περίπου κάτοικοι) αποτελεί το 1/20 των Κυθηρίων που βρίσκονται εκτός νησιού και ίσως να το υπερβαίνουν, αφού κάθε κυθηραϊκό σπίτι έχει 5-6 άλλες συγγενικές οικογένειες που βρίσκονται εκτός Κυθήρων, ενώ έχει κατασκευαστεί στο νησί το σύμβολο του Απόδημου Κυθηρίου.

Σε σύγκριση με το μέγεθος του νησιού και τον αριθμό των Κυθηρίων οι Κυθηριοί πανεπιστημιακοί απανταχού της γης ξεπερνούν τους 50, ενώ πάρα πολλοί Κυθηριοί κατέχουν υψηλές θέσεις σε ξένες χώρες.

Το όνομα Κύθηρα (Τσιρίγο) έχει βαθιά στην ιστορία τις ρίζες του. Ο Όμηρος το αναφέρει στο επικό του έργο, την Ιλιάδα, ενώ η θεά Αφροδίτη, η θεά του Έρωτα, ταυτίζεται με το νησί και παίρνει το όνομα Κυθήρεια (Ακύθηρας λεγόταν ο στερούμενος θέληστρον άνθρωπος).

Και άλλοι όμως σπουδαίοι συγγραφείς της αρχαιότητας αναφέρονται στο νησί με το όνομα Κύθηρα. Ανάμεσα σε αυτούς είναι ο Ηρόδοτος, ο Διόνυσος, ακόμα και ο Αριστοτέλης (που παραδέχεται ότι το νησί λεγόταν Πορφυρούσα - λόγω της επεξεργασίας πορφύρας -



Εικόνα 8 - Χάρτης των Κυθήρων

αλλά στις μέρες του λεγόταν Κύθηρα) και ο Ξενοφώντας (στα Ελληνικά του χρησιμοποιεί τον όρο Κυθηρία γη).

Ο Ισίδωρος (γεωγράφος του Α' μ.Χ. αιώνα) υποστήριξε μια "ανατρεπτική" άποψη, ότι δηλαδή το νησί έλαβε το όνομά του από την Κυθήρεια Αφροδίτη και όχι το αντίστροφο. Μάλιστα, μίλησε πρώτη φορά για τη σημασία του ρ. κεύθω και τη σχέση του με τη θεά και το νησί.

Κεύθω σημαίνει κρύβω τον έρωτα, ενώ εκείνοι που κάνουν έρωτα στο νησί (στο μέρος εκείνο, δηλ. τα Κύθηρα), ανακαλύπτουν το κρυμμένο ερωτικό πάθος.

Η ονομασία του νησιού συναντάται στον πληθυντικό ίσως από την ύπαρξη και των διπλανών Αντικυθήρων.

Ποια η σχέση όμως των δύο προσωνυμιών του νησιού, Κύθηρα και Τσιρίγο; Ύστερα από μελέτες και έρευνες φαίνεται ότι τα δύο παραπάνω ονόματα έχουν σχέση αλληλεπίδρασης, δηλαδή είτε ότι η μια ταυτίζεται με την άλλη είτε ότι η μια δημιουργεί την άλλη.

Έχει ενδιαφέρον να αναφέρουμε ότι στην Κύπρο υπάρχει περιοχή Κυθραία ή Κύθρα, όπου βρέθηκαν αγάλματα της θεάς Αφροδίτης, ενώ η κοινή ονομασία της περιοχής είναι Τζυρκά (η σύνδεση και η συσχέτιση με το Κύθηρα - Τσιρίγο είναι μοιραία)!

Τελειώνοντας, τα δυο ονόματα του νησιού, Κύθηρα και Τσιρίγο, έχουν στενή σχέση και βαδίζουν χέρι χέρι στα σοκάκια της ιστορίας.

Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι Κύθηρα λέγεται ένας αστεροειδής, που περιφέρεται γύρω από τον Ήλιο, ανάμεσα στις τροχιές του Άρη και του Δία, ενώ άλλο ιπτάμενο είδος που ακούει στο όνομα Κύθηρα, είναι κάποια κατηγορία λεπιδόπτερου.

Το όνομα του νησιού φαίνεται όμως ότι εκτός από τον ουρανό ζήλεψε και η θάλασσα, κι έτσι ορισμένα είδη οστρακοφόρων ή οστρακοειδών

δανείστηκαν (για πάντα) το όνομα Κύθηρα.

Με την ίδια ονομασία υπάρχει και είδος φυτού, και συγκεκριμένα είδος ορχιδέας, που καυχείται για τους πολλούς χρωματισμούς του, όπως λευκό, κόκκινο, πράσινο ή καστανό. Επιπροσθέτως, το όνομα Κύθηρα έχει δοθεί στη νήσο Ταϊτή (Νέα Κύθηρα), ενώ ήδη από το 18ο αιώνα έχει γίνει γνωστό από τους φημισμένους πίνακες του Βαττώ "Επιβίβαση στα Κύθηρα" και "Νήσος Κύθηρα", αλλά έγινε και κινηματογραφικό έργο "Ταξίδι στα Κύθηρα", ακόμα και τραγούδι, "Τα Κύθηρα ποτέ δεν θα τα βρούμε".

Ιστορικά

Τα Κύθηρα είναι γνωστά από την αρχαιότητα ως το νησί της Αφροδίτης. Στο ξεκίνημα της δεύτερης χιλιετίας π. Χ. ονομαζόταν Πορφυρούσσα, όμως η έλλειψη φυσικών

λιμανιών απέκλεισαν το νησί απ' το να κερδίσει πολιτική σημασία. Υπήρξε Σπαρτιατική προφυλακή και υποτάχθηκε στους Αθηναίους (το 424 π.Χ.) στη διάρκεια του Πελοποννησιακού πολέμου. Μετά τη τέταρτη Σταυροφορία (1204) υπέστη αλλεπάλληλες επιδρομές και το 1537 οι κάτοικοι του νησιού πωλήθηκαν ως σκλάβοι. Το 1717 κατέλαβαν οι Ενετοί το νησί. Η ιστορία του νησιού κατόπιν είναι μεγαλύτερη των Ιονίων νησιών.

Τα Κύθηρα αποικήθηκαν από τους Μινωίτες και αργότερα πέρασαν στα χέρια των Αθηναίων. Κυριαρχήθηκε από Ρωμαίους, Βυζαντινούς, Ενετούς και Τούρκους και λειψατήθηκε πολλές φορές από επιδρομές βαρβάρων. Το 1571, τη χρονιά της ξακουστής ναυμαχίας της Ναυπάκτου μεταξύ των δυτικών συμμάχων και των Τούρκων, ο πληθυσμός του νησιού μειώθηκε σημαντικά, εξαιτίας των συνεχών πολέμων Ενετών και Τούρκων. Όταν τελείωσε ο πόλεμος, οι Ενετοί φρόντισαν να αναδιοργανώσουν και να ενδυναμώσουν το νησί καθώς κατείχε σημαντική στρατηγική θέση. Κατά την αρχαιότητα υπήρξε σημαντικός σταθμός, όσων ταξίδευαν στην Αίγυπτο και στη Λιβύη. Εξαιτίας αυτού, τα Κύθηρα αποτέλεσαν αιτία φιλονικίας μεταξύ Σπαρτιατών και Αθηναίων που ανά περιόδους από τον Πελοποννησιακό πόλεμο ως το 300 π.Χ. άλλαζαν χέρια. Η γειτνίαση με τη Σπάρτη έδινε στους Αθηναίους την ευκαιρία για επιδρομές εναντίων των εχθρών τους, ενώ από την άλλη η κατοχή των Σπαρτιατών πρόσφερε ασφάλεια στην πόλη τους.

Τον 17ο αι., όταν πολλές από τις Ενετικές αποικίες έπεφταν στα χέρια των Τούρκων, πολλοί πρόσφυγες της Πελοποννήσου και της Κρήτης έβρισκαν καταφύγιο στο νησί. Το 1714 κατά τη διάρκεια ενός πολέμου μεταξύ Ενετών και Τούρκων, το φρούριο Καψάλι παραδόθηκε στους Τούρκους, από τον Ενετό αρχιστράτηγο Μαρκέλλι, κατόπιν



Εικόνα 10 - Τα Κύθηρα το 18ο αιώνα

συνθηκολογήσεως. Το 1718 οι Ενετοί διεκδίκησαν πάλι τα Κύθηρα. Αυτή ήταν η μόνη περίοδος που τα Κύθηρα υπέφεραν από την Τουρκική κατοχή. Όμως τον 18ο αι. πέρασε

πάλι στην κυριαρχία των Ενετών και γνώρισε πραγματική ευημερία. Η περίοδος κυριαρχίας των Ενετών διακόπηκε με τη συνθήκη του 1797, που σύμφωνα με αυτό τα Επτάνησα περνούσαν στα χέρια της Γαλλίας που μόλις είχε γίνει δημοκρατική και έδινε ελπίδα στους νησιώτες. Το 1798 ο Ρωσοτουρκικός στόλος εξανάγκασε τους Γάλλους να τους παραχωρήσουν το νησί, το οποίο υπέφερε από αιματηρές μάχες, μέχρι το 1800 όπου ιδρύθηκε το Επτανησιακό Κράτος. Το Κράτος και το Σύνταγμα του 1803 ήταν τα πρώτα δείγματα Ελληνικής αναγέννησης και ανεξαρτησίας που ήρθε με την Επανάσταση του Έθνους το 1821. Η δεύτερη Γαλλική κατοχή το 1807-1809 διέψευσε τις ελπίδες για ελευθερία, ενώ το Ιονικό κράτος που είχε δημιουργηθεί το Νοέμβριο του 1815, στο Συνέδριο στο Παρίσι, έγινε Αγγλική αποικία. Οι κάτοικοι του νησιού έκαναν προσπάθειες να απελευθερωθούν απ' τους Άγγλους και να ενωθούν με την Ελλάδα, πράγμα που πραγματοποιήθηκε το 1864, όταν τα Ιόνια νησιά δόθηκαν ως προίκα στο Βασιλιά Γεώργιο.

Η πρωτεύουσα καταστράφηκε ολοσχερώς από τον Βαρβαρόσα το 1537. Το 1717 ξανακτίστηκε από τους Ενετούς και το 1864 ενώθηκε με το Ελληνικό Κράτος.

4.2 Η <<κουζίνα>> των Κυθίων (Ιστορικές αναφορές, επιρροές, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της κουζίνας των Κυθίων)

Στα Ιόνια νησιά και τα Κύθηρα, όπως και στην Κρήτη είναι έντονη, έκδηλη η βενετσιάνικη επιρροή. Μαγειρικό σύστημα πολύ διαφορετικό από αυτό της ηπειρωτικής Ελλάδας, παρουσιάζει κάποιες αναλογίες με άλλα νησιά, αυτά τουλάχιστον που έζησαν υπό φραγκική κατοχή. Ακόμη και η ονοματολογία των εδεσμάτων δείχνει την λατινογενή-ενετική προέλευση: μπιάνκο, μπουρδέτο, παστιτσάδα, ζγαγέτο, στιφάδος. Για την τελευταία λέξη μπορούμε να πούμε πως μάλλον από τα Ιόνια προήλθε και γενικεύτηκε στον Ελληνικό χώρο, σημαίνοντας πια σχεδόν περιοριστικά κόκκινο φαγητό με κρεμμύδια ενώ κατ' αρχάς σήμαινε τεχνική μαγειρέματος (κλειστό, πνιχτό) σε τσουκάλι για οποιοδήποτε φαγητό. Κοινά πιάτα και τοπικές σπεσιαλιτέ χαρακτηρίζουν όλη αυτήν την περιοχή, που πολύ συχνά εκφράζεται (κακώς μόνο) μέσα από τα Κερκυραϊκά εδέσματα. Και η Κεφαλλονιά και το Τσιφίγο (Κύθηρα) και το Τζάντε (Ζάκυνθος) έχουν να επιδείξουν γαστρονομικό πλούτο και ιδιαίτερα κρασιά. Μια ιδιαίτερη αρωματικότητα θα μπορούσε να είναι το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό μαζί με μια έφεση στα γλυκά τύπου μαντολάτου, καθώς και η σπάνια χρήση του ψαριού. Τα νησιά αυτά έχουν γήινες τάσεις πράγμα που εξηγεί αυτό το φαινόμενο. Το ότι δεν κατελήφθησαν ποτέ από τους Τούρκους εξηγεί τα υπόλοιπα όπως και η στενή σχέση με την απέναντι γη (Ηπειρος - Λιτωλοακαρνανία - Πελοπόννησος). Επιρροές θα βρούμε και από την Κρήτη και την Μάνη, συνήθειες που μετέφεραν πρόσφυγες σε παλαιότερους καιρούς. Επίσης αξίζει αναφέρουμε ότι τα Κύθηρα φημίζονται για τα : όστρακα, υπέροχο θυμαρίσιο μέλι, παξιμάδια λαδιού, νερού και γλυκάνισου, παραδοσιακό άρτο (τον οποίο προσφέρουμε στην εκκλησία αντί το καθιερωμένο πρόσφορο) ή απλό άρτο γλυκάνισου με ζάχαρη άχνη (ζυμωμένο με θυμαρίσιο μέλι και κανέλα και στολισμένα με σουσάμι), γλυκό πάστα

μήλο(σιροπιαστό κέικ με αμύγδαλα και γλάσο από βανίλια). Στα Κύθηρα λόγω της μεγάλης ηλιοφάνειας που συμπυκνώνει τα αιθέρια έλαια των φυτών, το συνδυασμό των αρωματικών φυτών, με πρώτο και καλύτερο το θυμάρι, που κυριαρχεί στις πλαγιές των λόφων αλλά και το μεράκι των μελισσοκόμων δίνουν στο θυμαρίσιο μέλι των Κυθήρων την παγκόσμια πρωτιά. Το μέλι των Κυθήρων έχει διακριθεί πολλές φορές όπως: Το 1862 στην έκθεση της Κέρκυρας και το 1863 στην έκθεση του Λονδίνου τα Κύθηρα αντιπροσωπεύτηκαν από τοπικά αγροτικά προϊόντα με αποτέλεσμα να βραβευτεί το μέλι τους ως εξαιρετικής ποιότητας. Ο βασιλιάς Γεώργιος ο Α΄ είχε πει ότι το μέλι των Κυθήρων είναι το πρώτο στον κόσμο και από αυτό έκανε δώρο στην αυτοκρατορική οικογένεια της Ρωσίας. Το 1930 στην 5^η Διεθνή Έκθεση της Θεσσαλονίκης ο μελισσοκόμος Γεώργιος Σάμιος από τα Αλοϊζιάνικα, το 1931 στην 6^η Διεθνή Έκθεση ο μελισσοκόμος Γιάννης Κ. Σάμιος από τα Μητάτα και το 1939 ο Χρήστος Φατσέας από τα Φατσάδικα βραβεύτηκαν για το μέλι τους. Σήμερα πολλοί καταναλωτές μελιού προτιμούν το μέλι των Κυθήρων γιατί εξακολουθεί να παραμένει αγνό με άρωμα και γεύση που δεν συγκρίνονται. Θα κλείσουμε το κεφάλαιο με την περίφημη φράση του Ηρακλείδη του Ποντικού για τα Κύθηρα που χρονολογείται από τον 4^ο αιώνα π.χ «Κυθήριοι δε όψω, τυρώ χρώνται και σύκοις.

Φέρει γαρ η νήσος πολλά
Και μέλι και οίνον
Φιλάργυροι δ' εισίν και φιλόπονοι τα μάλιστα»

4.3 Αντιπροσωπευτικές παραδοσιακές συνταγές των Κυθήρων

Κρεατόπιτα

Για τη γέμιση

μισό κιλό φέτα

200 γρ. μυζήθρα

100 γρ. κεφαλότιρι τριμμένο

5 αυγά χτυπημένα

λίγος δρόσμος, λίγος μαϊντανός

μισό κιλό χιμάς μαγειρεμένος, όπως για τα μακαρόνια

ώ.άτι - πιπέρι

Για το φύλλο

1 κεσές γιαούρτι

2 κεσδάκια λάδι

2 κουτάκια μπέικιν - πάουντερ

2 αυγά
αλάτι
αλεύρι όσο σηκώσει
λάδι για αλείμμα των φύλλων

Ετοιμάζετε τη ζύμη για τα φύλλα. Ανακατεύετε σε λεκάνη τα 2 αυγά ολόκληρα, 1 κουταλάκι αλάτι, το γιαούρτι, το λάδι και προσθέτετε το αλεύρι με το μπέικιν. Αν μεταχειριστείτε αλεύρι που φουσκώνει μόνο του δε χρειάζεται μπέικιν - πάουντερ. Αφήνετε τη ζύμη να ξεκουραστεί και ετοιμάζετε τη γέμιση.

Λιώνετε τη φέτα με ένα πιρούνι μέσα σε μια γαβάθα. Προσθέτετε τη μυζήθρα, που λιώνετε επίσης, το τριμμένο κεφαλοτύρι, τα 5 αυγά χτυπημένα, το δυόσμο και το μαϊντανό, ψιλοκομμένα, τον κνιά χωρίς ζουμιά, αλάτι και πιπέρι. Γ' ανακατεύετε όλα μαζί να γίνουν ένα μίγμα. Χωρίζετε τη ζύμη στα 6 κι ανοίγετε με τον πλάστη 6 λεπτά φύλλα. Λαδώνετε ένα ταψί, στρώνετε τα 3 πρώτα φύλλα και τα λαδώνετε. Αδειάζετε τη γέμιση, την ισιώνετε (να έχει παντού το ίδιο ύψος) και τη σκεπάζετε με τα υπόλοιπα 3 φύλλα.

Αλείφετε τα φύλλα με λάδι. Χαράζετε την πίτα σε τετράγωνα κομμάτια, τη ραντίζετε με λίγο νερό και την ψήνετε σε μέτριο φούρνο. Μπορείτε να μεταχειριστείτε, αντί φύλλο σπιτικό, φύλλα του μπακλαβά, όποτε στρώνετε 5-6 από κάτω κι' άλλα τόσα επάνω, πάντα λαδώνοντας ένα ένα φύλλο.

Βακαλεόπιτα

2 κιλά μπακαλιάρo παστό
μισό κιλό ρύζι
1½ φλιτζάνι τσαγιού λάδι
2 κρεμμύδια
1 κουταλιά σούπας πελτέ ντομάτα
2 φύλλα διάφρη
λίγο μαϊντανό
αλάτι-πιπέρι
μοσχοκάρυδο τριμμένο

Για το φύλλο
1 κιλό αλεύρι
αλάτι

Κόβουμε το μπακαλιάρo κομμάτια και τον βάζουμε στο νερό να ξαμωρίσει 24 ώρες. Αφαιρούμε τα κόκαλα και τις πέτσες και τον κόβουμε μικρά κομμάτια με τα χέρια μας. Βάζουμε στην κατσαρόλα το ένα φλιτζάνι λάδι, ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα τσιγαρίζουμε. Προσθέτουμε το μπακαλιάρo, τα διάφορα μυρωδικά, αλάτι, τη ντομάτα

λιωμένη σε ένα ποτήρι νερό και τα βράζουμε 15 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια με ξύλινο κουτάλι. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ρύζι, βράζουμε ένα λεπτό ακόμα και κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Ανοίγουμε δυο φύλλα, αφού κάνουμε πρώτα ζυμάρι με τα υλικά μας (αν δεν ξέρουμε ν' ανοίξουμε φύλλο, αγοράζουμε ανάλογα έτοιμα). Λαδώνουμε το ταψί, στρώνουμε ένα φύλλο το λαδώνουμε κι από πάνω στρώνουμε τη γέμιση και τη σκεπάζουμε με το άλλο φύλλο. Ρίχνουμε από πάνω το λάδι που μας έμεινε και την ψήνουμε στο φούρνο σε μέτρια θερμοκρασία μία ώρα περίπου.

Χορτόπιτα χωριάτικη

1 κιλό χόρτα

1 ματσάκι μαϊντανός

1 ματσάκι άνηθο

1 ματσάκι μάραθο

2 πράσα

1 μέτριο κρεμμύδι

λάδι ελιάς

πιπέρι, αλάτι

1 φλιτζάνι τριμμένη φρυγανιά ή μισό φλιτζάνι τριμμένες χυλοπίτες

250 γραμ. τυρί φέτα

3 αυγά

γάλα εβαπορέ

μισό κιλό φύλλο για πίτα

Καθαρίζετε και πλένετε τα χόρτα, μαζί με το άνηθο, μαϊντανό και μάραθο και τα κόβετε ψιλά - ψιλά. Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και τα πράσα και τα καθουρντίζετε με λίγο λάδι σε μεγάλη κατσαρόλα.

Όταν ξανθύνουν, ρίχνετε και τα ψιλοκομμένα χόρτα και προσθέτετε αρκετό λάδι, λίγο πιπέρι και αλάτι (ανάλογα με το πόσο πικάντικη τη θέλετε). Σβήνετε τη φωτιά και τ' αφήνετε για λίγο να μαραθούν. Προσθέτετε ή ένα φλιτζάνι τριμμένες φρυγανιές ή μισό χυλοπίτες, το τυρί ψιλοκομμένο κι αυτό, τ' αυγά και λίγο γάλα.

Λαδώνετε ένα ταψί Νο 38. Παίρνετε τα μισά φύλλα, τα λαδώνετε ένα - ένα και τα στρώνετε από κάτω. Ρίχνετε το μίγμα των χόρτων στο ταψί και στρώνετε από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα λαδομένα, ένα - ένα. Λιπώνετε τις άκρες. Κόβετε την πίτα σε κομμάτια, τη ραντίζετε με νερό και την ψήνετε επί μία ώρα σε φούρνο 175° C.

Τσιριγώτικη σαρδέλα (που κελαηδάει)

1250 γραμ. σαρδέλες (πολύ φρέσκιες)

500 γραμ. φρέσκο βούτυρο

1 κουταλιά της σούπας αλάτι και 1 πιπέρι

1 λεμόνι

1 λαδόκολλα, κομμένη σε 4 ίσα κομμάτια

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις σαρδέλες, τις τοποθετούμε μέσα σε βαθιά λεκάνη και τις αλατοπιπερώνουμε, προσεχτικά, να πάει σ' όλες το πιπέρι. Ρίχνουμε και το χυμό από το λεμόνι και τις αφήνουμε στο ψυγείο για ένα τέταρτο της ώρας.

Παίρνουμε, ένα - ένα, τα 4 κομμάτια της λαδόκολλας, τοποθετούμε σ' αυτά τις σαρδέλες (στη σειρά η μία με την άλλη), διπλώνουμε προσεχτικά τις άκρες και βάζουμε καρφίτσες, ώστε να σχηματίζονται 4 παραλληλόγραμμα πακέτα κλειστά.

Ανάβουμε κάρβουνα και, όταν είναι έτοιμη η φωτιά (της ρίχνουμε και λίγη στάχτη, ώστε να μην αρπάξει η λαδόκολλα), βάζουμε επάνω τις πακεταρισμένες σαρδέλες να ψηθούν για 10 λεπτά της ώρας. Όταν είναι έτοιμες, τις κατεβάζουμε από τη φωτιά και τις περιχύνουμε με το φρέσκο βούτυρο.

Σερβίρονται ζεστές.



Γαρίδες στο φούρνο

1 κιλό γαρίδες

150 γραμ. βούτυρο

2 ντομάτες

250 γραμ. φέτα

1 κουταλιά σούπας ξίδι

αλάτι-πιπέρι

μια πρέζα ζάχαρη

Βάζουμε στην κατσαρόλα ένα φλιτζάνι νερό και μια κουταλιά ξίδι, και μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνουμε τις γαρίδες πλυμένες, και αφού πάρουν 1-2 βράσεις τις κατεβάζουμε. Περνάμε από το τρυπητό τις ντομάτες, τις βάζουμε σε μικρή κατσαρόλα.

ρίχνουμε 50 γραμ. βούτυρο, μια πρέζα ζάχαρη, λίγο αλάτι-πιπέρι και λίγο ζουμί από τις γαρίδες και κάνουμε μια σάλτσα μέτρια στο πήξιμο. Παίρνουμε τις γαρίδες, βγάζουμε τα κεφάλια και τις ουρές και τις αραδιάζουμε σε βουτυρωμένο ταψί. Ρίχνουμε από πάνω τη σάλτσα που ετοιμάσαμε, τη φέτα τριμμένη, το υπόλοιπο βούτυρο, και τις βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο να ψηθούν 10 μόνο λεπτά.

Είναι θαυμάσιο ορεκτικό και συνοδεύεται με κρασί.

Κεφτέδες με μύδια

3 κιλά μύδια

3 αυγά

2 γραμμάρια σόδα

1 κρεμμύδι μέτριο

3-4 κουτάλιές σούπας λάδι

1-4 ψωμί

δυσόσμο

αλάτι

πιπέρι

λεμόνι

λάδι για τηγάνισμα

Πλένουμε καλά τα μύδια και τα ραντίζουμε με λεμόνι. Τα βάζουμε να βράσουν σε μπόλικο νερό και μόλις ανοίξει το κέλυφος τα κατεβάζουμε από τη φωτιά. Αφήνουμε 15 λεπτά να κρυώσουν, κόβουμε τις τριχίτσες και πετάμε το κέλυφος. Τα πλένουμε πάλι καλά και τα στραγγίζουμε. Στη συνέχεια τα κόβουμε κομματάκια, προσθέτουμε τα αυγά χτυπημένα, τη σόδα, το λάδι, το κρεμμύδι χοντροκομμένο, το ψωμί μουςκεμένο και στραγγισμένο, το δυσόσμο, αλάτι, πιπέρι και τα ζυμώνουμε όλα μαζί καλά.

Παίρνουμε μια κουταλιά από το μίγμα, πλάθουμε όπως τους κεφτέδες, τους αλευρώνουμε και τους τηγανίζουμε όπως ακριβώς κάνουμε με τους κεφτέδες. Είναι νόστιμος μεζές και τραβάει κρασί.

Μουσακάς με μελιτζάνες και πιπεριές

2 κιλά μελιτζάνες στραγγιγμένες

1 κιλό κιμάς

3 κρεμμύδια

μισό κιλό πιπεριές

3 αυγά

1 ποτήρι τον κρασιού κρασί

3 ντομάτες ώριμες
2 κουτάλιές βούτυρο
μαϊντανός
αλάτι - πιπέρι - κανέλα
μισό φλιτζάνι τσαριού κεφαλοτύρι τριμμένο
λίγη φρυγανιά κοπανισμένη
λάδι για το τηγάνισμα

Για την κρέμα
1 μπουκάλι γάλα
2 κουτάλιές βούτυρο
3 αυγά
6 κουτάλιές σούπας αλεύρι
μισό φλιτζάνι τσαριού γραβιέρα τριμμένη
αλάτι
μοσχοκάρυδο τριμμένο

Καθαρίζουμε τις μελιτζάνες, τις πλένουμε, τις κόβουμε φέτες και τις βάζουμε σε αλατισμένο νερό να ξεπικρίσουν. Καθαρίζουμε τις πιπεριές, κόβουμε τα κοτσάνια και τους σπόρους και τα πετάμε. Τις τεμαχίζουμε σε χοντρές φέτες και ρίχνουμε λίγο αλάτι. Βάζουμε λάδι στο τηγάνι και τηγανίζουμε πρώτα τις μελιτζάνες, αφού προηγουμένως τις στήσουμε, και ύστερα τις πιπεριές. Στο λάδι που έμεινε στο τηγάνι προσθέτουμε το βούτυρο και τσιγαρίζουμε τον κιμά και το κρεμμύδι ψιλοκομμένο. Μόλις κοκκινίσουν, λιγάκι, σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τις ντομάτες ψιλοκομμένες, αλάτι, πιπέρι, κανέλα, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, 1 ποτήρι νερό και σκεπάζουμε την κατσαρόλα.

Αφήνουμε να βράσει ο κιμάς και να μείνει με τη σάλτσα του. Λαδώνουμε το ταψί, το πασπαλίζουμε με φρυγανιά και βάζουμε μια στρώση μελιτζάνες, κατόπιν στρώνουμε τις μισές πιπεριές, ύστερα, πάλι, μελιτζάνες, τις υπόλοιπες πιπεριές και από πάνω απλώνουμε τον κιμά. Περιχύνουμε με τα αυγά χτυπημένα, πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί και λίγη κανέλα και ετοιμάζουμε την κρέμα. Βάζουμε στην κατσαρόλα το βούτυρο και το αλεύρι και ανακατεύουμε ώσπου να ξανθίνει. Προσθέτουμε ζεστό το γάλα, μια πρέζα αλάτι, λίγο μοσχοκάρυδο τριμμένο και τα ανακατεύουμε πάνω στη φωτιά. Μόλις πάρει βράση, την κατεβάζουμε και ρίχνουμε τα αυγά χτυπημένα σιγά-σιγά ανακατεύοντας συνεχώς.

Σκεπάζουμε με την κρέμα το μουσακά, πασπαλίζουμε με το τριμμένο τυρί και τον αφήνουμε στο φούρνο 40" λεπτά ώσπου να ροδοκοκκινίσει. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει, κόβουμε κομμάτια και σερβίρουμε.

Πατάτες γεμιστές

1 1/2 κιλό πατάτες μέτριας στρογγυλές
μισό φλιτζάνι τσαριού λάδι
μισό κιλό κιμάς
3 αυγά
μισό φλιτζάνι τσαριού τυρί τριμμένο
1 φλιτζάνι τσαριού γάλα
1 ντομάτα
αλάτι - πιπέρι
1 κουταλιά βούτυρο

Πλένουμε τις πατάτες, τις στεγνώνουμε, τις βάζουμε σε ταψί να ψηθούν στο φούρνο και να γίνουν σα σύκο. Τις αφήνουμε λίγο να κρυώσουν και κόβουμε ένα κομμάτι από πάνω, ακριβώς όπως κάνουμε με τις γεμιστές ντομάτες. Στη συνέχεια αφαιρούμε με κουταλάκι την ψίχα, αφήνοντας έως 1 πόντο γύρω-γύρω, αλλά χωρίς να αφαιρέσουμε τη φλούδα τους. Την ψίχα που βγάλαμε, την περνάμε από το μύλο του πουρέ, τη βάζουμε στη λεκάνη και προσθέτουμε τον κιμά, το μισό λάδι, τα αυγά, το γάλα, τη ντομάτα ψιλοκομμένη, το τριμμένο τυρί, αλάτι, πιπέρι.

Με το μίγμα αυτό γεμίζουμε τις πατάτες, τις τοποθετούμε τη μια δίπλα στην άλλη στη σειρά σε βουτυρωμένο ταψί, πασπαλίζουμε με λίγο τριμμένο τυρί, ρίχνουμε λίγο νερό και το υπόλοιπο λάδι και τις ψήνουμε στα φούρνο, σε μέτρια θερμοκρασία ώσπου να ψηθεί ο κιμάς και να ροδοκοκκινίσουν.

Κροκέτες με κιμά

1 κιλό πατάτες
μισό κιλό κιμά
1 κρεμμύδι
1 φλιτζάνι τσαριού κεφαλοτύρι τριμμένο
2 κουταλιές βούτυρο
μισό ποτήρι του κρασιού κρασί
3 αυγά
μαϊντανό - ρίγανη - θυμάρι
αλάτι - πιπέρι
λάδι για το τηγάνισμα
αλεύρι για το τηγάνισμα

Στην κατσαρόλα βάζουμε το βούτυρο με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι να τσιγαριστούν. Ρίχνουμε τον κιμά, ανακατεύουμε και αφού τον φέρουμε λίγες βόλτες με

ξύλινο κουτάλι, σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε κατόπιν λίγο νερό, αλάτι, πιπέρι και τον βράζουμε ώσπου να μείνει μόνο με το βούτυρο. Τον αφήνουμε λίγο να κρυώσει και προσθέτουμε το τυρί τριμμένο, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, τη ρίγανη, το δυόσμο και τα ανακατεύουμε.

Πλένουμε καλά τις πατάτες και τις βράζουμε με τις φλούδες σε αλατισμένο νερό. Ύστερα τις καθαρίζουμε και τις περνάμε από το μύλο του πουρέ. Ζυμώνουμε τον πουρέ με λίγο αλάτι και τα 2 αυγά χτυπημένα. Παίρνουμε κουταλιά-κουταλιά, την τυλίγουμε στο αλεύρι, την πατάμε κατόπιν να πλατύνει και να γίνει όσο ένα πιατάκι του καφέ. Βάζουμε μέσα μια κουταλιά από τον κιμά και κλείνουμε δίνοντας το σχήμα κουραμπιά.

Επαναλαμβάνουμε το ίδιο, ώσπου να τελειώσουν τα υλικά. Τις περνάμε ύστερα από το χτυπημένο αυγό και τις τηγανίζουμε σε μπόλικο λάδι.

Κοτόπουλο κοκκινιστό με πράσινες πιπεριές

1 κοτόπουλο 1 1/2 κιλό
1 κιλό πιπεριές πράσινες
1 ποτήρι τον κρασιού λάδι
1 2 κιλό ντομάτα χυμός ή ντομάτες λιωμένες
πιπέρι, αλάτι

Ρίχνουμε το λάδι σε κατσαρόλα και το βάζουμε να κάψει στη φωτιά. Κόβουμε το κοτόπουλο σε μερίδες, το αλατοπιπερώνουμε και το τσιγαρίζουμε. Ρίχνουμε το χυμό της ντομάτας και το αφήνουμε να βράσει 10 λεπτά. Προσθέτουμε δυο ποτήρια νερό και το αφήνουμε να βράσει άλλα 10 λεπτά. Βάζουμε και τις πιπεριές κομμένες σε κομμάτια κατά μήκος, αφού προηγουμένα αφαιρέσουμε τους σπόρους. Το βράζουμε μισή ώρα ακόμη για να μείνει μόνο με τη σάλτσα του.

Σερβίρουμε στο πιάτο. Από κάτω βάζουμε το κοτόπουλο και από πάνω την πιπεριά. Γι' αυτό, τα κομμάτια της πιπεριάς θα πρέπει να είναι ανάλογα με τη μερίδα του κοτόπουλου.

Κυθηνιώτικο ψάρι

1 1/2 κιλό ψάρι (κατά προτίμηση σφυρίδα ή συναργίδα)
14 κουταλιές σούπας λάδι
1 2 κιλό κρεμμύδια
1 2 κιλό ντομάτες φρέσκες ώριμες (ψαχνωμένες, αλλά σφιχτές)
1 κουταλιά σούπας πελτές ντομάτας
2 σκελίδες σκόρδο
1 κουταλιά σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός

*1 φλιτζάνι κοπανισμένη φρυγανιά
1 ποτήρι άσπρο κρασί
1 1 2 φλιτζάνι (περίπου) νερό
αλάτι, πιπέρι
φέτες λεμονιού*

Καθαρίζουμε από λέπια και σπαραχνα το ψάρι, το πλένουμε πολύ καλά, το κόβουμε σε φέτες και τις αφήνουμε σε τρυπητό, μέχρι να στραγγίσουν εντελώς. Αλείφουμε κατάλληλο σε μέγεθος ταψί με λίγο από το λάδι, στρώνουμε πρώτα τις φέτες του ψαριού (αφού έχουν εντελώς στραγγίσει) και τις πασπαλίζουμε με αλατοπίπερο. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και σκεπάζουμε μ' αυτά τις φέτες του ψαριού. Χτυπάμε σε κατάλληλη πιατέλα το λάδι με τον πελτέ της ντομάτας, το νερό και λίγο αλατοπίπερο και, όταν δέσει καλά το μίγμα, περιχύνουμε μ' αυτό το ψάρι στο ταψί. Κοπανάμε τη φρυγανιά, ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το μαϊντανό, τα ανακατεύουμε όλα και πασπαλίζουμε το μισό απ' αυτό το μίγμα στο ταψί, πάνω από τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια. Από πάνω στρώνουμε τις ντομάτες, κομμένες σε στρογγυλές φέτες και πάνω από τις ντομάτες πασπαλίζουμε το υπόλοιπο μίγμα φρυγανιάς - σκόρδου - μαϊντανού. Ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι, βάζουμε το ταψί σε μέτριο φούρνο (180° C), και αφήνουμε να ψηθεί για μισή περίπου ώρα.

Βγάζουμε το ταψί από το φούρνο, σβήνουμε με το κρασί, ξαναφουρνίζουμε να εξατμιστεί το κρασί και το φαγητό μας είναι έτοιμο. Σερβίρουμε γαρνιρόντας τα πιάτα με φέτες λεμονιού και συνοδεύοντας με γνήσιο, ελληνικό, ξανθό κρασί.

Ψάρι στο φούρνο κρασάτο

*1 μεγάλο ψάρι (φαγκρί, συναγρίδα, ή λιαυράκι)
1 μικρό λεμόνι
1 κρεμμύδι σε φέτες
1 καρύτο σε φέτες
λίγο σέλινο
θυμάρι
1 φλιτζάνι τον τσαγιού κρασί κόκκινο
μαϊντανός
βούτυρο (2 κουταλιές σούπας)
αλάτι, πιπέρι*

Καθαρίζετε και πλένετε το ψάρι. Το πασπαλίζετε, μέσα στην κοιλιά και στην επιφάνεια, με αλάτι και το βάζετε σε βουτυρωμένο ταψί, απλώνοντας γύρω του το κρεμμύδι, το καρύτο και το σέλινο. Ρίχνετε το κρασί, πασπαλίζετε με λίγο θυμάρι, αλατοπιπερώνετε και το περιχύνετε με λίγο λιωμένο βούτυρο. Το ψήνετε σε μέτριο

φούρνο. επί 3/4 της ώρας περίπου, ενώ το περιχώνετε συχνά με τη σάλτσα του. Τα πασπαλίζετε με μαϊντανό και το γαρνίρετε με φετάκια λεμονιού.

Κροκέτες γαύρου με κρεμμύδι

1 κιλό γάυρο
2 μέτρια κρεμμύδια
αλάτι, πιπέρι
χιλός για τηγάνισμα

Πλένουμε και καθαρίζουμε το γάυρο. Αφαιρούμε το μεσαίο κόκαλο και τον αλατίζουμε. Ετοιμάζουμε το χυλό με αλεύρι και νερό (δεν είναι απαραίτητη η ακριβής ποσότητα του αλευριού - νερού) προσθέτοντας τριμμένο το κρεμμύδι, αλάτι και πιπέρι. Κομματάκι - κομματάκι βουτάμε το γάυρο στο χυλό και τον τηγανίζουμε σε καυτό λάδι.

Αγκινάρες ψητές στα κάρβουνα

αγκινάρες τρυφερές όσες θέλουμε
λάδι
αλάτι

Λιαλέγουμε αγκινάρες μέτριες και τρυφερές. Τις κόβουμε με λίγο κοτσάνι, τις χτυπάμε λίγο ανάποδα για να ανοίξουν τα φύλλα τους, τις πλένουμε καλά και τις αφήνουμε να στραγγίσουν. Τις πασπαλίζουμε με αλάτι χοντρό, ρίχνουμε ανάμεσα στα φύλλα λίγο λάδι και τις βάζουμε στα κάρβουνα να σιγοψηθούν.

Καταλαβαίνουμε ότι έχουν ψηθεί, όταν τραβώντας ένα από τα μέσα φύλλα ξεκολλήσει αμέσως.

Παντεσπάνι

12 αυγά
12 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
6 κουταλιές της σούπας αλεύρι
1 κουταλιά της σούπας σιμιγδάλι
άρωμα βανίλιας

Χτυπάμε καλά σε λεκάνη τους κρόκους με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε λίγο-λίγο το αλεύρι με το σιμιγδάλι, ανακατεύοντας συνέχεια. και, τέλος, τ' ασπράδια χτυπημένα σε μαρέγκα σφιχτή και τη βανίλια. Αδειάζουμε το μίγμα σε βουτυρωμένο ταψάκι και το ψήνουμε σε δυνατό φούρνο, προθερμασμένο. Μόλις το βάλουμε, σβήνουμε την επάνω φωτιά, για να φουσκώσει. Γαρνίρεται με κουβερτούρα και με σαντιγί. Τρώγεται και απλώς με ένα σιρόπι, ή και χωρίς αυτό.

Οι ροζέδες των Κυθήρων

Για το γέμισμα

3 κούπες αμυγδαλόψιχα

1 κούπα ζάχαρη

3 φρυγανιές τριμμένες ή 1 2 κούπα σιμιγδάλι

λίγο γαρύφαλο (προαιρετικά)

1 2 κουταλάκι κανέλλα

Για το σιρόπι

1 2 κούπα μέλι

5 κουταλιές νερό

Για το τίλιγμα

άχνη ζάχαρη

Αλέθουμε τα αμύγδαλα στο μπλέντερ, μέχρι να γίνουν σαν σπασμένο ρύζι. Δεν ασπρίζουμε τα αμύγδαλα, αλλά τα αφήνουμε με τη φλούδα τους. Ζεσταίνουμε το νερό και διαλύουμε μέσα το μέλι. Σε βαθύ μπολ ανακατεύουμε τα αμύγδαλα με την φρυγανιά ή το σιμιγδάλι, την ζάχαρη, το σιρόπι και τα μπαχαρικά. Πλάθουμε το μείγμα σε στρόγγυλες μικρές πιτούλες (σαν κουραμπιέδες) ή τους δίνουμε σχήμα καρδιάς με κούπα, πάχους 1 εκ. Λαδιάζουμε τα γλυκάκια σε ταψί σκεπασμένο με λαδόχαρτο και τα ψήνουμε, σε φούρνο προθερμασμένο στους 180°C, επί 15 λεπτά περίπου, μέχρι να ροδίσουν ελαφρά. Προσοχή! Δεν πρέπει να παραψηθούν. Όταν κρυώσουν οι ροζέδες, τους αλείφουμε με ανθόνερο (αν θέλουμε, το αραιώνουμε με λίγο νερό) και τους τυλίγουμε μετά σε άχνη ζάχαρη.

* Για να τους διατηρήσουμε φρέσκους αρκετές ημέρες, τους βάζουμε μέσα σε μεταλλικό κουτί.

Πουτίγκα από τα Κύθηρα

5 φλιτζάνια γάλα

1 φλιτζάνι σμιγδάλι

4 αυγά χτυπημένα

1,5 φλιτζάνι ζάχαρη

1 κουταλάκι κανέλλα

1 φλιτζάνι σταφίδα σουλτανίνα

1 φλιτζάνι καθαρισμένα αμύγδαλα γουτροκομμένα

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 C. Ζεσταίνουμε το γάλα ελαφρά και ρίχνουμε το σμιγδάλι. Ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει λίγο το μίγμα. Αφήνουμε να κρυώσει. Μετά ρίχνουμε τα χτυπημένα αυγά και τα υπόλοιπα υλικά. Βάζουμε σε βουτυρωμένο σκεύος και ψήνουμε για μια ώρα περίπου.

4.4 Αντιπροσωπευτικό μενού με παραδοσιακές συνταγές των Κυθήρων

Ορεκτικά

Χορτόπιτα χοιριάτικη

Βακιολόπιτα

Πρώτο πιάτο

Γαριγούτικη σαρδέλα

Κεφτέδες με μύδια

Δεύτερο πιάτο

Κυθηριώτικο ψάρι

Μουσακάς με μελιτζάνες και πιπεριές

Επιδόρπιο

Ροζέδες Κυθήρων

Πουτίγκα

Επίλογος – Συμπεράσματα

Μελετώντας την κουζίνα του Ηπειραϊά και των Κυθιρών ανακαλύψαμε τον πλούτο της Ελληνικής γαστρονομικής παράδοσης. Διαπιστώσαμε ότι ελληνική κουζίνα δεν είναι μόνο ο μουσακάς και το παστίτσιο και ότι το γαστρονομικό μας παρελθόν μπορεί να έχει ένα εξαιρετικό μέλλον. Δώσαμε κυρίως έμφαση σε αυθεντικά παραδοσιακά εδέσματα, αποφεύγοντας τα πολύ εμπορικά πιάτα και επίσης παρατηρήσαμε ότι οι παραδοσιακές γεύσεις και μέθοδοι παραγωγής μπορούν εύκολα να ενταχθούν στο σύγχρονο καθημερινό μας διατολόγιο. Νιώσαμε όμως και έναν έντονο προβληματισμό για το πώς αυτός ο πλούτος της ευλογημένης ελληνικής γης και θάλασσας, της παράδοσης μας, παραγκωνίσθηκε χρόνο με τον χρόνο χάριν του «δήθεν» εξευρωπαϊσμού, αποκλείοντας από τις καθημερινές μας συνήθειες εδέσματα πραγματικά αξιοζηλεύτα. Πέρα όμως από όλα αυτά μπορούμε όλοι μας να επαναδημιουργήσουμε με σύγχρονες τάσεις πιάτα της καλής ελληνικής κουζίνας, χωρίς όμως να μειώσουμε την διαχρονική αξία της παράδοσής μας, γιατί το παρελθόν έχει μέλλον.

Βιβλιογραφία

Ελληνική Μαγειρική Παράδοση – Α. Γιώτης, Ε. Καλοσακάς, Α. Παναγούλης
Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές – Εκδόσεις Φυτρακής
Ιστορία Μαγειρικής Και Διατροφής – Α. Γιώτης
Γνωρίζω το χθες, το σήμερα, το αύριο – Μεγάλη Σχολική Εγκυκλοπαίδεια
Μεγάλη Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια
Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρος Larousse Britannica
Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες – Χ. Μότσιας
Βυζαντινών βίος και πολιτισμός – Φ. Κουκουλές
The food chronology – J. Trager
Grande et petite histoire des cuisiniers – M. Toussaint
Εισαγωγή στην επαγγελματική μαγειρική – Ν. Δ. Ράλτης
Αρχές οικονομικής για τουριστικές επιχειρήσεις – Ε. Βασσάλου
Επτανησιακή κουζίνα – Ντ. Λούη

Ιστοσελίδες στο διαδίκτυο

www.ipeiraias.gr
www.ekythera.com
www.kythera.net
www.nomarhiaipeiraias.gr
www.odysseas.gnto.gr
www.olp.gr
www.peiratasnet.gr
www.pireasweb.gr
www.porphyris.com
www.portnet.gr

