

Τ.Ε.Ι ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

Η ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΔΙΑ ΜΕΣΟΥ ΤΩΝ ΑΙΩΝΩΝ



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑΣ:
ΚΙΤΣΟΥ ΕΙΡΗΝΗ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΠΑΤΡΑ - 06/03/2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα.....σελ. 2-4

Εισαγωγή.....σελ. 5-6

Περίληψη.....σελ. 7

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΥΛΙΚΩΝσελ. 8

1.1 Ιστορία του γάλακτος.....σελ. 8-10

1.2 Ιστορία του τυριού.....σελ. 11-13

1.3 Ιστορία του αλευριού.....σελ. 14-15

1.4 Ιστορία του βουτύρου.....σελ. 16-17

1.5 Ιστορία της μαργαρίνης.....σελ. 18-20

1.6 Ιστορία του μελιού.....σελ. 21-22

1.7 Ιστορία της ζάχαρης.....σελ. 23-31

1.8 Ιστορία της μαστίχας.....σελ. 32-37

1.9 Ιστορία της σοκολάτας.....σελ. 38-41

1.10 Ιστορία του καφέ.....σελ. 42-44

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο ΔΙΑΣΗΜΟΙ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΣ.....σελ. 45-48

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΓΛΥΚΩΝ.....σελ. 49

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο ΒΙΒΛΙΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ.....σελ. 50

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο ΓΛΥΚΑ

| |
|--|
| 5.1 Η παρουσίαση των γλυκών.....σελ. 51-52 |
| 5.1 Η παρουσίαση των desserts.....σελ. 53-55 |
| 5.2 Η γαρνιτούρα των γλυκών.....σελ. 56- 60 |
| 5.3 Γνωστότερα διεθνή γλυκά.....σελ. 61-64 |
| 5.4 Ελληνική ζαχαροπλαστική.....σελ. 65 |
| 5.5 Γαλλική ζαχαροπλαστική.....σελ. 66 |
| 5.6 Παντεσπάνι.....σελ. 67-68 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο ΒΑΣΙΚΕΣ ΖΥΜΕΣ

| |
|---------------------------------|
| 6.1 Ζύμη σφολιάτας.....σελ. 69 |
| 6.2 Ζύμη κουρού.....σελ. 70 |
| 6.3 Ζύμη για φύλλο.....σελ. 71 |
| 6.4 Ζύμη μπριος.....σελ. 72 |
| 6.5 Ζύμη για κρέπες.....σελ. 73 |
| 6.6 Ζύμη για σου.....σελ. 74 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο ΦΥΛΛΑ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ.....σελ. 75

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο ΜΑΡΕΓΚΕΣ

| |
|--------------------------------------|
| 8.1 Γαλλική μαρέγκα.....σελ. 76 |
| 8.2 Ελβετική και ιταλική.....σελ. 77 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9^ο ΚΡΕΜΕΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

| |
|---|
| 9.1 Crème Chantilly (κρέμα σαντιγύ).....σελ. 78 |
| 9.2 Crème patisserie.....σελ. 79 |
| 9.3 Crème anglais.....σελ. 80 |
| 9.4 Crème bavaroise.....σελ. 80 |

| | |
|--|---------------------|
| 9.5 Crème Serrano.....σελ. 81 | σελ. 81 |
| 9.6 Κρέμα βανίλιας.....σελ. 81 | σελ. 81 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10° ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ.....σελ. 82- 84 | σελ. 82- 84 |
| 10.1 Βανίλια..... σελ. 85-87 | σελ. 85-87 |
| 10.2 Γαρίφαλλο.....σελ.88 | σελ.88 |
| 10.3 Γλυκάνισος.....σελ. 89-90 | σελ. 89-90 |
| 10.4 Κανέλλα.....σελ. 91-92 | σελ. 91-92 |
| 10.5 Κάρδαμο.....σελ. 93 | σελ. 93 |
| 10.6 Κορίανδρος.....σελ. 94 | σελ. 94 |
| 10.7 Μαυροκούκι η μαυροσούσαμο.....σελ. 95-97 | σελ. 95-97 |
| 10.8 Μοσχοκάρυδο.....σελ. 98 | σελ. 98 |
| 10.9 Σαλέπι.....σελ. 99 | σελ. 99 |
| 10.10 Σαφράν.....σελ.100-101 | σελ.100-101 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11° ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ.....σελ. 102-108 | σελ. 102-108 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12° ΦΡΟΥΤΑ.....σελ. 109-110 | σελ. 109-110 |
| 12.1 Καρύδα.....σελ.111-112 | σελ.111-112 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13° ΓΛΥΚΑ ΤΑΨΙΟΥ.....σελ.113-116 | σελ.113-116 |
| ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14° ΔΙΑΣΗΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....σελ. 117-123 | σελ. 117-123 |
| ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....σελ. 124 | σελ. 124 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ.....σελ. 125-126 | σελ. 125-126 |

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ξεκινώντας την εργασία αυτή ασχολήθηκα με την καταγραφή ιστορικών και μη στοιχείων της ζαχαροπλαστικής τέχνης όπως αυτή γεννήθηκε, αναπτύχθηκε και συνεχίζει να εξελίσσεται μέσα στους αιώνες. Αρχικά αναφέρθηκα στα πρωτογενή υλικά που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή γλυκισμάτων. Κατόπιν, κάνοντας μια ιστορική αναδρομή, παρέθεσα κάποιες πηγές για τους πιο διάσημους ζαχαροπλάστες, τα χαρακτηριστικά των γλυκών και τα πιο παλιά και γνωστά βιβλία ζαχαροπλαστικής.

Στην συνέχεια ανέφερα τις βασικές ζύμες, τα φύλλα, τις μαρέγκες και τις κύριες κρέμες της ζαχαροπλαστικής, ώστε ο αναγνώστης να πάρει μια γεύση του από το τι συστατικά αποτελείται ένα γλυκό. Επιπροσθέτως, κατέγραψα τα πιο γνωστά μπαχαρικά που δίνουν μια άλλη διάσταση στα εδέσματα. Δεν θα παρέλειπα να αναφερθώ φυσικά στους "εύκολα παρεξηγήσιμους" ξηρούς καρπούς και στα φρούτα που αν μη τι άλλο παίζουν σημαντικό ρόλο στην εκτέλεση των πιο γευστικών και γλυκών απολαύσεων..

Ένα ακόμη κύριο κομμάτι της εργασίας αυτής ήταν οι διάσημες συνταγές αγαπημένων γλυκών που παρασκευάζονται καθημερινά είτε στα ζαχαροπλαστεία, είτε στις κουζίνες των διαφόρων νοικοκυριών.

"Έν αρχή ην... ο άρτος.." λοιπον, η τουλαχιστον κατι που του εμοιαζε, ένα προχειρο ζυμαρι, φτιαγμενο με αλευρι και νερο που το εψηναν στο τζακι. Εμπλουτισμενος με μελι, γαλα, φρουτα αυτος ο προγονος της τουρτας και του γλυκισματος γινεται κατι πολυ καλυτερο και - γι αυτο αξιο - να προσφερθει ακομα και στους πιο απαιτητικους θεους!

Στην αρχαια Αιγυπτο για παραδειγμα χρησιμοποιουσαν σαν προσφορα - ψωμακια σε σχημα ζων, πλασμενα στο χειρι. Αλλα μονο για την αρχαια Ελλαδα μπορουμε να αρχισουμε να μιλαμε για αληθινα γλυκα με βασικα συστατικα όπως το μελι, τα αμυγδαλα, τα σταφυλια, και τα συκα.

Στην ρωμαϊκή εποχή συμβίωναν - λιγότερο ή περισσότερο αρμονικά- διαφορές γεύσεις χωρίς μια σαφή διακρίση, ανάμεσα στο γλυκό και στο αλμυρό ξυδί, μέλι, ψαρία, λαχανικά, τυρί, φρούτα εναλλάσσονται δίχως κανένα πρόβλημα τόσο για τα γλυκά όσο και για τα διάφορα φαγητά.

Γύρω στο 1000, υπήρχαν κίολας στην Βενετία εργαστήρια ζαχαροπλαστικής όπου εφτιαχναν το “μαρτζαπάνε” μια γαστρονομική σπεσιαλιτέ προορισμένη για λίγους και φυσικά πολύ εκλεκτούς, αφού ήταν παρα πολύ ακριβή!

Φυσικά υπήρχαν πάντα γλυκά που ο άνθρωπος μπορούσε να χρησιμοποιήσει με κάποιον τρόπο : αλεύρι για κουρκουτί, για να φτιαχτεί κρέπες και φρυγανέλια και τις αμερικανικές πίτες. Η αφρατή ζύμη των σου χρησιμοποιείται στην Ευρώπη για την κατασκευή ελαφριών γλυκών που περιχούν κρέμα αυγού, κρέμα βουτύρου, πραλίνα, μαρμελάδα ή φρούτο.

Η ζύμη στρουντέλ και το φύλλο της Μεσης Ανατολής χρησιμοποιούνται για επιδόρπια με αλληπαλλήλες στρώσεις γέμισης. Στη Ασία υπάρχει το κολλώδες ρυζί το οποίο γίνεται γλυκό με πάστα από φασολία. Επίσης χρησιμοποιούσαν και τα δημητριακά, το ρυζί, το σάγου και στο σιμιγδαλί ως επιδόρπια, όπως το ρυζαλεύρο και το σιταλεύρο.

Στην βόρεια Ευρώπη χρησιμοποιούσαν κριθάρι και βρώμη για πουτιγκες. Στην Αγγλία ήταν πολύ δημοφιλείς οι πουτιγκες με ψωμί και με βούτυρο βουτηγμένες σε κρέμα αυγών ή οι πουτιγκες με φρούτα. Στην βόρεια Αμερική οι Ινδιάνοι έδειξαν στους ευρωπαίους αποίκους πώς να χαρακώνουν το σφεντάμι για να παίρνουν το σιροπί τους. Τα γλυκά λαχανικά όπως οι γλυκοκόλοκυθες και οι γλυκοπατάτες χρησιμοποιούνταν συχνά ως βάση για τα επιδόρπια της βόρειας αλλά και της νότιας Αμερικής.

Ένα από τα πιο παλιά επιδόρπια είναι και τα ποτά από κρασί, χυμούς φρούτων ή μέλι και σερβίρονται με θρυμματισμένο παγό. Εδώ έχουν τις ρίζες τους τα “σορμπετ” της Περσίας, το “φριο φριο” της Καραϊβικής, ή “γρανίτα” της Ιταλίας.

Περίληψη

Η εργασία αυτή αναφέρεται σε όλα εκείνα τα στοιχεία που καθιστούν το γλυκό αγαθό υψηλού πολιτιστικού επιπέδου. Ασχολείται με όλα πρωτεύοντα και δευτερόντα συστατικά του, με τις ιστορίες των πιο κυρίων υλικών του, με τις πιο γνωστές παρασκευές γλυκών εδεσμάτων και φυσικά με τις ιστορικές πηγές για τις διατροφικές συνήθειες των προγόνων μας.

Στην αρχαιότητα το γλυκό ήταν προνόμιο πολύ λίγων και εκλεκτών. Ζαχαροπλαστές υπήρχαν μόνο στις βασιλικές αυλές, ενώ ο απλός λαός έτρωγε γλυκό μόνο σε εξαιρετικές περιστάσεις.

Το γλυκό κατείχε προσιτή θέση στα περιφραγμένα συμπόσια των αρχαίων Ελλήνων. Ένα πολύ συνηθισμένο γλυκίσμα της αρχαιότητας ήταν οι ταρτούλες με τυρί και οι στριφτές σαν σπείρες τηγανίτες. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι αυτές οι συνταγές ήταν οι πρόγονοι των σημερινών κρητικών σκαλτσουνιών και ξεροτηγανών.

Τα πρώτα επιδόρπια στην Αγγλία ήταν υγρά και είχαν ως βάση το κρασί, το αυγό και την κρέμα. Οι αφρώδεις σαλτσές που είχαν τα ίδια συστατικά οδήγησαν στο “σαμπάγιον” στην Γαλλία, στο “ζαμπάγιονε” στην Ιταλία, στις “βανιλάουμσαουμέν” στην Γερμανία. Από τις ρωσικές “πάσκα”, τις γαλλικές ταρτές φρούτων και τα ιταλικά γλυκά με ζύμη και γέμιση τυριού και φρούτα, τα φρούτα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα αποτελούσαν ανεκάνητο δέλεαστικό συνδυασμό.

Αργότερα οι ζαχαροπλαστές βελτίωσαν τις τεχνικές και διερεύνησαν την γκάμα των υπάρχοντων γλυκισμάτων. Γραπτες μαρτυρίες αποκαλύπτουν ότι στην Ρώμη το 30 π. Χ. περίπου λειτουργούσαν 329 φούρνοι - ζαχαροπλαστεία με Έλληνες τεχνίτες τους οποίους οι Ρωμαίοι αποκαλούσαν Pistorēs.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

1.1 Ιστορία του γάλακτος

Το πόσο πολύτιμη τροφή είναι το γάλα οι πρόγονοί μας το ανακάλυψαν από πολύ νωρίς, ίσως από τη στιγμή που άρχισαν να αντιμετωπίζουν τις αγελάδες ως ζώα... κατοικίδια. Η πρώτη απεικόνιση πάντως... πρωίμης επεξεργασίας γάλακτος βρίσκεται σε ερείπια ναού των Σουμέριων και υπολογίζεται ότι η ηλικία της ξεπερνάει τα 5.000 χρόνια. Σήμερα πάντως το γάλα μάλλον μας είναι πιο αγαπητό από τότε.

Ο λόγος είναι ότι στις μέρες μας οι φυσικές τροφές όλο και χάνουν έδαφος σε σχέση με τα τρόφιμα της βιομηχανίας, με αποτέλεσμα να αποτελούν "αντικείμενο πόθου" για όλο και περισσότερους ανθρώπους. Επιπλέον, σήμερα γνωρίζουμε απείρως περισσότερα πράγματα για την τροφή μας, τα συστατικά της, τον τρόπο που επιδρά στον οργανισμό μας, με αποτέλεσμα να είμαστε σε θέση πια να ξεχωρίζουμε τα τρόφιμα με βάση τη θρεπτική τους αξία και να αποδίδουμε τα του Καίσαρος τω Καίσαρι...

Ο Καίσαρας στην προκειμένη περίπτωση είναι το γάλα. Το γάλα που αποτελεί τη μοναδική τροφή του ανθρώπου για τους πρώτους μήνες της ζωής του, εξασφαλίζοντας από μόνο του όσα θρεπτικά συστατικά απαιτεί ο οργανισμός για να αναπτυχθεί. Θρεπτικά συστατικά που γενναιόδωρα χαρίζει και στους ενήλικους φίλους του. Ας τα δούμε όμως λίγο πιο συγκεκριμένα...

“Σε 1 λίτρο αγελαδινού γάλακτος, που στρογγυλεμένο είναι γύρω στα 1.030 γρ., βρίσκει κανείς εκτός από νερό 50 γρ. λιπαρά, 40 γρ. λίπος και 35 γρ. πρωτεΐνη. Μέταλλα και βιταμίνες αγγίζουν από κοινού τα 7 γρ. Σε αυτά ανήκει πρωτίστως το ασβέστιο. Το πολύτιμο αυτό συστατικό που βοηθάει τα οστά των παιδιών να αναπτυχθούν και περιφρουρεί κυρίως τις γυναίκες αλλά και τους άνδρες από την οστεοπόρωση. Θα πρέπει βέβαια να έχουμε υπόψη μας ότι τα νούμερα αυτά αλλάζουν -δυστυχώς προς τα κάτω- όταν το φρέσκο γάλα βράζεται. Οι ευεργετικές συνέπειες του γάλακτος στον οργανισμό υφίστανται μόνον όταν το γάλα καταναλώνεται ωμό”

www.delta.gr/vivartia/diatrofi_gala_aksia.htm

Στην περίπτωση αυτή, ένας ενήλικος για να πάρει την ημερήσια ποσότητα που χρειάζεται σε ασβέστιο θα πρέπει να καταναλώσει περίπου 1 λίτρο φρέσκου γάλακτος.

“Το γάλα δεν είναι μόνο υπέροχο όταν το πίνει κανείς φρέσκο, κατευθείαν από το ψυγείο ή σε θερμοκρασία δωματίου. Παραμένει υπέροχο και κατά το ψήσιμο, βράσιμο ή ανακάτεμά του με διάφορα άλλα υλικά, όπως τα φρούτα ή το κακάο. Ας μην ξεχνάμε άλλωστε ότι καμία άλλη διατροφική πρώτη ύλη δεν μας επιτρέπει να αντλήσουμε τέτοια ποικιλία παραγώγων με τόσο υπέροχη νοστιμιά” (el.wikipedia.org/wiki/Γάλα)

- **Το βούτυρο** Η πεμππουσία της γεύσης, το καλό βούτυρο, παρασκευάζεται από το καλύτερο μέρος του γάλακτος και διατηρεί όλες τις βιταμίνες. Είναι τέλειο, απλωμένο σε ζεστό, τραγανό ψωμί ή σε καυτές, ψητές πατάτες και δίνει υπέροχη γεύση στα λαχανικά ή το φιλέτο που ψήθηκε μέσα του. Όποιος ξέρει να τρώει, είναι αδύνατον να μην το εκτιμά.
- **Το τυρί** Από το αφράτο τυρί κρέμα μέχρι τα πιο σκληρά καπνιστά τυριά ή τα σύνθετα γευστικά τυριά με πιπέρι και καρύδια και από το ήπιων τόνων, αλλά πάντα θελκτικό, τυρί του τοστ μέχρι τα "επιθετικά" μπλε, η γευστική γκάμα είναι τεράστια και κρύβει κάτι για τον καθένα. Σκέτο, ως συνοδευτικό του κρασιού, τριμμένο στη μακαρονάδα ή μαγειρεμένο σε κίς, πίτες και ογκρατέν, το τυρί μας εισάγει σε έναν κόσμο απόλαυσης που δεν γνωρίζει όρια.

- **Το γιαούρτι** Η λέξη «γιαούρτι» είναι σύνθετη και προέρχεται από δυο ελληνικές λέξεις “υγεία και άρτος” Από τα πιο δημοφιλή παράγωγα του γάλακτος, το γιαούρτι γνωρίζει στις μέρες μας μια άνθηση άνευ προηγουμένου. Όχι αδίκως, αφού συνδυάζεται υπέροχα με φρούτα, μέλι και δημητριακά, δίνοντας μοναδικά επιδόρπια "της στιγμής", υγιεινά όσο το γάλα και ελαφρά όσο κανένα άλλο γλύκισμα. Σκέτο χρησιμοποιείται συχνά πλέον στην κουζίνα ως ο ελαφρύς αντικαταστάτης της κρέμας γάλακτος.
- **Η κρέμα γάλακτος** Πρόκειται για την αφρόκρεμα της γεύσης. Πλούσια και θρεπτική, σήμερα κυκλοφορεί και σε light εκδοχή. Βάση για υπέροχες σος, νοστιμίζει τις σούπες και τις σαλάτες, ενώ φλερτάρει επιτυχώς τα μανιτάρια, τα τυριά και τα λαχανικά. Όταν η κρέμα γάλακτος χτυπηθεί με ζάχαρη γίνεται η πασίγνωστη και πολυαγαπημένη μας σαντιγί, με τις άπειρες χρήσεις στη ζαχαροπλαστική.
- **Το ξινόγαλα** Λίγο πιο παχύρρευστο και ελαφρώς πιο ξινό από το ίδιο το γάλα, το ξινόγαλα αποτελεί μια εξαιρετική βάση για τα ντρέσινγκ που προορίζονται για σαλάτες. Όλο και πιο πολλοί καταναλωτές στις μέρες μας το απολαμβάνουν όμως και σκέτο.
- **Τα ροφήματα** Το κακάο, η βανίλια, αλλά και κάποιοι χυμοί φρούτων, όταν αναμειχθούν με το γάλα δίνουν ένα γευστικό αποτέλεσμα που ξετρελαίνει κυρίως τα παιδιά, αλλά και πάρα πολλούς μεγάλους.

1.2 Ιστορία του τυριού

Η ιστορία του τυριού αρχίζει το 8.000 π.χ. όταν στα οροπέδια του Ιράν, για πρώτη φορά πάνω στον πλανήτη εξημερώθηκαν τα πρώτα μηρυκαστικά, η κατσίκα και η προβατίνα. Χίλια χρόνια μετά στην βόρειο Ευρώπη εξημερώνεται η άγρια αγελάδα και τα ζώα αυτά αποτέλεσαν τα πρώτα κοπάδια που οι νομάδες χρησιμοποιούσαν για το κρέας τους και το γάλα τους. Πολλές χιλιάδες χρόνια μετά, γύρω στην τέταρτη χιλιετηρίδα π.χ. εμφανίζεται η κατσίκα και η προβατίνα στις ακτές της Μεσογείου. Η ιστορία του τυριού ταυτίζεται αλλά και εξελίσσεται με αυτήν της Ευρώπης.

Πρώτη μαρτυρία διατροφής με γάλα μηρυκαστικού είναι αυτή της ελληνικής μυθολογίας όταν ο Δίας κυνηγημένος από τον πατέρα του τρέφεται με γάλα από την κατσίκα Αμάλθεια. Ο Μύθος λέει ότι όταν ο Δίας θέλοντας να χαρίσει την τέλεια αθανασία στον γιο του Ηρακλή, ζήτησε από την ΗΡΑ να τον θηλάσει. Η ζηλιάρα σύζυγος αρνήθηκε μια και ο ΗΡΑΚΛΗΣ δεν ήταν δικό της παιδί. Τότε με διαταγή του Δία οι ουρανοί άρχισαν να τρέχουν γάλα για να θηλάσει το παιδί. Από τότε έμειναν στον ουρανό οι «Γαλαξίες»

Ο Όμηρος στην «Οδύσσεια» περιγράφει λεπτομερώς τον βοσκό και τυροκόμο «Πολύφημο» που λάτρευε τα ζώα του και προτιμούσε να φάει τους συντρόφους του Οδυσσέα παρά τα πρόβατά του. Εκεί, ο επικός Όμηρος περιγράφει τα τυράκια που ωρίμαζαν μέσα στην σπηλιά. Ο Όμηρος αναφέρεται στο τυρί και στην Ιλιάδα και μάλιστα στον «αίγιον τυρόν», δηλαδή το κασικίσιο τυρί.

Ο Αριστοτέλης και ο Διοσκουρίδης έδωσαν τις πρώτες συνταγές για την παραγωγή τυριού. Στην ιστορική εποχή οι μαρτυρίες για την κατασκευή τυριού είναι πλέον πάμπολλες. Σε τραγωδίες και κωμωδίες έχουμε μέχρι και συνταγή κατασκευής τυριού με χρήση γάλακτος συκιάς σαν πτυιά. Στην αγορά των Αθηνών υπήρχε χώρος ειδικά αφιερωμένος στα τυριά. Τα φρέσκα πουλιόντουσαν με το βάρος και τα ώριμα με το κομμάτι. Το ημερήσιο σιτηρέσιο των στρατιωτών περιελάμβανε συχνά τυρί. Κι' αν κάποιος στρατιώτης συλλαμβάνετο να το πουλάει, τιμωρείτο πολύ αυστηρά.

“Στην αρχαία Σπάρτη υπήρχε ολόκληρη τελετουργική γιορτή κατά την οποία, όταν ενηλικιώνονταν οι νέοι, έκρυβαν σε δύσκολα και απρόσιτα μέρη τυράκια και άλλα φαγώσιμα, τα οποία έπρεπε να τα βρουν χωρίς να τους αντιληφθούν. Οι Ρωμαίοι υπήρξαν σπουδαίοι τυροκόμοι αλλά και φίλοι του τυριού”

“Αναφέρεται ότι έφτιαχναν ένα τυρί βάρους 1 τόνου και διαμέτρου 2 μέτρων που το έλεγαν LUNA. Κατακτώντας την Ευρώπη και τον τότε γνωστό κόσμο εγκαθιστούσαν φρουρές παντού. Μερικές φορές τις ξεχνούσαν. Τότε οι φρουρές για να επιβιώσουν έβρισκαν την τροφή τους τοπικά. Δημιουργούσαν μικρά κοπάδια μηρυκαστικών από τα οποία έπαιρναν το γάλα και το κρέας τους. Έμαθαν λοιπόν στους ντόπιους κατοίκους την τυροκομία”
(βλεπε εγκυκλοπαιδεια Υδρια Τομος Β σελ. 50)

Κατά την διάρκεια της Βυζαντινής αυτοκρατορίας στον Ελληνικό χώρο η τυροκομία ήταν πολύ εκτεταμένη. Οι λίγες μαρτυρίες που έχουμε ομιλούν για το βλάχικο τυρί, τις μυζήθρες (απ’ όπου πήρε το όνομά του και ο Μυζηθράς – Μιστράς). Τρωγόταν πολύ από τις κατώτερες κοινωνικές τάξεις μαζί με μαγειρεμένα λαχανικά.

Πάμπολλες μαρτυρίες τόσο από Ευρωπαίους περιηγητές αλλά και Αραβικά κείμενα, αναφέρουν την Κρήτη ως σπουδαία παραγωγό τυριού και ιδιαίτερα τα Χανιά που έφεραν και το προσωνύμιο «ΤΥΡΟΠΟΛΙΣ».

Επίσης στον Τουρκικό εμπορικό κώδικα αναφέρονται ρητά ακόμα αρκετά ελληνικά τυριά εξ ων το καλαθάκι Λήμνου να κυριαρχεί ανάμεσά τους.

Κατά την διάρκεια της Τουρκοκρατίας στα βουνά της Ηπειρωτικής Ελλάδας και των νησιών, η παράδοση συνεχίστηκε αμείωτα. Οι κτηνοτροφικοί πληθυσμοί μετακινούνταν με ευχέρεια πάνω στα ψηλά οροπέδια και αντάλλασσαν μεταξύ τους τεχνικές κατασκευής, μυστικά της τέχνης της ωρίμανσης.

Στο τέλος του 19ου αιώνα, το νεοσύστατο ελληνικό κράτος με τους υπουργούς του και ιδιαίτερα του Εμμανουήλ Μπενάκη, αντελήφθη την

οικονομική σημασία της κτηνοτροφίας και κάλεσε από το εξωτερικό το διαπρεπή τυροκόμο Ραϋμόνδο Δημητριάδη, τον οποίο επιφόρτισε με το καθήκον να εκπαιδεύσει τους νέους τυροκόμους της χώρας.

Λίγο αργότερα οι επίσης μεγάλοι τυροκόμοι Ζυγούρης και Πολυχρονιάδης συνέχισαν το έργο του, διασχίζοντας τη χώρα και εκπαιδεύοντας νέους στην τέχνη. Στην εξέλιξη της χώρας οργανώθηκε η Γεωπονική Σχολή όπου εκατοντάδες νέοι γεωπόνοι μαθαίνουν την τέχνη. Αργότερα συγκροτήθηκε η Εθνική Επιτροπή Γάλακτος η οποία και προωθεί με κάθε τρόπο τα συμφέροντα των τυροκόμων.

Πρώτος λαός στην κατανάλωση τυριού στον παγκόσμιο χάρτη είναι η Ελλάδα με 23 κιλά ανά κάτοικο το έτος και διαφορά στήθους από τους ευρωγείτονες μας τους Γάλλους που τρώνε 22 κιλά περίπου. Οι Γερμανοί καταναλώνουν περίπου 8 – 10 κιλά το χρόνο και οι Ιάπωνες μόνο 800 γραμ και μάλιστα σαν τυριά φρέσκα και ελαφριών γεύσεων, τελευταία εισαχθέντα από τις ΗΠΑ κυρίως.

Τυρί είναι το προϊόν που προέρχεται από τη συγκέντρωση με κάποια μέθοδο των στερεών του γάλακτος με τέτοιο τρόπο ώστε να μπορεί να διατηρηθεί μέσα στο χρόνο χωρίς να χάσει κανένα από τα θρεπτικά του συστατικά.

Είναι γεγονός ότι το γάλα αποτελεί την πρώτη τροφή των νεογνών, των θηλαστικών, τροφή ισορροπημένη, νόστιμη, θρεπτική. Έχει πρωτεΐνες, λίπος, νερό, βιταμίνες (τις λεγόμενες λιποδιαλυτές Α, Β, Ε, D), ιχνοστοιχεία και σάκχαρα, αλάτι. Ότι δηλαδή χρειάζεται ένας οργανισμός για να τραφεί και να κατακτήσει τη ζωή. Ένα ελάττωμα έχει μόνον, η ζωή του είναι πολύ μικρή.

Ακόμη και με τις πιο άριστες συνθήκες συντήρησης η ζωή του είναι μόλις λίγων ημερών. Έτσι λοιπόν ο άνθρωπος επινόησε διάφορες μεθόδους και του έδωσε την δομή. Το συμπύκνωσε, το ζύμωσε και το έκανε τυρί, γιαούρτι, βούτυρο, ξινόγαλο. Μ' αυτόν τον τρόπο διατηρείται καλύτερα μέσα στον χρόνο, νοστιμεύει, γίνεται πιο εύπεπτο και μεταφέρεται ευκολότερα.

1.3 Ιστορία του αλευριού

Το αλεύρι είναι μια λεπτή σκόνη που γίνεται από τα δημητριακά ή άλλες αμυλούχες πηγές τροφίμων. Είναι ένα συστατικό που χρησιμοποιείται σε πολλά τρόφιμα. Συνηθέστερα γίνεται από το σίτο, αλλά και τον αραβόσιτο (τώρα αποκαλούμενο καλαμπόκι σε πολλά μέρη του κόσμου), τη σίκαλη, το κριθάρι, και το ρύζι. Το αλεύρι είναι το βασικό συστατικό του ψωμιού, το οποίο είναι το βασικό τρόφιμο σε πολλές χώρες, και επομένως η διαθεσιμότητα των επαρκών προμηθειών του αλευριού είναι συχνά ένα σημαντικό οικονομικό και πολιτικό ζήτημα. Το αλεύρι μπορεί επίσης να γίνει από τα όσπρια και τα καρύδια, όπως και τη σόγια, τα φυστίκια, τα αμύγδαλα, και άλλα καρύδια δέντρων.

Σπουδαιότητα έχουν κυρίως τα καλούμενα άλευρα της αρτοποιίας, δηλαδή τα άλευρα σταριού και σίκαλης, γιατί μόνο αυτά δίνουν ψωμί πορώδες και εύγευστο. Στην αρχαιότητα άλευρα ονόμαζαν μόνο το προϊόν του αλέσματος του σταριού ενώ, αντίθετα, ονόμαζαν όλφιτα το χοντροαλεσμένο κριθάρι.

“Η χρησιμοποίηση των δημητριακών καρπών υπό μορφή αλεύρων αποτέλεσε αναμφίβολα ένα σπουδαίο σταθμό του πολιτισμού. Δεν είναι βέβαια γνωστό πότε και πώς παρήγε ο άνθρωπος το αλεύρι, και πώς το χρησιμοποίησε. Πάντως τούτο πρέπει να συνέβει σε αρχαιότατη εποχή, αν κρίνουμε από τον Όμηρο, που επανειλημμένα αναφέρει τους μύλους και το άλεσμα σαν κοινότατα πράγματα πολύ γνωστά σ' όλους τους λαούς της εποχής του. Ο τρόπος της κατασκευής των αλεύρων εκ μέρους των αρχαίων, δεν διέφερε, κατά βάση, από τις νεότερες μεθόδους, δεδομένου ότι οι περιγραφόμενοι από τους αρχαίους μύλοι αποτελούνταν από δύο θεμελιώδεις μυλόπετρες, που χρησιμοποιούνται και σήμερα, ουσιαστική διαφορά υπάρχει μόνον όσον αφορά την κινητήρια δύναμη και τους κυλινδρόμυλους που δεν έχουν εκτοπιστεί τελείως, κυρίως στις υπανάπτυκτες χώρες τους πετρόμυλους” (el.wikipedia.org/wiki/Αλεύρι)

Κατηγορίες

Οι ποιότητες και οι κατηγορίες των αλεύρων διακρίνονται από τον τρόπο του αλέσματος, το βαθμό κοσκίνισματος και την ποιότητα του σιταριού και των άλλων δημητριακών, απ' όπου προέρχονται. Από άποψη ποιότητας του σιταριού, τα άλευρα διακρίνονται σε άλευρα σκληρού σιταριού, μαλακού σιταριού και ημίσκληρου. Στα παραγόμενα άλευρα από σκληρό σιτάρι υπάγεται και το σιμιγδάλι (καθ. σεμίδαλις). Με την κατεργασία όλων των ποιοτήτων του σιταριού σε τελειοποιημένους μύλους παράγεται η φαρίνα, το κατεξοχήν αλεύρι της αρτοποιίας και μακαρονοποιίας.

Η χημική σύσταση των αλεύρων αρτοποιίας είναι: νερό 11- 15% ανόργανα άλατα 0,5- 2% λίπος 0,5- 0,6% λευκώματα (αλβουμίνη, γλοβουλίνη, γλουτίνη) 7- 14%, υδατάνθρακες (άμυλο) 65- 70%.

Για το άλεσμα του σιταριού εφαρμόζονται δύο διαφορετικές κατεργασίες:

- ✚ κατεργασία που αποβλέπει στη μετατροπή του μαλακού και ημίσκληρου σιταριού σε αλεύρι για παρασκευή ψωμιού.
- ✚ κατεργασία που αποβλέπει στη μετατροπή του σκληρού σιταριού σε σιμιγδάλι για παρασκευή ζυμαρικών.

| Στάχτη | Πρωτεΐνες | Διεθνείς κατηγορίες του αλευριού | | |
|--------|-----------|----------------------------------|----------|--------|
| | | ΗΠΑ | Γερμανία | Γαλλία |
| ~0.4% | ~9% | all-purpose flour | 405 | 45 |
| ~0.55% | ~11% | pastry flour | 550 | 55 |
| ~0.8% | ~14% | high gluten flour | 812 | 80 |
| ~1% | ~15% | first clear flour | 1050 | 110 |
| >1.5% | ~13% | white whole wheat | 1600 | 150 |

1.4 Ιστορία του βουτύρου

Η λέξη «Βούτυρο» είναι σύνθετη και προέρχεται από δυο πανάρχαιες ελληνικές λέξεις που τις χρησιμοποιούμε ακόμη και σήμερα, αλλά στη σύγχρονη όμως μορφή τους. Αποτελεί λοιπόν το συνδυασμό των λέξεων «Βους» + «Τυρός», όπου «Βους»=«Βόδι»&«Αγελάδα» και «Τυρός»=«Τυρί» στην αρχαιότητα.

Οι δύο αυτές λέξεις: «Βους»+«Τυρός» θέλουν να μας δείξουν ότι έχουμε στα χέρια μας ένα προϊόν που προέρχεται από την επεξεργασία του βοδινού γάλακτος. Για την ακρίβεια, σύμφωνα με τα σύγχρονα λεξικά, η λέξη «βούτυρο» σημαίνει μια λιπαρή ύλη που βγαίνει από το γάλα των ζώων. Έτσι, από τη λέξη «βούτυρο» παράγονται επίσης λέξεις όπως:

- 🏠 «Βουτυροκομείο», δηλαδή το εργαστήριο όπου μέσα στους χώρους παράγεται το βούτυρο και άλλα παράγωγά του

- 🏠 «Βουτυροκόμος», δηλαδή ο άνθρωπος που έχει σαν επάγγελμά του την παραγωγή του βουτύρου,

- 🏠 «Αποβουτυρωμένο», δηλαδή κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν με χαμηλά λιπαρά, επειδή του έχει αφαιρεθεί το βούτυρο από τη σύστασή του (π.χ. αποβουτυρωμένο γάλα ή γιαούρτι) Η συγγένεια ανάμεσα στο ελληνικό «Βούτυρο» και το αγγλικό «Butter» ή το γαλλικό «Beurre»

Το «Βούτυρο» ήταν πασίγνωστο από την αρχαιότητα, όχι μόνο για την αξεπέραστη νοστιμιά του, αλλά και για τα διατροφικά οφέλη που είχε για την υγεία των μικρών παιδιών. Και γι' αυτό το ελληνικό βούτυρο είχε ταξιδέψει σε όλες τις γνωστές αγορές της αρχαιότητας, για να εμπλουτίσει το τραπέζι πλούσιων βασιλιάδων αλλά και ταπεινών χωρικών, σε ολόκληρη την Ευρώπη

Πώς αλλιώς θα μπορούσε άραγε να εξηγήσει κανείς το ότι η ελληνικότατη λέξη «βούτυρο» είναι διεθνής σήμερα και χρησιμοποιείται στις περισσότερες γλώσσες της Δύσης. Αναρωτιέστε μήπως πώς;;

Για μαντέψτε μαζί μας λοιπόν: Οι αρχαίοι Ρωμαίοι δοκίμασαν το βούτυρο όταν ήλθαν στην Ελλάδα κι ενθουσιάστηκαν τόσο πολύ που αμέσως αναφώνησαν: «Butyrum» «Butyrum»! Κι όποιος το άκουγε το επαναλάμβανε, όπου κι αν ταξίδευε για να το γνωρίσει και στους φίλους του.

Κάπως έτσι λοιπόν το βούτυρο, ταξιδεύοντας προς τη δύση έγινε «Butyrum» στα χείλη των Λατίνων, «Butere» στη γλώσσα των αρχαίων Βρετανών, και σήμερα όλοι γνωρίζουν και μιλούν στην Αγγλία για το «Butter» (Μπάτερ) όπως λέγεται το «Βούτυρο» στα αγγλικά, ή το «Buerre» (Μπερ) στη Γαλλία, το «Burro» (Μπούρο) στην Ιταλία και πάει λέγοντας...



Μια ιστορία 100% ελληνική, αν και σήμερα κάθε χώρα παράγει το δικό της παραδοσιακό «βούτυρο».

1.5 Ιστορία της μαργαρίνης

Για χιλιάδες χρόνια οι άνθρωποι κατασκευάζουν το βούτυρο κυρίως από το γάλα της αγελάδας. Πρόκειται βέβαια για ένα εκλεκτό και νόστιμο συστατικό σε πολλά φαγητά το οποίο χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα, τις σάλτσες ή για επάλειψη στο ψωμί.

Το βούτυρο όπως και τα άλλα προϊόντα ζωικής προέλευσης, περιέχει κορεσμένα λίπη. Τα κορεσμένα λίπη, είναι λίπη που στη συνήθη θερμοκρασία δωματίου είναι στερεά. Έτσι το βούτυρο διατηρεί ένα στερεό σχήμα που είναι πρακτικό στη χρήση του για την επάλειψη στο ψωμί ή για το μαγείρεμα.

Δυστυχώς όμως η κατανάλωση των κορεσμένων λιπών, συνοδεύεται από αύξηση της χοληστερόλης στο αίμα. Παράλληλα προκαλείται φλεγμονή στις αρτηρίες και σε άλλα μέρη του σώματος.

Όταν οι άνθρωποι αντιλήφθηκαν τους κινδύνους που επιφέρει η κατανάλωση κορεσμένων λιπών, έγινε απαραίτητο να βρεθούν τρόποι αντικατάστασης του βούτυρου στη διατροφή που έπρεπε απαλλαχθεί από το υπερβολικό περιεχόμενο σε κορεσμένα λίπη. Στην εποχή μας που η παχυσαρκία, οι καρδιακές παθήσεις και η ουσιαστική μείωση των σωματικών δραστηριοτήτων και άσκησης απειλούν όσο ποτέ άλλοτε την υγεία μας, ο περιορισμός των κορεσμένων λιπών στη διατροφή καθίσταται επιτακτικός.

Μετά την κατανόηση των κινδύνων του βούτυρου, η μαργαρίνη έγινε μια ιδιαίτερα ελκυστική και δημοφιλής επιλογή. Η μαργαρίνη γίνεται από πολυακόρεστα φυτικά έλαια. Τα φυτικά έλαια δεν περιέχουν καθόλου κορεσμένα λίπη και έτσι η μαργαρίνη θεωρήθηκε μια τέλεια λύση αντικατάστασης του βούτυρου.

Η κατάσταση αυτή όμως δεν άντεξε στο χρόνο και στις νέες επιστημονικές διαπιστώσεις. Κατά τη διαδικασία κατασκευής της μαργαρίνης, όταν τα πολυακόρεστα φυτικά έλαια υφίστανται μερική υδρογόνωση για να μετατραπούν σε μαργαρίνη, δημιουργούνται δυστυχώς τα τρανς λίπη.

Οι διαχρονικές έρευνες έδειξαν ότι τα τρανς λίπη είναι εξίσου βλαβερά για την υγεία όπως τα κορεσμένα λίπη που περιέχονται στο βούτυρο. Τα τρανς λίπη είναι σε θέση να προκαλούν φλεγμονή, απόφραξη των αρτηριών, αλλοιώσεις του συστήματος άμυνας του ανθρώπινου οργανισμού και έχουν συσχετισθεί με αυξημένη συχνότητα αλλεργίας και άσθματος.

Έτσι λοιπόν φτάσαμε κατά τα τελευταία χρόνια στη λυπηρή διαπίστωση ότι το βούτυρο από τη μια με τα κορεσμένα λίπη του και η μαργαρίνη από την άλλη με τα τρανς λίπη της, έχουν και τα δύο αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία μας.

Πρέπει βέβαια να είμαστε πιο δίκαιοι και να πούμε ότι στη διατροφή μας συστήνεται να υπάρχουν όσο το δυνατό λιγότερα ή καθόλου τρανς λίπη ενώ για τα κορεσμένα λίπη ένα μικρό ποσοστό επιτρέπεται.

Έτσι τελικά, με τα σημερινά δεδομένα, τόσο το βούτυρο όσο και η μαργαρίνη πρέπει να χρησιμοποιούνται όσο σπανιότερα γίνεται στη διατροφή μας. Όμως πολύ λίγο βούτυρο μπορεί να επιτρέπεται.

Φυσικά δεν πρέπει να ξεχνούμε ότι υπάρχουν εξαιρετικές και νόστιμες εναλλακτικές λύσεις για αντικατάσταση τόσο του βούτυρου όσο και της μαργαρίνης.

Το ελαιόλαδο και άλλα φυτικά έλαια μπορούν να χρησιμοποιηθούν για το μαγείρεμα στη θέση του βούτυρου ή της μαργαρίνης. Έχουν ωφέλιμες ιδιότητες για την υγεία, αντέχουν στις ψηλές θερμοκρασίες και δεν περιέχουν κορεσμένα ή τρανς λίπη. Επίσης για το ψωμί μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα μείγμα από ελαιόλαδο και ξίδι που δίνει μια ξεχωριστή γεύση.

Για την ψητή πατάτα, αντί βούτυρου, κρέμας γάλακτος ή μαργαρίνης μπορεί να χρησιμοποιηθεί μια σάλτσα από λαχανικά πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες ή ελαιόλαδο. Για τα βραστά λαχανικά, αντί να βάλετε βούτυρο ή μαργαρίνη μπορείτε να χρησιμοποιήσετε λεμόνι, μοσχοκάρυδο και ελαιόλαδο.

Είναι επίσης σημαντικό να τονισθεί ότι υπάρχουν και άλλα τρόφιμα που πιθανό να περιέχουν κορεσμένα και τρανς λίπη. Πολλά έτοιμα επεξεργασμένα τρόφιμα, σνακ, μπισκότα, κέικ και άλλα, κατασκευάζονται με τη χρήση τρανς λιπών τα οποία αυξάνουν την περίοδο διατήρησης τους.

Είναι λοιπόν απαραίτητο προτού αγοράζετε κάτι, να μελετάτε προσεκτικά την ετικέτα στην οποία πρέπει να αναγράφεται με λεπτομέρεια το είδος και ποσότητα των συστατικών που χρησιμοποιήθηκαν για το προϊόν που θα αγοράσετε.



Με όπλο τις γνώσεις για το βούτυρο και τη μαργαρίνη, μπορούμε να προσέχουμε και να προσαρμόζουμε τη διατροφή μας, με στόχο τον περιορισμό στο μέγιστο δυνατό βαθμό την πρόσληψη λιπών που είναι σε θέση να βλάπτουν το κυκλοφορικό σύστημα, τις αρτηρίες, την καρδιά και τον εγκέφαλο

μειώνοντας έτσι τη διάρκεια και την ποιότητα της ζωής μας.

1.6 Ιστορία του μελιού

Μέλι είναι η γλυκιά ρευστή θρεπτική ουσία που παράγουν οι μέλισσες. Οι μέλισσες συλλέγουν νέκταρ από τα λουλούδια ή φυσικούς χυμούς και το αποθέτουν στην κυψέλη τους. Εκεί χάνει υγρασία και φτάνει στη συνηθισμένη υγρασία του μελιού, από 14-18%. Το μέλι περιέχει κατά 77-78% ζάχαρα (κυρίως φρουκτόζη και γλυκόζη) και λόγω της σχετικά χαμηλής του υγρασίας, δεν ευνοεί την ανάπτυξη μικροοργανισμών.

Ένα επιτυχημένο περιεκτικό ορισμό του μελιού έχει διατυπώσει ο E. F. PHILLIPS (1930), τον εξής: το μέλι είναι ένα αρωματικό, γλοιώδες, γλυκό υλικό που προέρχεται από το νέκταρ των φυτών, το οποίο μαζεύουν οι μέλισσες και το μεταβάλλουν για την τροφή τους σε ένα πυκνότερο υγρό και τελικά το αποθηκεύουν στις κερήθρες τους. Είναι όξινης αντίδρασης, ρευστό στην αρχική μορφή του, αλλά μεταβάλλεται σε κρυσταλλικό όταν μείνει πολύ καιρό. Αποτελείται κυρίως από δύο απλά ζάχαρα, την δεξτρόζη και την λεβουλόζη, με παρουσία κατά περιπτώσεις πιο σύνθετων υδατανθράκων, με επικρατέστερη συνήθως την λεβουλόζη και περιέχει πάντοτε μεταλλικές ουσίες, φυτικά χρωστικά υλικά, μερικά ένζυμα και κόκκους γύρεως.

Το μέλι σαν τροφή του ανθρώπου είναι ένα από τα πολυτιμότερα, θρεπτικότερα και υγιεινότερα τρόφιμα. Δίνει ενέργεια στους μυς, διαύγεια στο μυαλό, απολυμαίνει και ρυθμίζει το πεπτικό σύστημα. Η τακτική χρήση του δίνει σφρίγος στον οργανισμό και συντελεί στην παράταση της ζωής. “Ο Ιπποκράτης και όλοι οι γιατροί της αρχαιότητας το συνιστούσαν σαν φάρμακο σε πολλές περιπτώσεις. Και σήμερα αναγνωρίζεται η θεραπευτική του αξία στην καθ' ἑξιν δυσκοιλιότητα, στις καρδιοπάθειες, αναιμία, αδενοπάθεια και στις περιπτώσεις κατάρπτωσης και αδυναμίας του οργανισμού. Στην κατανάλωση μελιού αποδίδεται η μακροβιότητα διάσημων μελισσοκόμων, που κυμαίνεται μεταξύ 80 και 90 ετών. Τα μέλια με σκούρο χρώμα έχουν τις περισσότερες τονωτικές ιδιότητες, όπως λ.χ. το πευκόμελο, που είναι πλούσιο σε μεταλλικά ιχνοστοιχεία” (el.wikipedia.org/wiki/Μέλι)

Το μέλι όπως αναφέραμε ασκεί ευεργετική επίδραση γενικά στην υγεία του ανθρώπου. Η άποψη αυτή είναι διαδεδομένη σε ολόκληρο τον κόσμο και το σπουδαιότερο είναι τεκμηριωμένη και από επιστήμονες. Έτσι σε μια προσπάθεια να προσδιοριστεί η δράση του μελιού ως τροφή και φάρμακο σε διάφορες κλινικές περιπτώσεις ο Duisberg 1967 διέκρινε τις παρακάτω περιπτώσεις :

- ✚ Το μέλι δρα κατά της κοπώσεως και αυτό πετυχαίνεται με αποθήκευση της φρουκτόζης που περιέχει στο συκώτι ως γλυκογόνο. Εκεί μετατρέπεται σε γλυκόζη, αυξάνοντας έτσι την περιεκτικότητα της στο αίμα.
- ✚ Ευκολύνει την αφομοίωση του ασβεστίου, δραστηριοποιεί την οστεοποίηση.
- ✚ Γιατρεύει ή ανακουφίζει τις εσωτερικές διαταραχές, τα έλκη του στομάχου, την αϋπνία, τους πονόλαιμους, μερικές καρδιακές παθήσεις και γενικά έχει ευεργετική επίδραση και στην καρδιά, αυξάνει τις αιμογλοβίνες του αίματος και τη μυϊκή δύναμη, κ.α.
- ✚ Σε εξωτερική χρήση, θεραπεύει τα εγκαύματα, τις πληγές και τις ρινοφαρυγγικές παθήσεις χάρη στην inhidine που του προσδίδει βακτηριοστατικές ιδιότητες. Το μέλι λοιπόν είναι το βασικό προϊόν στην μελισσοκομία αλλά και ένας πολύτιμος σύμμαχος του ανθρώπινου οργανισμού.

1.7 Ιστορία της ζάχαρης

Περίπου το 20000 π.Χ., οι άνθρωποι στον Νότιο Ειρηνικό ήταν οι πρώτοι που ανακάλυψαν ζάχαρη σε ζαχαροκάλαμα που μεγάλωναν στην περιοχή. Η Ινδία ήταν η πρώτη χώρα που πήρε απόσταγμα από ζαχαροκάλαμα για να φτιάξει ακατέργαστη ζάχαρη το 500 π.Χ. την τεχνογνωσία που έδωσαν αργότερα στη Μέση Ανατολή και στην Ευρώπη με τους Σταυροφόρους.

Το φυτό του ζαχαροκάλαμου προέρχεται από το νησί της Ν. Γουινέας στον Ειρηνικό Ωκεανό. Από τα προϊστορικά κιόλας χρόνια μεταφέρθηκε από τον άνθρωπο στην Ινδία, όπου καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά. Στην Ευρώπη η ζάχαρη ήρθε τον 8ο αιώνα μ.Χ., από τους Μαυριτανούς όταν εγκαταστάθηκαν στην Ισπανία, αλλά και από τους Σταυροφόρους, που λεηλατώντας καραβάνια Αράβων στους ανακάλυψαν αυτό το «γλυκό αλάτι».

“Η κατάκτηση της Αμερικής πρόσφερε στους ευρωπαίους αποικιοκράτες αχανείς εκτάσεις κατάλληλες για την καλλιέργεια του ζαχαροκάλαμου. Αλλά χρειαζόταν και κάτι ακόμη: «Τεράστιες λεγεώνες σκλάβων έφταναν από την Αφρική για να προσφέρουν στη βασίλισσα-ζάχαρη τη δύναμη που ζητούσε: ανθρώπινο καύσιμο», διηγείται ο Εδουάρδο Γκαλεάνο. Ο τεράστιος πλούτος που απέφερε το εμπόριο ζάχαρης μέχρι το 1750 άξιζε το βάρος της σε χρυσό αποτέλεσε την κινητήρια δύναμη για τη μαζική αποικιοποίηση της Καραϊβικής από τους Βρετανούς και τους Γάλλους, και της Βραζιλίας από τους Πορτογάλους” (*el.wikipedia.org/wiki/Ζάχαρη*)

Το ζαχαροκάλαμο μας παρείχε τη ζάχαρη από τα αρχαία χρόνια - οπότε για ποιο λόγο ήρθε το ζαχαρότευτλο στο προσκήνιο; Η απάντηση περιλαμβάνει έναν συνδυασμό επιστημονικών ανακαλύψεων και ιστορικών γεγονότων που εκτείνονται σε τρεις αιώνες.

Το ζαχαρότευτλο

Οι πρώτες αναφορές στην οικογένεια φυτών που είναι γνωστή ως Βήτα μπορούν να βρεθούν στην ελληνική λογοτεχνία γύρω στο 420 π.Χ.

Περιγράφηκαν ως «ευπροσάρμοστα φυτά κήπου» και αναφέρονται ως σκούρες και φωτεινές ποικιλίες. Η καλλιέργεια τεύτλων διαδόθηκε βαθμιαία σε όλη τη Γαλλία και την Ισπανία, συχνά στα μοναστήρια αλλά και στην αγροτική κοινωνία. Μέχρι τον δέκατο πέμπτο αιώνα, το τεύτλο καλλιεργούνταν σε όλη την Ευρώπη.

Αρχικά το τεύτλο καλλιεργούνταν για τα φύλλα του, τα οποία ήταν πιθανώς το σπανάκι ή το σέσκουλο της εποχής τους. Αργότερα, η ρίζα του έγινε δημοφιλές λαχανικό, ειδικά ο κόκκινος τύπος τεύτλου, γνωστός ως παντζάρι. Το 1600, ο Γάλλος γεωπόνος Olivier de Serres ανέφερε ότι «αυτό το τρόφιμο όταν μαγειρεύεται παράγει έναν χυμό όπως το σιρόπι ζάχαρης». Εκείνη την περίοδο κανένας δεν έδωσε μεγάλη προσοχή σε αυτό που έδινε στις ρίζες τη γλυκύτητά τους.

Η γλυκιά ανακάλυψη

Το πρώτο κύριο σημείο στην ιστορία της ευρωπαϊκής ζάχαρης είναι μια αξιοπρόσεκτη ανακάλυψη από τον Γερμανό επιστήμονα Andreas Marggraf. Το 1747 κατέδειξε ότι οι γλυκοί κρύσταλλοι που λαμβάνονται από τον χυμό των τεύτλων ήταν ίδιοι με εκείνους του ζαχαροκάλαμου. Το 1801 το πρώτο εργοστάσιο ζάχαρης χτίστηκε στο Cunern στην Κάτω Σιλεσία.

Ο Ναπολέον δοκιμάζει τη ζάχαρη του τεύτλου

Παρά την ανακάλυψη του Marggraf, το ζαχαροκάλαμο παρέμεινε η κύρια πηγή ζάχαρης στις αρχές του 19ου αιώνα. Χρειάστηκε η παρεμπόδιση των γαλλικών εμπορικών γραμμών κατά τη διάρκεια των ναπολεόντειων πολέμων, για να λάβει το ζαχαρότευτλο την απαραίτητη ώθηση.

Μέχρι το 1806, η ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο είχε ουσιαστικά εξαφανιστεί από τα ράφια των ευρωπαϊκών καταστημάτων. Το 1811, Γάλλοι επιστήμονες έφεραν στον Ναπολέοντα δύο κώνους ζάχαρης από ζαχαρότευτλο. Ο Ναπολέον εντυπωσιάστηκε τόσο που αποφάσισε νομοθετικά ότι πρέπει να φυτευτούν 32000 εκτάρια με τεύτλα και παρέιχε βοήθεια για να δημιουργηθούν τα εργοστάσια.

Μέσα σε μερικά χρόνια υπήρχαν περισσότερα από 40 εργοστάσια ζαχαροτεύτλων, κυρίως στη βόρεια Γαλλία αλλά και στη Γερμανία, την Αυστρία, τη Ρωσία και τη Δανία.

Μόλις διακόπηκε ο αποκλεισμός των ηπειρωτικών λιμανιών, η ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο επανεμφανίστηκε και πολλές χώρες σταμάτησαν την επεξεργασία τεύτλων.

Σε αντίθεση, η γαλλική κυβέρνηση υποστήριξε την ανάπτυξη τόσο στην επιλογή των ποικιλιών τεύτλων με υψηλότερα επίπεδα ζάχαρης όσο και στη βελτίωση στις τεχνικές εξαγωγής της ζάχαρης. Αυτή η δίπτυχη προσέγγιση εξασφάλισε ότι η ζάχαρη από το τεύτλο έγινε μια βιώσιμη επιλογή.

Στη διάρκεια των Ναπολεόντειων πολέμων όταν η προμήθεια των ζαχαροκάλαμων σταμάτησε, βρέθηκε μια εναλλακτική λύση, τα τεύτλα. Υπάρχει κάποια διαφωνία αν η ζάχαρη από ζαχαροκάλαμο ή από τεύτλα είναι καλύτερης ποιότητας παρόλο που είναι γενικά αποδεκτό ότι η επεξεργασία και των 2 ειδών δίνει ζάχαρη ίδιας ποιότητας.

Παροχή ζάχαρης στην Ευρώπη

Η βιομηχανία τεύτλων έχει παρουσιάσει διάφορες μεταπτώσεις κατά τη διάρκεια των ετών, αλλά σήμερα η Ευρώπη παράγει 120 εκατομμύρια τόνους τεύτλου ετησίως, που χρησιμοποιούνται για να παραχθούν 16 εκατομμύρια τόνοι άσπρης ζάχαρης. Η Γαλλία και η Γερμανία είναι ακόμα οι κύριοι παραγωγοί, αλλά η ζάχαρη παράγεται από τεύτλο σε όλες τις χώρες της ΕΕ εκτός από το Λουξεμβούργο. Σχεδόν το 90% της ζάχαρης που καταναλώνεται στην Ευρώπη καλλιεργείται τοπικά · επίτευγμα που θα είχε φανεί απίστευτο μόλις διακόσια χρόνια πριν.

Ποικιλίες

Η διαφορά μεταξύ των ειδών λευκής και καστανής ζάχαρης είναι στην περιεκτικότητα μελάσας (το σκουρόχρωμο, κολλώδες σιρόπι που βγαίνει όταν σπάμε τα ζαχαροκάλαμα) που προστίθεται κατά τη διάρκεια της επεξεργασίας της ζάχαρης.

Αυτό σημαίνει ότι η καστανή ζάχαρη δεν είναι αναγκαία περισσότερο 'υγιεινή' ή 'φυσική' από τη λευκή ζάχαρη, απλώς έχει διαφορετική γεύση και άρωμα που οφείλεται στη περιεκτικότητα μελάσας.

Τις ποικιλίες που αναγράφονται παρακάτω τις συναντάμε σε συνταγές ξενόγλωσσων βιβλίων.

Λευκή Ζάχαρη

Η λευκή ζάχαρη είναι καθαρισμένη ζάχαρη και προέρχεται από ζαχαρότευτλα ή ζαχαροκάλαμα. Οι ποικιλίες της σε ποικίλα μεγέθη κρυστάλλου που έχουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και χρήσεις στο μαγείρεμα ή στη ζαχαροπλαστική.

Κρυσταλλική-επιτραπέζια ζάχαρη

Αυτό το είδος αποτελείται από μεσαίου μεγέθους κόκκους και χρησιμοποιείται συχνότερα σε συνταγές ψησίματος και μαγειρέματος και στις υπόλοιπες καθημερινές χρήσεις.

Είναι εύκολη στη χρήση της και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε διάφορα ποτά.

Αχνη ζάχαρη

Είναι λευκή κρυσταλλική ζάχαρη που έχει πολύ λεπτούς κόκκους που με γυμνό μάτι φαίνονται πολύ αχνά.

Οι λεπτοί κρύσταλλοι της ενσωματώνουν περισσότερο αέρα από άλλους τύπους ζάχαρης και δίνουν πιο πολύ όγκο σε προϊόντα που θέλουμε να ψησουμε οπότε και πολύ καλύτερη υφή.

Είναι ιδανική για καραμελωμένες και ελαφριές πουτίγκες και για πασπάλισμα πάνω από φρούτα και δημητριακά.

Επίσης διαλύεται πολύ εύκολα γι'αυτό την προτιμάμε όταν φτιάχνουμε μαρέγκα.

Ζάχαρη ζαχαροπλαστικής

Είναι ζάχαρη σε κόκκους που την έχουμε κάνει σκόνη μαζί με κορν-φλάουρ για να αποφύγουμε την υγρασία που θα δημιουργήσει νέους κρυστάλλους και συσσωρευμένα κομματάκια.

Είναι γυαλιστερή με τη μορφή πούδρας και διαλύεται ευκολότερα στο νερό από την απλή κρυσταλλική ζάχαρη.

Είναι ιδανική για γκλασάρισμα, γλυκά φοντού, φάρσα γέμισης επικαλύψεις γλυκών και τούρτας. Επίσης είναι πολύ καλή για ζύμες και διάφορα μους ή για πασπάλισμα. Καλό να ξέρετε: Μια λεπτή στρώση ζάχαρης ζαχαροπλαστικής σε πίτες ή κέικ, θα βοηθήσει τα υλικά που θα τοποθετηθούν πάνω να μη βυθιστούν αλλά να μείνουν στην επιφάνεια.

Καστανή ζάχαρη

Ανοιχτή και σκούρα καστανή ζάχαρη: Η καφέ ζάχαρη είναι καθαρισμένη λευκή ζάχαρη που έχει αναμιχθεί με σιρόπι μελάσας για να δώσει όσο σκούρο χρώμα χρειαστούμε (όσο περισσότερο σιρόπι μελάσας, τόσο πιο σκουρόχρωμη η ζάχαρη). Οπότε όσο πιο σκούρο χρώμα έχει η ζάχαρη, τόσο πιο έντονο άρωμα μελάσας έχουμε.

Η ζάχαρη με ανοιχτό καστανό χρώμα είναι ιδανική για ψήσιμο στο φούρνο, σάλτσες και μπισκότα. Η σκουρόχρωμη ζάχαρη που έχει πιο έντονο άρωμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ψωμί μελιού, φασόλια, διάφορα τσάνει, σάλτσες μπάρμπεκκιου, μαρινάδες και όπου θέλουμε να δώσουμε έντονο άρωμα.

Η καστανή ζάχαρη έχει την τάση να συρρικνώνεται και να σκληραίνει. Για να το αποφύγετε αυτό αποθηκεύστε τα σε γυάλινα δοχεία μαρμελάδας ή σε πλαστικές σακούλες σε ξηρό και δροσερό μέρος. Αν σκληρύνει, μαλακώστε την τοποθετώντας την μαζί με μια φέτα μήλου σε πλαστική σακούλα για λίγες ημέρες ή αλλιώς να τη σφραγίσετε σε πλαστική σακούλα για λίγες ημέρες ραντίζοντας την με λίγο νερό.

Ζάχαρη Demerara

Η ποικιλία αυτή πήρε το όνομα της από την περιοχή Demerara της Guyana στη Ν.Αμερική στην οποία και δημιουργήθηκε. Η ζάχαρη Demerara έχει ανοιχτό καστανό χρώμα με μεγάλους χρυσαφί κρυστάλλους που είναι ελαφρώς κολλώδεις λόγω της μελάσας που τους περιβάλλει.

Το ελκυστικό χρώμα και η γεύση της την κάνει ιδανική για σαλάτα φρούτων και μπισκότων ή πασπαλισμένη σε φρούτα και δημητριακά. Επίσης χρησιμοποιείται πάρα πολύ σαν γλυκαντικό σε τσάι και καφέ στην Αγγλία, την Αυστραλία και τον Καναδά.

Ζάχαρη Muscovado

Επίσης γνωστή σαν ζάχαρη Barbados, αυτή η ποικιλία ακατέργαστης ζάχαρης έχει σκούρο χρώμα με έντονο άρωμα μελάσας και κολλώδη σύσταση.

Το άρωμα καραμέλας την κάνει ιδανική για μαύρα ψωμιά, σάλτσα μπάρμπεκίου, πουτίγκες και διάφορα σιρόπια. Δοκιμάστε την με γιαούρτι, σε ζεστές πουτίγκες ή να προσθέσει γλυκιά νότα σε δημητριακά.

Ζάχαρη από φοίνικα

Γνωστή και σαν jaggery gar και panela , αυτή η ακατέργαστη ζάχαρη φτιάχνεται από συμπυκνωμένους χυμούς από τους ζάχαρο-φοίνικες της περιοχής Palmyra. Βρίσκεται στην Ν.Αμερική σε στερεή μορφή, έχει καφέ χρώμα και θρυμματισμένη σύσταση και χρησιμοποιείται πολύ στην Ινδική κουζίνα. Από πολλούς θεωρείται πολύ θρεπτική και αντίθετα από την επεξεργασμένη ζάχαρη διατηρεί περισσότερα μεταλλικά στοιχεία και δεν χρησιμοποιούνται χημικά κατά την παραγωγή της.

Ένα φάρμακο των Ινδών – το Ayurvedic περιέχει ζάχαρη από φοίνικες που βοηθάει στη θεραπεία λοίμωξης του λάρυγγα και μόλυνσης των πνευμόνων.

Το άρωμα της που μοιάζει με το άρωμα γλυκού κρασιού το κάνει κατάλληλο για γλυκά και αλμυρά πιάτα. Δοκιμάστε την σε Ινδικά ή Ταϊλανδέζικα εδέσματα με πράσινο ή κόκκινο κάρυ.

Αποθήκευση της ζάχαρης

Όταν ανοιχτεί η συσκευασία της, η ζάχαρη πρέπει να φυλαχτεί σε αεροστεγές δοχείο σε ξηρό και δροσερό μέρος, στο οποίο μπορεί να διατηρηθεί ακόμα και έναν χρόνο.

Το 1842 ιδρύεται το πρώτο ελληνικό ζαχαουργείο κοντά στο χωριό 'Καινούργιο' της Λοκρίδας το οποίο όμως χρεωκόπησε.

Το 1892 ιδρύθηκε το "ΣΑΚΧΑΡΟΠΟΙΕΙΟΝ ΧΡΗΣΤΑΚΗ Β. ΖΩΓΡΑΦΟΥ" στη Λαζαρίνα της Θεσσαλίας και λειτούργησε ως το 1909.

Επειδή όμως δεν μπορούσαν να βρουν τα κατάλληλα φυτοφάρμακα για να καταπολεμήσουν τις αρρώστιες των ζαχαρότευτλων, το εργοστάσιο έκλεισε.



Το 1960 ιδρύθηκε η Ελληνική Βιομηχανία Ζάχαρης Α.Ε με έδρα τη Θεσσαλονίκη. Το 1961 λειτούργησε το πρώτο εργοστάσιο στη Λάρισα, το 1962 στο Πλατύ, το 1972 στη Ξάνθη και το 1975 στην Ορεσιτιάδα . Τα πέντε αυτά εργοστάσια παράγουν 320.000 τόνους ζάχαρης και έτσι δεν χρειάζεται να γίνει εισαγωγή από το εξωτερικό.

Η βασική εργασία που γίνεται στο εργοστάσιο ,είναι να βγάλουν τη ζάχαρη μέσα από το ζαχαρότευτλο χωρίς κανένα χημικό μετασχηματισμό . Κι αυτό γιατί το πραγματικό εργοστάσιο παραγωγής ζάχαρης είναι το ίδιο το φυτό. Κάθε τεύτλο περιέχει , 76% νερό , 14% ζάχαρη και τα υπόλοιπα είναι διάφορα διαλυτά η αδιάλυτα συστατικά .

Από 1.000 τόνους τεύτλων, παράγονται :

115 τόνοι ζάχαρη, 50 τόνοι μελάσσα, 40 τόνοι ξηρή πούλπα και 90 τόνοι νωπή πούλπα

Για να δούμε όμως πώς βγάζουν τη ζάχαρη μέσα από το τεύτλο .

1ο ΒΗΜΑ : Παραλαβή, πλύσιμο και κοπή των τεύτλων Τα τεύτλα μεταφέρονται από τα χωράφια , στους τόπους συγκέντρωσης. Αφού μετρηθεί ο ζαχαρικός τίτλος του εμπορεύματος , ζυγίζονται και μεταφέρονται στο κοντινότερο εργοστάσιο. Εκεί, μέσα από κανάλια οδηγούνται στο πλυντήριο τεύτλων όπου και πλένονται. Μετά το πλύσιμο, τα τεύτλα κόβονται σε πολύ λεπτά κομμάτια .

2ο ΒΗΜΑ : Εκχύλιση Στο στάδιο αυτό , με τη βοήθεια του ζεστού νερού , βγάζουν από τα μικρά κομμάτια των τεύτλων, τη ζάχαρη που περιέχουν και σχηματίζεται ένας ζαχαρούχος χυμός. Τα κομμάτια από τα οποία βγάζουν τη ζάχαρη, τα επεξεργάζονται και τα χρησιμοποιούν για ζωοτροφή .

3ο ΒΗΜΑ : Προασβέστωση , ασβέστωση Στην προασβέστωση και στην ασβέστωση, προσθέτουν στο ζαχαρούχο χυμό, γάλα ασβεστίου. Με τον τρόπο αυτό, κατακάθονται οι ξένες και άχρηστες ουσίες και η ζάχαρη σχηματίζει ένα διάλυμα ζαχαρασβέστιου.

4ο ΒΗΜΑ : Κορεσμός Στον κορεσμό, προσθέτουν στον ασβεστωμένο πια χυμό, διοξείδιο του άνθρακα.

5ο ΒΗΜΑ : Φιλτράρισμα Εδώ, ο ζαχαρούχος χυμός φιλτράρεται και έτσι καθαρίζει από τις ξένες ουσίες. Στο στάδιο αυτό, ο χυμός περιέχει 12% ζάχαρη και το υπόλοιπο είναι νερό.

6ο ΒΗΜΑ : Εξάτμιση Στο στάδιο αυτό απομακρύνουν το περισσότερο νερό που υπάρχει μέσα στον χυμό. Μετά την εξάτμιση του νερού, βγαίνει ένας πιο πυκνός χυμός.

7ο ΒΗΜΑ : Κρυστάλλωση Ο πυκνός χυμός, συμπυκνώνεται περισσότερο. Την στιγμή αυτή εμφανίζονται οι πρώτοι κρύσταλλοι ζάχαρης μέσα στο χυμό. Οι κρύσταλλοι αυτοί γίνονται όλο και πιο πολλοί και σχηματίζεται έτσι ένα σιρόπι, η ζαχαρόμαζα.

8ο ΒΗΜΑ : Φυγοκέντριση Η ζαχαρόμαζα ψύχεται σε ένα μεγάλο δοχείο στο οποίο έχει μεγάλες μηχανές που περιστρέφονται πολύ γρήγορα και αναγκάζουν έτσι τη ζάχαρη να κολλήσει στα τοιχώματα όπου και μαζεύεται. Το σιρόπι που μένει ονομάζεται μελάσσα. Αυτή χρησιμοποιείται στην παραγωγή οινοπνεύματος , στη ζύμη αρτοποιίας όπως επίσης και για ζωοτροφή.

1.8 Ιστορία της μαστίχας

Το δέντρο Σκίνος ή Σχοίνος (PISTACHIA LENTICUS VAR. CHIA) καλλιεργείται μόνο στο νησί της Χίου, στο Νότιο μέρος του (Μαστιχοχώρια ή Μαστιχόχωρα). Η ιστορία της Μαστίχας είναι πολύ παλαιά και μπορεί να αναχθεί στην κλασική εποχή. Πολλοί αρχαίοι συγγραφείς αναφέρουν την Μαστίχα για τις θεραπευτικές της ιδιότητες όπως ο Πλίνιος, ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης, ο Γαληνός.

Οι φαρμακευτικές της ιδιότητες της ήταν γνωστές και στον Ιπποκράτη και οι δε κυρίες της Ρώμης, χρησιμοποιούσαν οδοντογλυφίδες από Μαστιχόδενδρα λόγω της ιδιότητας που είχαν να λευκαίνουν τα δόντια.

Η αρχαιότερη πληροφορία για την Μαστίχα, έρχεται από τον Ηρόδοτο κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. Η Μαστίχα από τον δέκατο αιώνα και μετά, γίνεται διάσημη από τους περιηγητές που επισκέφθηκαν την Χίο. Στα μετέπειτα χρόνια η Μαστίχα άρχισε να συσχετίζεται άμεσα με την ιστορία της Χίου. Η Χίος κυριεύτηκε από τους Βενετσιάνους και τους Γενουάτες και το Μονοπώλιο της Μαστίχας ήταν το μήλο της έριδας ανάμεσά τους.

Κατά την διάρκεια της κυριαρχίας των Γενουατών 1346-1566 η περίφημη Μαόνα (είδος Μετοχικής -Ναυλωτικής -Μονοπωλιακής Επιχείρησης) είχε την ευθύνη της Μαστίχας με μόνη υποχρέωση να δαπανά για την άμυνα του τόπου.

Η Μαόνα οργάνωσε το εμπόριο της Μαστίχας με σύστημα και επέβαλαν νόμους με ποινές για τους κλέφτες και τους κλεφταποδόχους της Μαστίχας. Κανένας δεν επιτρεπόταν να πουλάει Μαστίχα εκτός από την Μαόνα. Υπήρχαν μάλιστα και ειδικοί υπάλληλοι που δουλεία τους ήταν να ερευνούν τα πλοία για τυχόν λαθραία Μαστίχα.

“Υπάλληλο με τα καθήκοντα αυτά βρίσκουμε ως το 1700. Επίσης για προστασία της Μαστίχας μάζεψε τους κατοίκους των σκόρπιων οικισμών σε χωριά περιτριγυρισμένα με κάστρο (καστροχώρια) τα οποία καταστράφηκαν μετά το σεισμό του 1881. Χαρακτηριστικό δείγμα είναι τα Μεστά, οι Ολύμποι και το Πυργί.

Επί Τουρκοκρατίας, οι Μαστιχοπαραγωγοί είχαν πολλά προνόμια. Η Χίος ήταν χωρισμένη σε δύο μέρη. Τα Μαστιχοχώρια είχαν δική τους ξεχωριστή από το υπόλοιπο νησί διοίκηση. Διοικούνταν από τον Σακίζ-Εμινί (φοροεισπράκτορα Μαστίχης) και αυτός πάλι είχε τους Σακίζ-Βεκιλερί (επιτρόπους της Μαστίχης) οι οποίοι εκλέγονταν από τους Δημογέροντες των 21 Μαστιχοχωριών.

Οι Δημογέροντες συνέρχονταν σε βουλή που λεγόταν "Κοινό των Μαστιχοχώρων" συνήθως στο κάστρο της Παναγιάς της Σικελιάς.

Ο φόρος που πλήρωναν οι κάτοικοι των Μαστιχοχώρων ήταν 20,000 οκάδες Μαστίχη και δεν πλήρωναν κανέναν άλλο φόρο εκτός από τον κεφαλικό (χαράτσι). Άλλο προνόμιο που είχαν τα Μαστιχοχώρια ήταν ότι επιτρεπόταν να χτυπούν τις καμπάνες των εκκλησιών.

Στην καταστροφή της Χίου το 1822 οι τούρκοι δεν πείραξαν τα Μαστιχοχώρια, αλλά όταν ο Κανάρης έκαψε την τουρκική ναυαρχίδα και πολλοί τούρκοι αξιωματικοί σκοτώθηκαν, τότε κατάστρεψαν τα πάντα παρά την αντίθετη διαταγή”

(βλεπε βιβλίο Κοκκινακη “Χαραζοντας τον μυθο της μαστιχας” ετος εκδοσης 2007 σελ. 38)

Θεραπευτικές ιδιότητες της μαστίχας

Πράγματι, λόγω της ισχυρής αντιφλεγμονώδους δράσης του ελεανολικού και ολεανολικού οξέος (3-οξοτριτερπένιο), η μαστίχα δρα επουλωτικά λύοντας τις φλεγμονές συγκεκριμένων οργάνων ξεκινώντας από περιοδοντίτιδες, οισοφαγίτιδες, γαστρίτιδες, δωδεκαδακτυλικό έλκος μέχρι τις κολίτιδες και τις αιμορροΐδες.

Επίσης, αποτρέπει την στασιμότητα στις περιοχές αυτές, εμποδίζοντας την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως δυσπεψία ή τυμπανισμός. Επιπρόσθετα, η πέψη διευκολύνεται από την αντανακλαστική έκκριση σιέλου και γαστρικού υγρού κατά το μάσημα της μαστίχας. Είναι γεγονός πως η μαστίχα χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα για την αποσκλήρυνση όγκων στον πρωκτό, στο στήθος, στο ήπαρ, στις παρωτίδες, στον σπλήνα, στο στομάχι, στο έντερο και στον οισοφάγο, ακόμα και για διάρροιες των παιδιών.

Επιπρόσθετα, θεωρείται αναλγητική, αντιβηχική, ορεξιογόνος, αφροδισιακή, στυπτική, ερυθροποιητική, διουρητική, αποχρεμπτική και αιμοστατική. Η μαστίχα μνημονεύεται ως το παραδοσιακό αντίδοτο έναντι αποστημάτων, ακμής, καρκίνου, έλκους και καρκινωμάτων, κακοήθους φλύκταινας, καρδιοδυνίας, κονδυλώματος, ατονίας, ουλίτιδας, δυσσομίας του στόματος, λευκόρροιας, μαστίτιδας, φυμάτων και αθηροσκλήρωσης.

Πρόσφατες μελέτες ιατρών του πανεπιστημίου του Νότιγχαμ αναφέρουν ότι ακόμα και σε ελάχιστες δόσεις (1 mg ημέρα για 2 εβδομάδες), η μαστίχα μπορεί να θεραπεύσει το πεπτικό έλκος, για το οποίο ευθύνεται το βακτήριο *Helicobacter Pylori*, λόγω της αντιμικροβιακής της δράσης, ενώ σημαντική είναι και η επίδρασή της στη λειτουργία του ήπατος, καθώς ενεργοποιεί την αποτοξινωτική του δραστηριότητα. Κατ' αυτόν τον τρόπο απορροφάται η χοληστερόλη, της οποίας η συγκέντρωση στο αίμα μειώνεται, με συνέπεια την ελάττωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων. Ακόμα, αναφέρονται και διουρητικές ιδιότητες, ενώ σημαντική είναι και η αναστολή της σύνθεσης λευκοτριενίων από τη δράση της μαστίχας.

Άλλη σύγχρονη επιστημονική έρευνα που οδήγησε στην απομόνωση και ταυτοποίηση του ουρσολικού και ολεανολικού οξέος, αποκάλυψε και επιβεβαίωσε ότι πολλές από τις φαρμακευτικές δράσεις της μαστίχας, όπως η αντικαρκινική, ηπατοπροστατευτική, αντιφλεγμονώδης, αντιελκώδης, αντιμικροβιακή (έναντι πλήθους παθογόνων μικροοργανισμών όπως σταφυλόκοκκων και σαλμονέλας), αντι-υπερλιπιδαιμική και αντι-ιική της δράση, μπορούν να αποδοθούν κυρίως στο ουρσολικό οξύ, αλλά και στο ισομερές του, το ολεανολικό οξύ. (βλεπε βιβλιο Κοκκινακη "Χαραζοντας τον μυθο της μαστιχας" ετος εκδοσης 2007 σελ. 55)

Η δεύτερη πιο συνηθισμένη χρήση της μαστίχας συνδέεται με την υγεία της στοματικής κοιλότητας. Είναι κατάλληλη για την παρασκευή οδοντόκρεμας, πρόσφερε καθαρή αναπνοή και εκλύει την περιττή υγρασία του στόματος. Μάλιστα, έχει αποδειχθεί πως η προσθήκη φυσικής μαστίχας Χίου σε οδοντόκρεμες, διαλύματα πλύσης και αποσμητικά στόματος οδηγεί στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος των ιστών μεταξύ των δοντιών και των ούλων, δρώντας έτσι ενάντια στο σχηματισμό πλάκας και άλλων περιοδοντικών παθήσεων.

Ο μηχανισμός δράσης περιλαμβάνει την αντίδραση των συστατικών της μαστίχας με τους πολυμορφικούς πυρήνες των κυττάρων στην περιοχή της στοματικής κοιλότητας, προκαλώντας τη συσσώρευση λευκών αιμοσφαιρίων .

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον έχει το γεγονός ότι η μαστίχα χρησιμοποιούνταν και για καλλωπισμό. Λειτουργούσε σαν αντηλιακό έναντι των εγκαυμάτων από την έκθεση στον ήλιο, ενώ αποτελούσε κύριο συστατικό στην παραγωγή σαπουνιού και κρέμας ομορφιάς. Στη σύγχρονη κοσμετολογία, το μαστιχέλαιο, λόγω του ουρσολικού οξέος και του ισομερούς του, ολεανολικού οξέος, χρησιμοποιείται σε σκευάσματα που προορίζονται για την ενίσχυση της τριχοφυΐας και την προστασία από ερεθισμούς του τριχωτού της κεφαλής.

Επιπλέον, οι εταιρείες καλλυντικών και αρωμάτων χρησιμοποιούν το μαστιχέλαιο, σαν αιθέριο έλαιο που είναι, στην Παρασκευή αρωμάτων και κρεμών προσώπου, καθώς το ουρσολικό οξύ, μεταξύ των άλλων, αποκαθιστά τις δομές κολλαγόνου και την ελαστικότητα του δέρματος, μειώνοντας έτσι το χρόνο γήρανσης του.

Ακόμα, η μαστίχα χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική ως πρόσθετη ύλη στην παρασκευή μεγάλου αριθμού γλυκών, ζαχαρωτών και αρωματικών αρτοσκευασμάτων, ενώ στη μαγειρική προσδίδει διακριτικό άρωμα στο κρέας, το τυρί ή και ως μπαχαρικό.

Στην ποτοποιία, χρησιμεύει στην παρασκευή λικέρ και ούζου, καθώς με την προσθήκη μαστίχας το ποτό αποκτά το άρωμα της και περιορίζεται η βλαπτική δράση της αλκοόλης. Τέλος, η μαστίχα αποτελεί ιδανικό συντηρητικό τροφίμων, καθώς εμποδίζει την ανάπτυξη βλαβερών μικροοργανισμών σε αυτά, όπως *Salmonella enteritidis*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas fragi*, *Candida albicans* κ.α..

Η βιολογική δράση της μαστίχας Χίου έχει εκτιμηθεί σε έρευνες *in vitro* σχετικές με την ικανότητα αναστολής της οξειδωσης της LDL (κακή χοληστερόλη), όπου και παρουσιάζει τη μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση σε σχέση με άλλες ρητίνες και κόμμεα, άρα και μεγαλύτερη προστασία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Η ρητίνη της μαστίχας Χίου περιέχει αξιόλογες ποσότητες διαφόρων πολυφαινολών σε σχέση με άλλα φυσικά προϊόντα, που σε συνδυασμό με τα υπόλοιπα συστατικά της (π.χ. τριτερπενοειδή) αποκτά ευεργετικές για την υγεία ιδιότητες. Μεταξύ των ιδιοτήτων αυτών, σημαντικό ρόλο παίζει η γενικότερη αντιοξειδωτική της δράση.

Αντιοξειδωτική δράση

Προστασία της LDL (κακή χοληστερόλη), από οξείδωση που οδηγεί στη μείωση αποτιθέμενης χοληστερόλης στους ιστούς και επακόλουθα στην ελάττωση του ρυθμού παραγωγής αθηρωματικής πλάκας, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπαθειών, αλλά και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Επιπλέον, οι πολυφαινόλες παρουσιάζουν κι άλλες προστατευτικές-φυσιολογικές δράσεις, ευεργετικές για την υγεία, οι κυριότερες από τις οποίες συνοψίζονται ως εξής:

- ✚ Μείωση των επιπέδων σακχάρου και χοληστερόλης στο αίμα.
- ✚ Προστασία επιθηλιακών κυττάρων του αναπνευστικού συστήματος.
- ✚ Αύξηση των επιπέδων της HDL (καλή χοληστερόλη) και μείωση των επιπέδων της LDL (κακή χοληστερόλη).
- ✚ Αντικαρκινική δράση (στο παχύ έντερο, απόπτωση καρκινικών κυττάρων).
- ✚ Αντιμικροβιακή και αντιβακτηριακή δράση.
- ✚ Αντιαλλεργικές ιδιότητες (παρεμπόδιση συσσώρευσης αιμοπεταλίων).

1.9 Ιστορία της σοκολάτας

Οι γλωσσολογικές μελέτες μεταφέρουν τη λέξη κακάο μεταξύ 400 π.Χ. και 100 μ.Χ αν και υπάρχουν ενδείξεις για τη χρήση της από τους Ολμέκους το 1000 π.Χ. Σοκολάτα ονομάζονται τα προϊόντα που παράγονται από τους καρπούς του κακαόδεντρου. Οι Maya ήταν από τους πρώτους λαούς που χρησιμοποίησαν το κακαόδεντρο και οι πρώτοι που απόλαυσαν ένα πικάντικο ρόφημα σοκολάτας υψηλής ποιότητας από ψημένους κόκκους κακάο, το “chocolatl”

Οι Maya ήταν αυτοί που μετέφεραν ρίζες κακαόδεντρου από τα δάση της βροχής στις αυλές τους. Δημιουργούσαν ένα είδος πικάντικου αφρώδους ροφήματος σοκολάτας αναμειγνύοντας σπόρους κακάο με πιπεριές τσίλι, νερό και άλλα μπαχαρικά. Το ρόφημα αυτό είχε ιδιαίτερο κοινωνικό και θρησκευτικό χαρακτήρα στη ζωή τους. Είχαν αναγνωρίσει την αξία των κόκκων κακάο όχι μόνο ως συστατικό για την παρασκευή του ειδικού τους ροφήματος αλλά και ως νόμισμα. Συγκεκριμένα, με δέκα κόκκους κακάο μπορούσε κανείς να αγοράσει έναν λαγό, ενώ με εκατό έναν σκλάβο. Επειδή οι κόκκοι κακάο θεωρούντο πολύτιμοι, προσφέροντο ως δώρα σε διάφορες περιστάσεις όπως στην ενηλικίωση ενός παιδιού ή σε θρησκευτικές τελετές.

“Ακολούθησαν οι Ολμέκοι και οι Αζτέκοι που γνώριζαν τις θεραπευτικές ιδιότητες της σοκολάτας. Δύσκολες εποχές και το κακάο ανήκε στους λίγους, δηλαδή στους αριστοκράτες και πολεμιστές που το χρησιμοποιούσαν ως οικονομικό μέσο ανταλλαγής, αλλά και ως θυμίαμα σε θρησκευτικές τελετές.

Οι πρώτοι κόκκοι κακάο έφτασαν στην Ευρώπη από τον Χριστόφορο Κολόμβο ύστερα από την τέταρτη επίσκεψή του στον «Νέο Κόσμο» ανάμεσα στο 1502 και το 1504. Παρόλα αυτά, στην αρχή δεν απέσπασαν κάποιο ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς οι θησαυροί που έφερε μαζί του θεωρήθηκαν πολύ πιο εντυπωσιακοί” (βλεπε βιβλίο *Christine Mc Fadden Σοκολάτα, ιστορία και ζαχαροπλαστική Έκδοση: 2001 σελ. 33*)

Ο πρώτος που συνειδητοποίησε την εμπορική τους αξία ήταν ο συνεξερευνητής του, Don Hernan Cortes ο οποίος έφερε τους κόκκους κακάο στην Ισπανία το 1528. Σταδιακά, η συνήθεια του ροφήματος σοκολάτας εξαπλώθηκε στην Ευρώπη και έφτασε στην Αγγλία τη δεκαετία του 1650. Το ισπανικό μονοπώλιο καταρρίφθηκε για πρώτη φορά το 1606 από έναν Ιταλό ταξιδιώτη, τον Francesco Carletti, ύστερα από επίσκεψή του στην Κεντρική Αμερική. Το μυστικό της σοκολάτας έφτασε στη Γαλλία το 1615 και στη Γερμανία το 1646.

Πολλά χρόνια αργότερα, οι Ισπανοί ανακαλύπτουν τη σοκολάτα. Δε τους πολυάρεσε η πικρή της γεύση όμως και αποφάσισαν να τελέσουν ένα μυστήριο για να ενώσουν τη σοκολάτα με τη ζάχαρη. Το πολύτιμο μυστικό αυτής της ένωσης κρατήθηκε μακριά από τα αδιάκριτα μάτια της υπόλοιπης Ευρώπης για έναν αιώνα περίπου. Το 1657 δημιουργείτε στο Λονδίνο πρώτος «οίκος» σοκολάτας και προωθεί το ρόφημα σοκολάτας στους Ευρωπαϊκούς κύκλους. Οι αριστοκράτες της εποχής κατανάλωναν τη σοκολάτα ως αφροδισιακό και ως αντίδοτο για την εξάντληση.

Οι Ιταλοί πειραματίστηκαν με την προσθήκη κακάο σε διάφορα φαγητά και στην Ισπανία ακόμα και σήμερα σερβίρουν μια αλμυρή σάλτσα με το ονοματάκι “mole” που συνοδεύει πολλά φαγητά. Το 1674 κυκλοφορεί στην Αγγλία σοκολάτα σε στερεή μορφή με το όνομα «δάκτυλα σοκολάτας Ισπανικής Μόδας»

Στην Ολλανδία ο Coenraad Johannes van Hooten εφηύρε μια μέθοδο με την οποία ήταν δυνατή η παραγωγή βουτύρου και σκόνης κακάο που οδήγησε στη σημερινή μορφή της σοκολάτας.

Στην Ελβετία πάλι το 1875 ο Daniel Peter μια μέρα που δεν είχε τι να κάνει και καθόταν παρέα με τον κύριο Henri Nestle, δημιούργησε τη σοκολάτα γάλακτος χρησιμοποιώντας συμπυκνωμένο γάλα από τις αγελάδες του κυρίου Nestle.

Πρέπει να αναφέρουμε κάπου εδώ ότι η λευκή σοκολάτα , δεν είναι είδος σοκολάτας γιατί δεν περιέχει ζωμό κακάο, αλλά μόνο βούτυρο κακάο.

Σοκολάτα, τροφή θεών και ανθρώπων πια, σοκολάτα με τη βελούδινη γεύση που πλημμυρίζει και τρελαίνει τον ουρανίσκο γεμίζοντας μας ηδονή. Σοκολάτα, που τόσο άδικα έχει κατηγορηθεί για τη ζημιά που προκαλεί στην υγεία και στη ζυγαριά μας.

Γλυκιά σοκολάτα... που τελικά μόνο καλό μπορεί να κάνεις αν σε γευόμαστε με μέτρο. Ας δούμε λοιπόν τι μπορεί να μας προσφέρει...

Η επιστήμη έχει αποδείξει ότι απελευθερώνει τις χημικές ουσίες του εγκεφάλου που μας βοηθάνε να ηρεμήσουμε, μειώνει το στρες, τον πόνο και την κατάθλιψη.

Σύμφωνα με βρετανική μελέτη που δημοσιεύτηκε στο έντυπο FASEB Journal, ένα συστατικό της σοκολάτας μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικό από πολλά γνωστά φάρμακα κατά του βήχα. Φιλανδοί επιστήμονες υποστηρίζουν πως η κατανάλωση της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συντελεί στη δημιουργία ευτυχισμένων και ζωηρών μωρών (και ρωτάω εγώ τώρα, μήπως γιατί καταπραΰνει τα νεύρα της εγκυμονούσας;).

Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Σικάγο, η μαύρη σοκολάτα μπορεί να κατεβάσει την πίεση σε άτομα με υπέρταση. Σύμφωνα με έρευνα του Πανεπιστημίου του Χάρβαντ, η σοκολάτα μειώνει την πίεση, βοηθά την κυκλοφορία του αίματος και έχει ευεργετική επίδραση στον οργανισμό, όπως η ασπιρίνη. Στο περιοδικό Nature δημοσιεύτηκε πρόσφατα μελέτη για τη μαύρη σοκολάτα και τις ευεργετικές της ιδιότητες για την καρδιά καθώς είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες που αποτρέπουν την απόφραξη των αρτηριών. Ομάδα ερευνητών από το Πανεπιστήμιο της Γλασκόβης αλλά και από το Εθνικό Ινστιτούτο Διατροφικής έρευνας της Ιταλίας τονίζει ότι το γάλα αναστέλλει τις ευεργετικές της ιδιότητες για την καρδιά, εξαιτίας της αντίδρασης που δημιουργεί με τις αντιοξειδωτικές ουσίες της σοκολάτας.

Η οικογένεια Cadbury συνέβαλε σημαντικά στην εξέλιξη του ροφήματος σοκολάτας. Στο μπακάλικο του Birmingham όπου πωλούσε κυρίως τσάι και καφέ, ο John Cadbury ξεκίνησε να ετοιμάζει κακάο και ρόφημα σοκολάτας χρησιμοποιώντας κόκκους κακάο που εισήγαγε από τη Νότια και Κεντρική Αμερική και την Δυτική Ινδία. Στη συνέχεια, η διαθεσιμότητα του βουτύρου κακάο οδήγησε στην ανάπτυξη της απαλής κρεμώδους σοκολάτας, όπως την ξέρουμε σήμερα.



Η σοκολάτα χρησίμευε αποκλειστικά ως ρόφημα μέχρι τις αρχές της Βικτωριανής εποχής όπου και ανακαλύφθηκε η τεχνική της μετατροπής της σε στέρεη φαγώσιμη μορφή. Ο εφευρέτης της τεχνικής αυτής είναι άγνωστος αλλά το 1847 η Fry & Sons στο Bristol, η οποία το 1919 συγχωνεύτηκε με την Cadbury Limited, λάνσαρε μία σοκολάτα που θεωρείται από πολλούς ως η πρώτη σοκολάτα.

1.10 Ιστορία του καφέ

Υπάρχουν πολλοί μύθοι σχετικά με την ανακάλυψη του καφέ. Ο πιο γνωστός είναι σχετικά με ένα βοσκό με το όνομα Κάλντι, ο οποίος καθώς φυλάγε το κοπάδι του που έβοσκε σε μια πεδιάδα της Αιθιοπίας, παρατήρησε πως τα ζώα του έγιναν πιο ζωηρά όταν εφάγαν από τους καρπούς ενός συγκεκριμένου θάμνου. Αφού δοκίμασε και ο ίδιος από αυτούς τους καρπούς και επιβεβαίωσε τις δυναμωτικές ιδιότητες του, αποφάσισε να πάρει τους καρπούς και να τους πάει σε ένα μοναστήρι που βρισκόταν εκεί κοντά. Ο Ηγούμενος του μοναστηριού πίστεψε πως οι καρποί ήταν έργο του διαβόλου και τους πέταξε στη φωτιά. Όταν όμως οι καρποί άρχισαν να καίγονται αναβλύθηκε μια ξεχωριστή μυρωδιά. Έτσι πήραν τους καρπούς από τη φωτιά και οι μοναχοί μετά από διάφορες επεξεργασίες έμαθαν να φτιάχνουν αυτό το βαθύ σκούρο ποτό που απολαμβάνουμε μέχρι και σήμερα. Οι μοναχοί αποφάσισαν πως ο καρπός τελικά όχι μόνο δεν ήταν έργο του κακού, αλλά ήταν δώρο από το Θεό, αφού τους βοηθούσε να μένουν ξάγρυπνοι κατά την διάρκεια των προσευχών τους.

Σύμφωνα με πηγές η ονομασία "καφές" δεν προέρχεται, όπως πολλοί πιστεύουν από την Κάφφα της Αιθιοπίας, αλλά από την Αραβική λέξη "gahwa" που σημαίνει κρασί ή οποιοδήποτε ποτό φτιάχνεται από τα φυτά. Έτσι εξηγείται το ότι, όταν ο καφές ήρθε στην Ευρώπη, στις αρχές του 17ου αιώνα, ήταν γνωστός ως "Αραβικό κρασί".

Λέγεται πως η πρώτη αξιολογημένη ποσότητα καφέ έφτασε στο Δυτικό κόσμο μέσω των Τούρκων, οι οποίοι μετά την ήττα τους στις πύλες της Βιέννης το 1683, άφησαν πίσω σάκους γεμάτους με κόκκους καφέ.

Οι Αυστριακοί έμαθαν αμέσως να καβουρδίζουν τους κόκκους του καφέ και να φτιάχνουν ένα πολύ αρωματικό ποτό το οποίο το σέρβιραν μαζί με κέικ που είχε σχήμα μισοφέγγαρου, για να γιορτάζουν τον θρίαμβό τους κατά των Τούρκων. Λέγεται επίσης πως ο καφές ήρθε πρώτα στην Ευρώπη από τους έμπορους της Βενετίας από το 1615 και μετά.

Προς το τέλος του 17ου αιώνα άνοιξε το πρώτο καφεπωλείο, το οποίο γρήγορα έγινε πολύ γνωστό στην Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Ενώ πιστεύεται πως ο καφές ως φυτό εμφανίστηκε για πρώτη φορά στους αγρούς της Αιθιοπίας, το πρώτο φλυτζάνι καφέ επινοήθηκε από τους Άραβες. Ενώ οι κάτοικοι των περιοχών όπου το φυτό του καφέ αναπτύσσονταν, έτρωγαν τους πράσινους καρπούς, αφού ίσως τους καβουρδίζαν, οι Άραβες ήταν αυτοί οι οποίοι άρχισαν να μετατρέπουν τους κόκκους του καφέ σε ποτό. Γύρω στον 14ο αιώνα άρχισαν να καλλιεργούν φυτά, τα οποία τα είχαν πάρει κατά τις εισβολές στην Υεμένη. Πολλοί υποθέτουν ότι τα φυτά αυτά να βρέθηκαν στην Υεμένη τον 13ο αιώνα, κατά τις επιδρομές των Αβυσσινίων. Το πιθανότερο πάντως είναι πως οι Άραβες ήδη γνώριζαν τον καφέ πριν τον 10ο αιώνα.

Αρχικά ο καφές φτιαχόταν με το μούλιασμα των κόκκων σε κρύο νερό, αργότερα τα μουλιάζαν σε βραστό νερό και μόλις στο τέλος του 14ου αιώνα οι Άραβες ανακάλυψαν την διαδικασία του καβουρδίσματος. Τότε άρχισαν να αλέθουν τους κόκκους του καφέ και τους βράζουν σε νερό. Με αυτό τον τρόπο κατέληξαν στην εφεύρεση του καφέ που έμελε να κατάκτησει και τον υπόλοιπο κόσμο στην πορεία των επόμενων αιώνων.

Μόλις μετά την ανακάλυψη του καβουρδίσματος, ο καφές εξελίχθηκε σε ένα ιδιαίτερα δημοφιλές ποτό σε όλοκληρο τον Ισλαμικό κόσμο καθώς και στις περιοχές που βρίσκονταν υπό Αραβικό καθεστώς. Η δημοτικότητα του καφέ στις περιοχές αυτές εξηγείται από το γεγονός, ότι το αλκοόλ απαγορευόταν από το Κοράνι. Έτσι ο καφές ήταν ένα επιτρεπτό ποτό στα σπίτια αλλά και στα καφενεία εκείνης της εποχής, τα οποία γίνονταν όλο και περισσότερα, ως αποτέλεσμα της μεγάλης δημοτικότητας του καφέ. Σε αυτά τα καφενεία οι κάτοικοι έπιναν καφέ, ενώ άκουγαν μουσική, έπαιζαν τυχερά παιχνίδια ή συζητούσαν τα προβλήματα τους.

Η κατανάλωση του καφέ απλώθηκε σε όλο τον Αραβικό κόσμο αλλά και στις χώρες που είχε κατακτήσει το Αραβικό κράτος, όπως είναι η Τουρκία, η Ισπανία, τα Βαλκάνια και η Νότιος Αφρική.

Ο καφές ήταν γνωστός μόνο ως φήμη στις Ευρωπαϊκές χώρες μέχρι τον 16ο αιώνα. Πολλοί ταξιδιώτες συζητούσαν όταν επέστρεφαν από την Ανατολή για το καινούργιο αυτό ποτό που είχαν δοκιμάσει.

Η άποψη που θέλει τους Βένετους ως τους πρώτους που έφεραν τον καφέ στην Ευρώπη, βρίσκει σύμφωνους πολλούς ιστορικούς. Όταν οι κόκκοι καφέ έφτασαν στην Βενετία χρησιμοποιήθηκαν για θεραπευτικούς σκοπούς, καθώς ήταν γνωστές οι θεραπευτικές ιδιότητες του καφέ. Πολύ σύντομα όμως οι Βενετσιάνοι έμαθαν να καβουρδίζουν τους κόκκους και να φτιάχνουν ένα αρωματικό ρόφημα. Έτσι ο καφές άρχισε να γίνεται δημοφιλής και στην Βενετία, στα μαγαζιά και στα σπίτια, και σιγα-σιγά να εξαπλώνεται σε διάφορες Ευρωπαϊκές χώρες.

Οι Βενετσιάνοι κατείχαν το κύρος του ότι ήταν οι πρώτοι που εισήγαγαν τον καφέ από την Αραβία στην Ευρώπη. Για έναν περίπου αιώνα, προσπαθούσαν να κρατήσουν αυτό το μονοπώλειο που είχαν στο εμπόριο του καφέ. Οι Ολλανδοί από την άλλη πλευρά ήταν οι πρώτοι που άρχισαν την παραγωγή καφέ έξω από την περιοχή της Αραβίας. Για να εξασφαλίσουν το μονοπώλειο τους, καβούρδιζαν και άλεθαν τους κόκκους του καφέ πριν τον πουλήσουν στους ξένους, έτσι ώστε να μην διαθέτουν οι άλλες χώρες ακατέργαστο καφέ.

Η παραγωγή καφέ άρχισε να επεκτείνεται και σε άλλες χώρες γύρω στις αρχές του 18ου αιώνα. Συγκεκριμένα το 1730 μικρά φυτά καφέ μεταφέρθηκαν και φυτεύθηκαν στην Τζαμάικα, το ίδιο συνέβη το 1740 στην Ινδία και το Μεξικό, το 1784 στη Βενεζουέλα και στα τέλη του αιώνα στη Κολομβία. Το ιδανικότερο όμως χώμα και κλίμα για την καλλιέργεια του καφέ, βρέθηκε στη Βραζιλία. Από τότε η Βραζιλία, μετατράπηκε στην πρώτη σε παραγωγή καφέ χώρα και η παραγωγή αυτή αποτελεί την βασικότερη πηγή πλούτου της.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Διάσημοι ζαχαροπλάστες Μ.Α Καρέμ και Α. Εσκοφιέ

Στα γαλλικά καρεμ σημαίνει σαρακοστή, παραξένο όνομα για μαγειρο-ζαχαροπλάστη τόσο διάσημο. Το κληρονόμησε από ένα πρόγονο του, μαγειρο και αυτόν, που επειδή εφτιαξε μια νοστιμοτάτη νηστισιμη σουπτα για τον παπα Λεοντα Χ, πήρε για ανταμοιβη αυτόν τον τίτλο.

Όταν γεννηθηκε ο Μαρι Αντουαν στις 8 Ιουνίου 1784, ελειπαν 5 χρονια για την γαλλικη επανασταση. Ηταν το 17^ο παιδι ενός πολύ φτωχου εργατη. Ετσι στα εννια του χρονια βρισκει καταφυγιο κοντα σε ένα μαγειρο ταβερνας. Δειχνει αμεσως θεληση και φαντασια. Αργότερα αποκαλυπτει το δημιουργικο του ταλεντο ως ζαχαροπλάστη στο ζαχαροπλαστειο Μπαιγι, ένα από τα πιο διάσημα του Παρισιου, αναπαραγοντας αφιδες θριαμβου, αγαλματα και μνημεια με διαφορα υλικά αναπαραγωγης. “Υπαρχουν πεντε καλες τεχνες” συνηθιζε να λει “η ζωγραφικη, η ποιηση, η μουσικη, η αρχιτεκτονικη, που ο κυριότερος κλαδος της είναι η ζαχαροπλαστικη”.

Από τα σχεδια της bibliotheque nationale, το νεοκλασικο στυλ εκανε την εισοδο του στην κουζίνα χρησιμοποιωντας ως πρωτη υλη την ζαχαρη. Ο Καρεμ μελετα με παθος όχι μονο την ιστορια της τεχνης, αλλα και την ιστορια της μαγειρικης για να κανει κτημα του τα μυστικα των μαγειρων του παρελθοντος. Επιτελους γινεται ανεξαρτητος ζαχαροπλάστης στην Ρι ντε λα Παι και εκτακτος ζαχαροπλάστης που καλειται να επινοει και να δημιουργει αριστουργηματα στις μεγαλες δεξιωσεις. Γινεται ο βασιλιας στις πρεσβειες και στις αυλες, ένα παραδειγμα προς μιμησην για ολο τον κοσμο. Εκτος από καλλιτεχνης της κουζίνας, ο Καρεμ ηθελε να γινει ένας επιστημονας της γαστρονομιας. Στην κουζίνα του ειχε ένα γραφειο με ένα δερματοδετο αλμπουμ οπου σημειωνε το παραμικρο : ειχα την καλη συνηθεια να σημειωνω όλες τις παραλλαγες των συνταγων, δεδομενου ότι κάθε μερα προχωρουσα σε αλλαγες και καινοτομιες.. Για κάθε πραγμα παντα υπαρχει ένας τροπος που φαινεται αμεσως πως είναι ο πιο τελειος και ευχαριστος”

Το 1818 τυπώνει το “La patissier Royal parisien” όπου εκφράζει μια καινούργια αρχή, ότι με κανένα τρόπο δεν ήταν θεμιτό να καρυκεύουμε τα φαγητά με συστατικά που δεν ταιριαζαν με την φύση τους, ούτε να τα φορτώνουμε με υπερβολικές γαρνιτούρες. Κατά την γνώμη του η μεγάλη γαλλική κουζίνα είχε γεννηθεί και αυτή, όπως και οι ιδέες που διαδίδονταν στον κόσμο από την επανάσταση του 1789. Είχε καταφέρει να καθίσει στο τραπέζι ένας μεγαλύτερος αριθμός ανθρώπων και, από την ποσότητα και την ποιότητα, το βήμα δεν ήταν μεγάλο. Με την παλιννόρθωση αστοί και αριστοκράτες, θα μπορούσαν να απολαμβάνουν μαζί με τις χαρές του τραπεζιού.

Είναι φανερό η πολιτική και θεωρητική επίδραση που είχε πάνω του ο Ταλειρανδός, πρώτα επίσκοπος, μετά επαναστάτης και στην συνέχεια υπουργός εξωτερικών και του Λουδοβίκου του XVIII και του Ναπολέοντα. Ο Καρεμ, δούλεψε στην κουζίνα του, ως τα χρόνια του Ναπολέοντα, ετοιμάζοντας τα επίσημα γεύματα του : “Έγινα ο σεφ των αυτοκρατορικών μαγειρών, εξουσιοδοτημένος να αποφασίζω για όλες τις δαπάνες και για την σύνθεση των μενυ. Ήμουν αδιαφιλονίκητος κύριος των πράξεών μου : “αυτή η θέση μου έδωσε μια σημασία που ποτέ δεν θα μπορούσα να ελπίζω”

Το αριστούργημα του ήταν όπως για τον Ταλειρανδό το συνέδριο της Βιέννης, όπου η τέχνη και η διπλωματία μεταμόρφωσαν την Γαλλία από ηττημένο έθνος, σε κυρίαρχο. Αυτοκράτορες, υπουργοί, πληρεξούσιοι, πρεσβευτές νικήθηκαν κυριολεκτικά από το στομάχι. Ένα παράδειγμα μια μέρα στο ντεσερ, αρχισαν ο καθένας να παινεύει τις αρετές των τυριών της χώρας τους. Οι Άγγλοι το Stilton, οι Ελβετοί το Emmendal, οι Ιταλοί το στρακίνο. Ο Ταλειρανδός, μόλονοτι ήταν σίγουρος για την ανωτερότητα των γαλλικών τυριών, σωπαίνει περιμένοντας να κάνει την εμφάνισή του το brie που έρχοταν κατευθείαν από την Γαλλία. Έτσι, το γαλλικό τυρί νίκησε τα λογία..

Μια από τις πιο φιλοδοξες σπεσιαλιτε του Καρεμ ήταν το μπωλ με αναμεικτα φρουτα, φρεσκα φρουτα κομμενα σε κυβους, τοποθετημενα σε κρυσταλλινα μπωλ, ραντισμενα με κιρς, συνδυασμενα με παγωτο κρεμα και σαντιγυ, ποτισμενα με σιροπι από μυρτα, ολο σκεπασμενα με ένα θολο από ζαχαρη, γαρνιρισμενη με κερασια καντιτα.

Παρα τις προσφορες του τσαρου και του βασιλια της Αγγλιας, ο Καρεμ προτιμησε να μεινει στο Παρισι, κι ας εκανε που και που μερικα ταξιδια, οι συνταγες του ηταν οι μαρτυριες μιας εποχης. Όταν πεθανε το 1833, δοκιμαζε μια σπεσιαλιτε που ενας φιλος του ειχε φτιαξει για αυτόν. Τα τελευταια του λογια ηταν : “ Η αρτυση και η σαλτσα δεν εδεσαν σωστα, την προσεχη φορα θα πρεπει...” Ο Ταλειρανδος δηλωσε λυπημενος πως ματαια θα περιμενουν οι επομενοι αιωνες έναν αλλον Καρεμ. Και για την ωρα ειχε δικιο τουλαχιστον..

Η γαλλικη γαστρονομια διατηρει τον ηγετικο της ρολο στην Ευρωπη για ολο τον 19^ο αιωνα. Είναι πολλοι οι σεφ που εκπαιδευτηκαν με βαση τις θεωρητικες αρχες του Σαβαρεν και τις πρακτικες του Καρεμ. Και πολλαπλασιαζονται οι αστοι καλοφαγαδες, αυτοι που ξερουν να εκτιμουν την σημασια του καλου φαγητου.

Και ξεκινωντας από την Μπελ Εποκ, διαμορφωνεται το προτυπο, με ένα περιορισμενο αριθμο φαγητων. Αριστοκρατικα πιατα και πιατα αγροτικης προελευσης, ανακατευοντας τα με ένα ειδος εκλεκτικης μαγειρικης τελεια συμφωνης με τις νεες ιδεες και με τις απαιτησεις της νεας ταξης που βρισκεται στην εξουσια.

Σ’αυτην την φαση προσαρμογης των συνηθειων διατροφης, ένας μεγαλος μαγειρος, εγινε εγγυητης για την συνεχεια της υψηλης μαγειρικης του Καρεμ, μολονοτι επεφερε ουσιαστικες τροποποιησεις.

“Θα απλοποιήσουμε τον τρόπο που μαγειρεύουμε και σερβίρουμε τα φαγητά, αλλά συγχρονως θα προσπαθήσουμε να ανεβάσουμε στο μέγιστο την νοστιμια τους και την θρεπτικη τους αξια” εφαρμοζοντας την αρχη αυτή, ο Ογκιστ Εσκοφιε, δημιουργησε σχολη στην Ευρωπη και στον κοσμο, προπαντων στα μεγαλα ξενοδοχεια, όπως το Σαβοι του Παρισιου, το Ριτζ του Λονδινου, το Πλαζα της Νεας Υορκης, ξεκινοντας από το 1883.

Σ’αυτόν οφειλονται πολλές νεες συνταγες που και σημερα αποτελουν την βαση της λεγομενης διεθνους κουζινας, δηλαδη της κουζινας των βαγκον λι, των υπερωκεανιων και των ξενοδοχειων ολου του κοσμου.

Μια από τις πιο περιφημες είναι η συνταγη του για ροδακινα μελμπα που την εμπνευστηκε στο Σαβοι του Λονδινου το 1893, προς τιμη της λυρικης τραγουδιστριας Νελι Μελμπα, για την πρεμιερα του Lohengrin του Βαγκνερ.

Την παραθετουμε στην πρωταρχικη της εκδοση, που συχνα τροποποιειται από τους ζαχαροπλαστες :

“Διαλυετε 100 γραμμαρια ζαχαρη σε μισο λιτρο νερο και το βαζετε να βρασει μαζί με ένα κομματι βανιλια. Ξεφλουδιζετε τα ροδακινα, τα χωριζετε σε δυο και τα βυθιζετε στο σιροπι. Τα αφηνετε να κρυωσουν. Βαζετε στο μεταξυ σε ένα κατσαρολακι, ένα κιλο φρεσκα βατομουρα, τα πασπαλιζετε με ζαχαρη (100 γραμμαρια) και τα ψηνετε χωρις να προσθεσετε νερο. Τα περνατε από σουρωτηρι και τα αφηνετε να κρυωσουν. Παιρνετε μια κουπα, τοποθετειτε στο βαθος μισο κιλο παγωτο βανιλια, βαζετε επανω τα ροδακινα με την τρυπα του κουκουτσιου προς τα πανω. Γεμιζετε με πολτο από βατομουρο και τα κρατατε στο ψυγειο ως την στιγμη που θα σερβιρετε”

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Γενικά χαρακτηριστικά των γλυκών

- ✚ Τα ιταλικά παραδοσιακά γλυκά, εκτός από μερικές εξαιρέσεις, φτιαχονται γενικά με σκληρή παστα και με πολλά αμυγδαλα, φρουτα, καντιτα η μπαχαρικα.
- ✚ Τα γαλλικα παραδοσιακα γλυκα είναι πολύ πλουσια, φτιαχονται με βαση την κρεμα και δεν είναι πολύ βαρια. Είναι γλυκα καταλληλα για να σερβιριστουν στο τελος ενος γευματος.
- ✚ Τα αυστριακα και γερμανικα παραδοσιακα γλυκα είναι πολύ πλουσια. Τουρτες με βαση τις κρεμες, εμπλουτισμενο ψωμι η γλυκα με βαση τα φρουτα που προσφερονται συνηθως σαν συνοδευτικα με το απογευματινο τσαι.
- ✚ Τα σκανδιναβικα παραδοσιακα γλυκα χαρακτηριζονται από την απλοτητα τους. Δεν είναι βαρια γλυκα, αντιθετως εχουν σαν βαση τους τα φρουτα εποχης, η τα ξερα φρουτα. Επισης, χρησιμοποιουν πολύ τις μαρμελαδες και τις ταρτες σαν συνοδευτικο επιδορπιο.
- ✚ Τα ελληνικα παραδοσιακα γλυκα φημιζονται για την αρκετη ζαχαρη που διαθετουν. Βασικα συστατικα τους αποτελουν οι ξηροι καρποι, (καρυδια και αμυγδαλα) και φυσικα το μελι. Σε αντιθεση απο τις παραπανω χωρες, δεν φημιζονται τοσο για τις κρεμες τους, εκτος απο μερικες ελαχιστες εξαιρεσεις.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Βιβλία ζαχαροπλαστικής τέχνης

“Στα βιβλία μαγειρικής αρχίζοντας από το 1400, οι συνταγές για γλυκά και τουρτες γίνονται ολο και πιο πολλές. Στο “βιβλίο μαγειρικής τέχνης” του Μαεστρο Μαρτινο ντα Κομο και στο κεφαλαίο με τίτλο “για να φτιαξετε κάθε είδος τουρτας” , πλαι στις χορτοπιτες και τις κρεατοπιτες, βρισκουμε την συνταγη για ένα γλυκισμα με καστανά, για μια τουρτα με κερασία, για μια κρεμα από καλαμποκαλευρο, για μια τουρτα με χουρμαδες και αμυγδαλα. Και στο κεφαλαίο για τις τηγανιτες βρισκουμε τηγανιτες με συκα, μηλα, ρυζι, αμυγδαλα” (βλεπε Α. Ζησόπουλος, Θ. Παγιατάκης, Α. Πρωτοψάλτης, Μ. Σαράβας. από το βιβλίο Εκπαιδευτική Ζαχαροπλαστική, μέρος Α´ σελ. 94)

Αναγονται στο 1200 με 1300 τα μίγματα με βάση το αλεύρι. Το 1549, στο βιβλίο του Κριστοφορο ντι Μεσιςμουργκο, μαγειρου της αυλης στην Φεραρα, ένα ολοκληρο κεφαλαίο είναι αφιερωμένο στις τουρτες κάθε είδους. Υπαρχει η “τουρτα αλα γερμανικά” με βάση τα μηλα, την ζαχαρη και το βουτυρο. Στο βιβλίο του Μπαρτολομεο Σκαπι, λιγα χρονια αργότερα γίνεται λόγος για τα συνεργα του ζαχαροπλαστη, όπως για τον τριφτη της ζαχαρης- η οποια πωλούνταν σε κομμάτια από τον φαρμακοποιό - για σιτες, τουρτιερες κτλ.

Στον επομενο αιωνα, τα συνεργα πολλαπλασιαζονται σ’ολη την ευρωπη. Στην Αγγλια, χρησιμοποιουσαν μια ταναλια με μακριες λαβες για να φτιαχνουν τα “wafers”, ένα είδος τραγανων γλυκων.

Στα 1592, στα βαπτισια του Κοζιμο και της Ελεωνορας των Μεδικων παιδιων του Μεγαλου Δουκα της Τοσκανης, ξοδευτηκαν από το σπετσερη Στεφανο Ροσελι 1200 λιρετες της εποχης μονο για τα γλυκά “κουτια με ζαχαρωμενα φυστικια, κοχυλια και ζωα από ζαχαρη, φουντουκια και αμυγδαλα και ανθη πορτοκαλιας, παστες σε ποικιλες συνδεσεις με εντυπωσιακα σχεδια, μαρον γλασε κατασκευες σε σχημα μανιταριων, συκων κτλ”

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5°

5.1 Η παρουσίαση των γλυκών

Και το ματι θελει το μερτικο του.. Αυτος ο τροπος του λεγειν – ο φαινομενικα κοινοτυπος – στην ζαχαροπλαστικη υποδηλωνει μια βασικη αρχη : ένα γλυκο δεν τρωγεται μονο με το στομα.. Πραγματι, για να το απολαυσεις όπως του αξιζει, εκτος από την γευση, πρεπει να νιωσεις το αρωμα του και κατι ακομη να δοκιμασεις την υφη του, να θυμασαι την διαπλαση του. Μονο ετσι μια φετα τουρτας, ένα μπωλ κρεμας, μια γρανιτα, φαινομενα εφημερα σαν διαπτοντες αστερες, θα μπορεσουν να αποκαλυψουν ολες τις αρετες τους. Με μια φροντισμενη παρουσιαση κάθε καλο γλυκο θα είναι ένα αριστουργημα με τεσσερις διαστασεις.

Το γυαλι, η πορσελανη, το ασημι, η τερρακοτα, είναι όλα τους περιφημα φυσικα υλικα που προσφερονται θαυμασια για να σερβιρουμε το γλυκο. Ασφαλως όμως οι σπιτικες, οι πρωτογονες τουρτες, θελουν πιο καταλληλους τροπους σερβιρισματος, ταιριαστους με το δικο τους στυλ.

Επιπλεον, εχει την σημασια του και το συνταιριασμα του χρωματος : σε μια βιεννεζικη τουρτα σοκολατας, ταιριαζει η διαφανεια του κρυσταλλου και η ανταυγεια του ασημιου, ενώ δεν θα ταιριαζε καθολου μια ρουστικ πηλινη πιατελα..

Περα από το προσωπικο γουστο ποιοι είναι οι κανονες στους οποιους πρεπει να υπολογιζουμε; Για κρεμοειδη γλυκα (κρεμες, παγωτα, κ.α.) ένα κρυσταλλινο η γυαλινο μπωλ είναι τελειο σε κάθε περιπτωση, από την πιο επισημη μεχρι την πιο οικογενειακη. Για τα “στερεα” γλυκα, η σιγουρια είναι το ασημι σε συνδυασμο με λινο η δαντελενιο τραπεζομαντηλο.

Πως σερβιρεται το γλυκο; Στο τραπέζι κανονικα το πρωτο κομματι της τουρτας το κοβει ο πιο σημαντικος μουσαφιρης και, στην περιπτωση της κρεμας η της πουτιγκας, θα σερβιριστει πρωτος με ένα κουταλι. Η κινηση θα πρεπει να είναι πολύ προσεγγμενη για να μην χαλασει η οψη του γλυκισματος. Αν ο μουσαφιρης δεν εμπιστευεται την δεξιotechνια του, μπορεί να ζητησει την βοηθεια της οικοδεσποινας.

Τα πιατακια πρεπει να ταιριαζουν με την πιατελα : κανονικα είναι λιγο μικροτερα από των φρουτων και είναι συνηθως διακοσμημενα η χαραγμενα. Είναι φανερο ότι για γλυκα που τρωγονται με το κουταλι, δεν προστιθεται το πηρουνι, που χρησιμοποιειται αντιθετα στα στερεα γλυκα.

Οι καλοι τροποι απαιτουν να μην χρησιμοποιειται το μαχαιρι στο γλυκο, καθοτι υπαρχει η σπατουλα στο σερβιρισμα και το κουταλι η το πηρουνι για το φαγωμα. Είναι επιτρεπτα σε κάθε ειδος τραπεζιου, τα δαχτυλα αντι για το πηρουνι, ιδιαιτερα στην περιπτωση των φονταν, μπισκοτων, κεικ κτλ υπο την προυποθεση ότι θα χρησιμοποιουνται με το μετρο.

Στο απογευματινο, στον καφε, στο τσαι, στο δειπνο, στο γευμα, ισχυει ο γενικος κανοντας : καλυτερα να καταφευγεις στα χερια, παρα να τα κανεις μουσκεμα με τα μαχαιροπηρουνα. Και τι θεση μπορεί να εχει το χαρτι σε σχεση με το γλυκο; Ενα χαρτινο πετσετακι η τραπεζομαντηλο, λευκο η χρωματιστο, μπορεί να αντικαταστησει ενα κεντητο λινο; Στο οικογενειακο τραπέζι ναι, στο επισημο όχι.

Επισης θα πρεπει να αποφευγεται σε κάθε περιπτωση το πλαστικο διοτι εκφυλιζει με ανεπανορθωτο τροπο την σκηνογραφια, την γευση, το αρωμα και τελος την ατμοσφαιρα.

5.2 Η παρουσίαση των desserts

Τα ντεσερτ στα αυλικά συμπόσια παρουσιάζονται με αληθινή σκηνοθεσία, στην οποία συμβαλλουν αρχιτεκτονες, μαγειροί, ζαχαροπλάστες.

Για το δείπνο που παρεθεσε μετά τα βαπτισια των παιδιών του ο Μεγάλος Δούκας της Τοσκάνης, εκτός από αμέτρητα πιατάκια ραφινάτων αλμυρών μαγειρικών παρασκευασμάτων που σερβιρόταν σε τρεις διαδοχικές σειρές, παρουσιάστηκαν για γλυκά και ντεσερτ - στο τέλος του δείπνου- “Ταρταρες” παγωμένες, φτιαγμένες σε αναγλυφά φλωρεντινά κρινά, ζελατινές σε στρογγυλά καλάθια, κουλουριά, πανεράκια με φρούτα, βασιλικά μπισκότα, ζελατινά διαφανή, μια συνθεση με ζαχαρή σκαλιστή”

Το 1600 για τους γάμους της Μαρίας των Μεδίκων με τον Ερρίκο Δ΄ της Γαλλίας, ο αρχιθαλαμηπόλος της αυλής – που κατέγραφε όλες τις προετοιμασίες – αναφέρει ότι η Τζαμπολονία κι ο Πιέτρο Τοκά εφτιαξαν αγαλμάτια από ζαχαρή, ο Μπουονταλεντί σκαρώσε αρχιτεκτονικές κατασκευές ακόμη ότι πολλά κιβώτια με γλυκίσματα εφυγαν από την Γαλλία μαζί με την νεαρή βασίλισσα.

Στα τέλη του 1600 τυπώνονται οι πρώτες συνταγές για το πώς πρέπει να φτιαχθούν οι τουρτές και τα διάφορα άλλα γλυκά. Επιβάλλεται η σύγχρονη αίσθηση της γεύσης του γλυκού και αυξάνει η κατανάλωση της ζαχαρής που εισαγεται σε πλατιά κλίμακα στην Ευρώπη από την Βραζιλία, την Κούβα, το Περου. Ο αποκρυσταλλωμένος χυμός του ζαχαροκαλαμού, η λεγόμενη ακατεργαστή ζαχαρή, περνούσε από επεξεργασία στην Αμβέρσα, στο Αμστερνταμ, στο Λονδίνο, στην Δρέσδη, στην Ναντή και έπειτα έφτανε στο εμπόριο. Φυσικά η τιμή ήταν πολύ υψηλή, εντάλως απροσιτή στην μεγάλη πλειονότητα του πληθυσμού, μα ο δρόμος για την καινούργια γεύση είχε ήδη ανοίξει.

Παντα τον 17ο αιώνα, ένα νέο προϊόν, προερχόμενο από τις αποικίες – η σοκολάτα – κατακτά την Ευρώπη περνώντας από την Ισπανία, την Γαλλία, την Γερμανία, την Ιταλία, ενώ γίνονται ζωντανές συζητήσεις στον κύκλο των θεολόγων, αν το να πίνεις σοκολάτα σημαίνει να σπας την νηστεία ή όχι. Το 1678 παραχωρείται στο Τορίνο η πρώτη άδεια για την άσκηση της τέχνης της σοκολάτας. Τον επόμενο αιώνα, η τέχνη αυτή, επιβάλλεται στην Αυστρία και τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Από τις αρχές του 18^{ου} αιώνα η τέχνη της ζαχαροπλαστικής κάνει ένα ποιοτικό άλμα, που οφείλεται τόσο στην διάδοση της σοκολάτας και της ζαχαρής, όσο και στην εφεύρεση και τελειοποίηση νέων σκευών και εργαλείων κουζίνας.

Το 1719, ο αρχιμαγειρας του επισκοπού του Σαλτσμπουργκ, τυπώνει ένα βιβλίο μαγειρικής με 318 εικονογραφησείς ζαχαροπλαστικής. Στην Γαλλία βγαίνουν τα βασικά έργα του Λα Βαρεν :” Le patissier francois” και “Le parfait confiturier” και ακολουθεί το “Le patissier pittoresque” του Καρεμ. Το 1776 βγαίνει στην Ιταλία το βιβλίο “Ο Πιεμοντέζος μάγειρος τελειοποιημένος στο Παρίσι” με ένα μεγάλο μέρος αφιερωμένο στην ζαχαροπλαστική.

Τέλος, στις αρχές του 1800, συντελείται η δεύτερη επανάσταση της ζαχαρής στον κόσμο: κατά τον εμπορικό αποκλεισμό που επέβαλλαν τα άλλα ευρωπαϊκά κράτη στον Ναπολέοντα, ένας γάλλος χημικός, ο Άσαρ, συνεχίζοντας μια έρευνα που την είχε αρχίσει ο βερολινέζος χημικός Μαργκκραφ, καταφέρει να πετύχει ζάχαρη από τα τεύτλα. Και έτσι, χάρη στην μεγάλη πτώση της τιμής της πρώτης ύλης της ζαχαροπλαστικής, τα γλυκά μπαίνουν σε όλα τα σπίτια. Πάλι στις πατροπαράδοτες αρχαϊκής – αγροτικής προέλευσης με βάση το μέλι – μητρες, θείες και γιαγιάδες αρχίζουν τώρα να πειραματίζονται με επιτυχία πάνω σε συνταγές που θεωρούνταν μέχρι τότε βασιλικές μόνο.

Από τα επίσημα γεύματα και τις τελετές, η ζαχαροπλαστική έκανε την εισοδο της στην οικογένεια. Γλυκά, τούρτες, παγωτά, μπον-μπον, μπισκοτά, καντίτα δηλαδή παραβασεις η αμαρτηματα από τις καθημερινες μας συνηθειες στην διατροφη. Το να φας ένα γλυκο, σημαινε παντα να ξεφυγεις καπου καπου από τον κανονα να τρεφεσαι για να κατασιγασεις την πεινα σου, να τρως από αναγκες. Γι αυτό, αυτές οι χαρες της γευσης, χαρακτηριστηκαν ως παραπανισιες και προοριζονταν για τις γιορτινες μερες. Την υπολοιπη χρονια κυβερνουσε η νηστεια που την επεβαλλαν η κακοκαιρια, η κακη σοδεια, ο αγωνας για την επιβιωση. Το γλυκο εμενε μια προσδοκια, μια επιθυμια που σπανια εκληρωνοταν και μοναχα σε επετειους και ομαδικες γιορτες, στην σπορα, τα Χριστουγεννα, το Πασχα, στην σοδεια, σε γαμους, σε βαπτισια, στον ερχομο καποιου πολύ σημαντικου μουσαφιρη.

Τα γλυκα από καταγωγη δεν είναι άλλο παρα παραλλαγες στο θεμα του ψωμιου που το ζυμαρι εμπλουτιζεται με ειδικα συστατικα όπως το μελι, τα αμυγδαλα, το βουτυρο, τα μηλα, τα αυγα. Διαδοχικες και σταθερες προσθηκες συστατικων συμπεριλαμβανομενων της ζαχαρης και του κακαου, μαζι με τολμηρους αυτοσχεδιασμους μαγειρων και γαστρονομων, μεταμορφωσαν σταδιακα αυτά τα σπιτικα γλυκα – τα λεγομενα του “ερμαριου” – σε αληθινα προιοντα ζαχαροπλαστικης. Ξεκινωντας από τον περασμενο αιωνα, χαρη στην βελτιωση των οικονομικων συνθηκων, το γλυκο μπηκε στο κανονικο διαιτολογιο της οικογενειας, διατηρωντας ωστοσο την αρχικη του φημη, υποδηλωνει ένα ειδος παραβασης.

Και στην μετεπειτα αλλα και τωρινη εποχη, ένα κομματι τούρτα, ένα μπινιε, ένα φονταν, παραμενουν συντομες και αξεχαστες στιγμες επιτυχιας! Γιατι λοιπον να μην δοκιμασουμε κανενα παραπανω σαν αποτελεσματικο αντιδοτο στα βασανα της ζωης;

5.3 Η γαρνιτούρα του γλυκού

Να έχεις ματι, να έχεις αίσθηση των αναλογιών, να έχεις αίσθηση του χρωματος.. Να έχεις μια καλή οπτική μνήμη, να ξέρεις να παρατηρείς την φύση, να ξέρεις να ονειροπολείς.. Ένας καλός σχεδιαστής γλυκών θα πρέπει να διαθέτει αυτές τις βασικές αυτές ιδιότητες, συνταιριασμένες με μια ουσιαστική δόση καλού γούστου. Από πού εμπνέεται κατά προτίμηση αυτός ο τεχνίτης; Από το φυτικό και ζωικό κόσμο και από διακοσμητικές αφαιρέσεις που προκύπτουν από αυτούς: αυτό σε ότι αφορά θέματα και σχέδια, χρώματα και αποχρώσεις.

Καταρχήν ένα μικρό γλυκό, όσο και μια μνημιακή τουρτα, πρέπει κατά κύριο λόγο να τοποθετούνται μέσα στον χώρο. Γι αυτό και σαν να προκειται για ένα πρόβλημα γεωμετρίας, το θέμα για την διακόσμηση θα πρέπει να μετρηθεί με το εκατοστό, και αν χρειαστεί, με το χιλιοστό. Πόσο μήκος έχουν οι πλευρές, η διαγωνίος, η περιφέρεια, η περιμετρος, η ακτίνα, το εμβαδόν κτλ. Και αφού καθοριστεί γεωμετρικά, και αν είναι δυνατό, να υπολογιστεί σε κλίμακα, το σχέδιο μεταφέρεται στο γλυκό.

Ερχεται τώρα η στιγμή του χρωματος. Μια λαθεμένη προσέγγιση, μια κραυγαλέα νότα στην τονικότητα, μπορούν να γκρεμίσουν κάτι τελείο, στο βάθος της αισθητικής αποστροφής. Λίγες στοιχειώδεις τεχνικές γνώσεις, είναι αρκετές για να καταλάβουμε πως τα χρώματα συνδέονται από σιδερενιούς κανόνες. Τρία είναι τα βασικά χρώματα και στην ζαχαροπλαστική: το κόκκινο, το κιτρινο και το μπλε. Από αυτά βγαζουμε τα υπολοιπα που λεγονται δευτερευοντα χρωματα. Ανακατευοντας δυο δευτερευοντα βγαζουμε τα τριτογενη. Υπαρχουν επειτα τα ουδετερα χρωματα όπως το ασπρο και το μαυρο, τα λεγομενα αχρωματικα. Στη ζαχαροπλαστική το κατ'έξοχην βασικό χρώμα είναι το λευκό, από το οποίο, με διαδοχικές προσθήκες, φτάνουμε στα παστελ όπως το ροζ, το σιελ.

Στην δευτερη θεση βρισκεται το σοκολατι που ανακατεμενο με το λευκο γινεται φουντουκι. Αποφευγονται στο γαρνιρισμα των γλυκων τα βασικα χρωματα και όλα τα χρωματα με ηλεκτροδιαστημικη τονικοτητα.

Ας περασουμε στα σχεδια και στα διακοσμητικα μοτιβα. Για να τα φτιαξουμε χρησιμοποιουμε φορμες από λαδοχαρτο, από τενεκε και από πλαστικο. Ενώ τις δυο τελευταιες τις βρισκουμε ετοιμες στα ειδικα καταστηματα, τις φορμες από χαρτι τις φτιαχνουμε κοβοντας το σχεδιο με ψαλιδι από ένα τετραγωνισμενο χαρτι. Το γαρνιρισμα μια επιπεδης επιφανειας, είναι μια δουλεια που απαιτει περισσοτερη υπομονη παρα τεχνη, αλλα το γαρνιρισμα μιας επικλινους η σφαιρικης επιφανειας θελει ένα εξασκημενο η επιδεξιο χερι.

Ας δουμε ποια είναι τα βασικα εργαλεια για τις γαρνιτουρες. Καταρχην ένα σετ με σπατουλες σε διαφορα μεγεθη για να απλωσουμε γλασα η κρεμες. Το ιδεωδες θα είναι άλλες να είναι πιο σκληρες και άλλες πιο μαλακες, για να χρησιμοποιουνται αναλογα με το ειδος της γαρνιτουρας και της επενδυσης. Επειτα μια σειρα από σακουλες από πανι η από χαρτι η από συνθετικες ινες, με εξι τουλαχιστον χωνακια (κορνε). Καλο είναι να ασκηθει κανεις στην τεχνη του κορνε, για να αποκτησει την απαιρητη δεξιotechνια στο να σχεδιαζει καπως πιο συνθετα μοτιβα. Από τις καλυτερες ασκησεις όπως και στην πρωτη δημοτικου είναι τα γραμματα του αλφαβητου και οι αριθμοι, πρωτα κεφαλαια και επειτα πεζα.

Για την διακοσμηση ενός γλυκου, ιδανικος θα ηταν ενας τροχος, σαν και αυτος που χρησιμοποιειται από τους κεραμιστες, για να μην ειμαστε υποχρεωμενοι να κινουμαστε την διαρκεια της λεπτης αυτης δουλειας. Επειδη όμως δεν ειμαστε επαγγελματιες, μας εξυτηρετει περιφημα και η μαρμαρινη επιφανεια ενός τραπεζιου.

Μια από τις πρωτες υλες για την γαρνιτουρα είναι η σοκολατα, η λεγομενη κουβερτουρα ένα μιγμα κακαου, βουτυρου του κακαου και ζαχαρης, που την διαλυουμε σε μπαιν μαρι. Για να μπορεσουμε να “παιξουμε” αφοβα, καλο είναι να προσθετουμε στην λιωμενη σοκολατα ένα σιροπι, πυκνο από ζαχαρη.

Ένα από τα πιο προκλητικά παιχνίδια για μια καλή άσκηση, είναι το φύλλο από σοκολάτα. Παιρνουμε ένα μετριο φύλλο με αρκετά έντονες νευρώσεις, ας πούμε της τριανταφυλλιάς. Το πλένουμε και το στεγνώνουμε. Το περνάμε με μια χαρτοπετσέτα με λίγες σταγόνες ασομο λαδι (λινέλαιο).

Ακουμπάμε το φύλλο σε ένα αναποδογυρισμένο πιατό ή σε μια καπώς καμπυλή επιφάνεια και το σκεπαζουμε με λιωμένη σοκολάτα. Δεν πρέπει να βιαστούμε να ξεχωρίσουμε το αληθινό φύλλο από αυτό της σοκολάτας. Χρειάζεται πάντα κάποια ώρα σε δροσερό μέρος.

Χρησιμοποιώντας μερικές φορές ή μικρά καλούπια, μπορούμε να φτιάξουμε μικρούς δίσκους λειούς ή ριγέ, παστιλίες, μικρές φιγούρες και κατασκευές που γίνονται απλώνοντας λιωμένη σοκολάτα σ'ένα λαδοχαρτό. Μόλις αρχίζει να πήζει, κοβουμε με το καλούπι ή την φόρμα, όπως κανουμε με διάφορα μπισκότα. Έπειτα περνώντας πάνω στην κρούα και ήδη πήχτη σοκολάτα, την λαμα ενός μαχαιριού, μπορούμε να φτιάξουμε μικρά ρολακία σε διάφορα μεγέθη.

Τέλος, μαλακώνοντας την σοκολάτα, σε σημείο που να γίνει ευπλαστή, φτιαχνουμε την τρούφα σοκολάτας, την κλασική γαρνιτούρα για τούρτες και άλλα γλυκά. Πιεζουμε την σοκολάτα με σπατουλά μέσα σε μια μεταλλική σιτά και την διατηρούμε όπως και άλλες γαρνιτούρες σε τενεκεδένια κουτιά.

Σημαντική στην διακοσμήση είναι και η πάστα από αμυγδαλά. Φτιαχνουμε από αυτή λουλουδία, μικρά ζώα, φρούτα. Την ανοίγουμε με τον πλαστή σαν σφολιάτα, σε καπώς στρογγυλό ή οβαλό σχήμα, όσο γίνεται πιο λεπτό. Έπειτα την κοβουμε αναλόγα με το καθορισμένο σχήμα και την διαμορφώνουμε. Είναι καλό να ξερούμε ότι ενώ μια επικάλυψη από πάστα αμυγδαλού, δεν είναι κανένας άθλος, είναι οπωσδήποτε άθλος το σκαλισμα ενός ρόδου ή οποιασδήποτε άλλης τρομερής συλλήψεως στην φαντασία.

Για αυτούς που αγαπούν τα δύσκολα, να πώς γίνεται ένα ροδό από φρεσκο βουτυρο κ κρέμα γαλακτος, μια διακοσμήση που χρησιμοποιείται στα γλυκά αλλά και στα αλμυρά : πλαθούμε με τα δαχτυλά μπαλιτσές βουτυρου, τις βυθίζουμε σε κρύο νερό και τις διαπλάταινουμε σε δίσκια ανάμεσα σε δύο κομμάτια από λεπτότατο λινό. Τα δίσκια γίνονται έτσι τα ροδοπέταλα, με την σωστή θερμοκρασία του νερού, του περιβαλλοντός και των δακτυλών.

Όσο μιλάμε για διακοσμήσεις , πρέπει να αναφέρουμε τις κρέμες και τα γλάσα. Χρησιμοποιώντας το κόννε με πολλούς τύπους κρέμας, φτιαχνουμε μπορντούρες, φεστονία, δαντελές, φιογκούς – σε τουρτές και γλυκίσματα – συνδυάζοντας φαντασία, μέτρο, γούστο και απλότητα.

Αξίζει να μιλήσουμε ιδιαίτερα για την ζαχαρή, περισσότερο και από το βασικό συστατικό, είναι η καθολική αρχή από την οποία έχει την προελεύση της η γεύση του γλυκού. Η επεξεργασμένη ζαχαρή περιέχει 98% σακχαροζή, διαλύεται σε κανονική θερμοκρασία, σε ποσοτήτα νερού ίση με το μισό του βάρους της. Στην πράξη, σε 100 γραμμαρία νερό, διαλυούμε 200 γραμμαρία ζαχαρή. Σε στεγνή θερμοκρασία απεναντίας διαλύεται στους 160 βαθμούς, μετατρέπεται σε μια κολλώδη μάζα και ονομάζεται κρυσταλλίζε ζαχαρή.

Αυξάνοντας την θερμοκρασία ως τους 220 βαθμούς σκουραίνει και περνά στην κατηγορία της καραμελάς . Η ζαχαρή που μετατρέπεται σε σιροπι με την προσθήκη νερού, περνάει από μια διαβαθμίση πυκνότητας εάν υποβληθεί σε βρασμό. Ο βαθμός νούμερο είναι η “βελατούρα” (ο σχηματισμός διαφανού πεπλού) που πραγματοποιείται μετά από λίγα λεπτά βραση. Το σιροπι μοιάζει με ένα αραιό πεπλό. Ακολουθεί η κλωστή : το σιροπι περνώντας μέσα από τον αντιχειρά και τον δείκτη, σχηματίζει μια κλωστή.

Βρισκόμαστε στους 103 βαθμούς. Περνάμε στο πουπουλό “φτερό”. Περνώντας την τρυπητή κουτάλα μέσα στο σιροπι και φυσώντας πάνω, έχουμε κάτι ανάλογο με τις σαπυνοφουσκές και ερχόμαστε στην πασιλλία όπου η ζαχαρή λευκάνεται και αποκρυσταλλώνεται.

Είμαστε στους 111 βαθμούς. Ο επομενος βαθμος είναι η μικρη μπαλλιτσα, μια σταγονα σιροπι βυθισμενη στο κρυο νερο, σχηματιζει μια ελαστικη και διαφανη σφαιρα. Η επομενη φαση είναι η καραμελα. Όταν η ζαχαρη κρυωσει σπαιει σαν γυαλι, μετα παιρνει σκουρο χρωμα και την χαρακτηριστικη οσμη της καραμελας.

Πολύ χρησιμοποιειται στις διακοσμησεις το “κροκαντε” ένα ειδος πραλινας σε φυλλο. Γινεται από μια καραμελα από 300 γραμμαρια ζαχαρης και μια κουταλια χυμο λεμονιου. Όταν η καραμελα είναι ετοιμη, χαμηλωνουμε στο ελαχιστο την φωτια και ριχνουμε 100 γραμμαρια αλεσμενα αμυγδαλα. Ανακατευουμε γρηγορα, τραβαμε από την φωτια και αδειαζουμε το αμαλαγμα σε μια επιφανεια αλειμμενη με λιγο αμυγδαλειαιο. Αφηνουμε να κρυωσει και μετα σ’ένα δευτερο χρονο, για να το δουλεψουμε το ζεσταινουμε σε φουρνο 150 βαθμων. Μετα με τον πλαστη το απλωνουμε σε φυλλο όχι πολύ λεπτο.

Για τους επιδοξους ζαχαροπλαστες, τους προικισμενους με μια αισθηση περιπετειας, να και μια θεαματικη διακοσμηση οι βιολετες. Αυτή η ανατολιτικη αρχαιας προελευσης σπεσιαλιτε που χρησιμοποιειται παραδοσιακα στην διακοσμηση των μαρον γλασε, είναι η αποδειξη του ποσο σημαντικη είναι οι δεσμοι αναμεσα στις διακοσμησεις της ζαχαροπλαστικης και τον φυσικο κοσμο.Μαζευουμε τις βιολετες, τις μουσκευουμε σε ένα πυκνο σιροπι από ζαχαρη και τις αφηνουμε να στεγνωσουν πεταλο - πεταλο.Αυτο επαναλαμβανεται άλλες τεσσερις φορες.

Και τελος, για τους ερασιτεχνες ζαχαροπλαστες, υπαρχει η ζαχαρη αχνη που περασμενη από λεπτη σιτα την πασπαλιζουμε πανω στο γλυκο, σχηματιζοντας χιλιες δυο διακοσμησεις. Φτανει να σκεπασουμε ορισμενα μερη του γλυκου, με διαφορες φορμες από χαρτονι, να πασπαλισουμε με τεχνη και αφαιρωντας το χαρτι, θα εχουμε μια σειρα από εκπληξεις.

5.3 Γνωστότερα διεθνή γλυκά

Κάθε χώρα έχει τις δικές της σπεσιαλιτέ στην ζαχαροπλαστική. Γενικά τα τυπικά γλυκά έχουν δημιουργηθεί για ειδικές γιορτές και είναι καταλληλά να τα γευτεί κανείς κατά την διάρκεια της ημέρας με καφέ ή τσάι, παρά το τέλος του γεύματος, που μπορεί να είναι πλούσιο.

Μαρτσαπάνε Όσο κι αν είναι σίγουρα παλιότερα ο άρτος του Άρη, (στα λατινικά “Μαρς” είναι ο Άρης) βρίσκει την τελεία έκφραση του το 1400, στο “Βιβλίο μαγειρικής τέχνης” του μαεστρό Μαρτίνο Ντα Κομο, μαγειρού του πατριάρχη της Ακυληνίας. Αυτό το μείγμα από ζάχαρη και κοπανισμένα αμυγδαλά, διαδόθηκε το 1500 σε όλη την Ευρώπη, παίρνοντας διάφορες μορφές κατά τόπους από την Σικελία ως την Γερμανία. Αξίζει να σημειωθούν τα φρούτα αλά Μαρτοράνα, που τελειοποιήθηκαν σε ένα μοναστήρι του Παλερμού με την χρησιμοποίηση της πάστας μαρτσαπάνε. Στην αρχή τα φρούτα με μαρτσαπάνε ετοιμαζόνταν για την ημέρα των νεκρών και των Αγίων Πάντων

Ψωμί από κέχρι Αναφέρεται σαν ψωμί των ξυλοκοπών και των καρβουνιάρηδων στο “Jacuinum Sanitatis” ένα βιβλίο εικονογραφημένο με λαμπρές μινιατούρες του τέλους του 1300. “Τρώγοντας το ζεστό μόλις το βγάλεις από τον φούρνο, αφήνει κάποια γλυκά.

Πασχαλίνο περίστερι Φαίνεται πως χωρίς να το θέλει, αιτία για το πρώτο περίστερι ήταν ο Αλβόινος, ο Λογγοβαρδος βασιλιάς. Το 572 έχοντας κατακτήσει την Παβία – μετά από τριχρόνη πολιορκία – αποφάσισε να κατασχεσει όλα τα πλούτη των κατοίκων και μαζί τις 12 πιο όμορφες κοπέλες της πόλης. Μια από αυτές, απελπισμένη κατέφυγε στην κουζίνα και εκεί με αλεύρι, αυγά και ζάχαρη έκανε ένα γλυκό σε σχήμα περιστεριού. Ωστόσο δεν μάθαμε ποτέ πως κατέληξε η ιστορία.

Πανετονε Όπως και όλα τα ανεβαστα γλυκα που τρωγονται τα Χριστουγεννα, το πανετονε εχει πολυ μακρινη προελευση. Προκειται για την ζυμη που χρησιμοποιουσαν καθε μερα για το εμπλουτισμενο ψωμι των εορταστικων ημερων του χειμερινου ηλιοστασιου. Η συνταγη του ηταν διαφορετικη από περιοχη σε περιοχη αναλογα με τα τοπικα προιοντα. Περα από τους θρυλους, η επισημη συνταγη του πανετονε, αναγεται στον περασμενο αιωνα και είναι εργο του Πελεγκρινο Αρτουζι, που προς τιμην της μαγειρισσας του, αντι για πανετονε μιλανεζε, το ονομασε πανετονε Μαρριεττα. Αλλα παραδοσιακα γλυκα των Χριστουγεννων είναι το πανεφορτε της Σιεννας, το μπουκελατο, το ριτσιαρελι, το καβαλουτσι, το κοπατε, το στολεν στην Γερμανια και το Christmas Pouting στην Αγγλια.

Πλουμ πουτινγκ Υπαρχουν πολλες αγγλικες ρησεις που συνδεονται με το πλουμ πουτινγκ. Αναφερονται ολες σε κατι το σιγουρο, σε κατι που μπορουμε να υπολογιζουμε. Όπως στο σπιτι, στην οικογενεια. Πραγματι, το μεσαιωνικο αυτο γλυκο είναι ενας σημαντικος θεσμος στην Αγγλια. Πλουσιο, θρεπτικο, αρωματικο, μισο πιτα και μισο τουρτα, είναι η προαιωνια αποδειξη της σταθεροτητας και της επιμονης της αγγλιδας νοικοκυρας.

Κρεπες σουζετ Υπαρχουν 2 εκδοχες εξισου αξιοπιστες για την προελευση τους. Η πρωτη λει οτι γεννηθηκαν στο Καφε ντε Παρι του Μοντε Καρλο από τον Ανρι Σαρπεντιε, προς τιμην του Πριγκηπα της Ουαλιας και η δευτερη υποστηριζει πως τις επινοησε ο σεφ του Μαριβο του Παρισιου, για την Σουζετ, καλλιτεχνιδα της οπερας.

Apple pie Μια από τις ασχολιες των γυναικων των αμερικων σκαπανεων στην κατακτηση της δυσης, ηταν να φτιαχνουν πιτες, ψωμια, γλυκα. Ένα από αυτά ηταν το apple pie, που η συνταγη του τελειοποιηθηκε το 1898 από την Καθριν Περσον.

Μπιακονμαντζαρε Πολύ παλιά συνταγή που πραγματοποιείται με λευκά συστατικά (στα ιταλικά το μπιανκο σημαίνει λευκό) Αυτή που αναφέρει ο Ατουζι είναι με βάση τα αμυγδαλά, ψαροκόλλα, ζάχαρη και ανθόνερο πορτοκαλιάς.

Ζαχερτουρτα Αυτή η τουρτα ετοιμασθηκε για πρώτη φορά από τον Φραντς Ζαχερ, αρχιμαγειρο στο σπίτι του πριγκηπα Μετερνιχ, το 1832. Η τουρτα Ζαχερ, μια παστα παραγεμισμενη με μαρμελαδα και καλυμενη με γλασο σοκολατας, ειχε μεγαλη επιτυχια. Τοσο, που ο γιος του Φραντς, ο Εντουαρντ, ακολουθησε την τεχνη του πατερα του, ανοιξε δικo του μαγαζι το Οτελ Ζαχερ, οπου ολοι πηγαιναν να γευτουν την ομωνυμη τουρτα.

Kiffels Λεγεται πως στην διαρκεια της πολιορκιας της Βουδαπεστης, από τους Τουρκους στα μισα του 1500, οι Ουγγροι φουρναρηδες για να εξορκισουν τον κινδυνο, ειχαν επινοησει κατι γλυκα σε σχημα μισοφεγγαρου, σαν να ηθελαν να πουν “εμεις τους Τουρκους τους μασαμε” Δυστυχως δεν ηταν ετσι διοτι οι τουρκοι μπηκαν στην πολη το 1541.

Σφολιατα Ναπολετανα Αυτή η μικρη καρδια από μυζηθρα, ζάχαρη, αυγα και καντιτα, βγηκε στο εμποριο για πρώτη φορά, από ένα ζαχαροπλαστη της οδου Τολεδο, τον Πασκουαλε Πινταουρο, προς το τελος του 1700.

Μπριος Γλυκα από ανεβατη παστα που γεννηθηκαν στην Γαλλια και διαφορετικα λεγονται γλυκα των Αποστολων. Φαινεται πως το σχημα ειχε σχεση με το καπελο ορισμενων επισκοπων από οπου πηραν και το ονομα τους.

Μπαμπα Ο πρώτος που τον γευτηκε ήταν ένας εξοριστος βασιλιάς ο Στανισλαος Λεστσινσκι το 1740. Ο αρχιμαγειρος του βουτηξε ένα γλυκό από ανεβασμένο ζυμαρί σε ένα σιροπι από μέλι και ροδόνερο. Ο Στανισλαος, ένας παθιασμενος αναγνωστης του “Χίλιες και μια νυχτες” δεν βρηκε τιποτα καλυτερο, παρα να το βαπτισει Αλη Μπαμπα, που για συντομια εγινε Μπαμπα. Το γλυκό πολύ γρηγορα ειχε μεγαλη επιτυχια και εκανε την εισοδο του στην αυλη του βασιλια της Γαλλιας, Λουδοβικου του XV.

Μαντλενς Ο Στανισλαος Λεστσινσκι, εξοριστος πολωνος βασιλιάς, εκτος από τον Μπαμπα, ήταν ο πρώτος που γευτηκε και τα Μαντλενς που του ειχε φτιαξει μια γρια κουβερναντα στην θερινη του κατοικια . Θελοντας να ευχαριστησει την βασιλισσα της Γαλλιας, της εστειλε μποναμα έναν δισκο. Η συνταγη τελειοποιηθηκε το 1800, από τους αδερφους Ζυλιεν, παρισινους ζαχαροπλαστες με την προσθηκη του βουτυρου. Και ποιος δεν θυματα τον Προυστ;

Σεντ Ονορε Και αυτό το γλυκό το οφειλουμε στους αδερφους Ζυλιεν, καθοτι υπηρξαν αληθινοι ανανεωτες της γαλλικης ζαχαροπλαστικης.

Σαβαρεν Ψησιμο της παστας του Μπαμπα, σε σχημα κουλουρας με την προσθηκη βουτυρου. Ραντιζεται με ρουμι και γυαλιζεται με μαρμελαδα. βερυκοκο. Και τελος, το βαπτισμα της σε Μπριγιατ Σαβαρεν, προς τιμην του διασημου γαλλου “γαστροσοφου” Σαβαρεν. Ιδου ενας άλλος από τους αθλους των αδερφων Ζυλιεν.

5.4 Ελληνική ζαχαροπλαστική

Στην Ελλάδα τα γλυκα προσφέρονται σε εξαιρετικές περιπτώσεις, όπως μετά από κυριακάτικο γεύμα, σε γιορτές ή προσκλήσεις. Συνήθως τρώγονται αναμεσα στα γεύματα και προκειται για λουκουμαδες ή γλυκα ταψιου ποτισμενα σε μελι ή σιροπι. Πιο γνωστα από αυτά είναι ο μπακλαβας, το γαλακτουμπουρεκο και το καταφι.

Τις ημερες των Χριστουγεννων και τις πρωτοχρονιας ετοιμαζονται κουραμπιεδες και μελομακαρονα. Επισης πουλακια ή φρουτα από αμυγδαλωτα θα στολισουν τα πιατα. Δυο ημερες πριν την Πρωτοχρονια, ετοιμαζεται η βασιλοπιτα η οποια κοβεται τα μεσανυχτα της 31^{ης} Δεκεμβρη από τον αρχηγο του σπιτιου. Συμφωνα με ένα παραδοσιακο τυπικο, το πρωτο κομματι είναι στου σπιτιου, το δευτερο του Χριστου, το τριτιο του φτωχου. Ακολουθουν τα μελη της οικογενειας με επικεφαλής τον ιδιο και μετα το προσωπικο ένα υπαρχει.

Για το Πασχα ειδικα ετοιμαζεται το τσουρεκι, το οποιο συμφωνα με την παραδοση εχει στην μεση ένα κοκκινο αυγο και η συνταγη του ποικιλει από περιοχη σε περιοχη.

Τα υλικα που χρησιμοποιουνται πολύ στην Ελλάδα για τα γλυκα είναι τα αμυγδαλα, τα καρυδια, το μελι και το βουτυρο. Επισης, όλα σχεδον τα φρουτα, παρασκευαζονται σε γλυκα κουταλιου και βρισκονται σχεδον σε όλα τα ελληνικα σπιτια. Τετοια γλυκα είναι η φραουλα, το σταφυλι, το μελιντζανακι, το καρπουζι, το καρυδι, το κυδωνι, το περγαμοντο κτλ

5.5 Γαλλική ζαχαροπλαστική

Η ζαχαροπλαστική τέχνη για την Γαλλία αποτελεί σημαντικότατο κομμάτι στην γαλλική κουζίνα. Η ποικιλία των γλυκών είναι τεράστια και ποικίλει από περιοχή σε περιοχή. Κάποια παραδείγματα είναι τα εξής

Η Βρετανή είναι γνωστή για τις κρέπες της. Η Ιλ ντε Φρανς για την τουρτα Πιτιβέ, μια τουρτα με σφολιάτα αντί για παντεσπάνι. Αυτό είναι εξαλλου και το παραδοσιακό γλυκό για την γιορτή της 6^{ης} Ιανουαρίου. Η Λωρραίνη έχει σαν τοπική συνταγή την Μαντλέν. Η Πικαρντι Φλαντρ τις γκοφρετές της. Η Σαβοΐα φημίζεται για το γλυκό με το όνομα της, δηλαδή το γλυκό Σαβοΐας

Τα Χριστουγεννα οι προβηγκιάνοι έχουν ένα πρωτότυπο εθίμο, εκείνο των 13 επιδορπιών των Χριστουγεννιών. Πρόκειται για ξερά και ζαχαρωμένα φρούτα. Η γιορτή των Βασιλιάδων γιορτάζεται στις 6 Ιανουαρίου, σε αναμνηση της αφίξης των βασιλέων μαγών της Βηθλεεμ. Είναι ευκαιρία να δοκιμάσει κανείς την πίτα των βασιλιάδων. Η συνταγή για αυτήν την πίτα ποικίλει από μέρος σε μέρος. Στον βορρά, είναι μια πίτα με φύλλο και γέμιση από βούτυρο, ζάχαρη και σκόνη αμυγδαλού. Στο Μπορντώ και στα νοτιά της Λυόν, είναι ένα μπριός σε σχήμα κορώνας, γαρνιρισμένο με καντίνα. Στην Νορμανδία είναι το φαλύ, είδος τσουρεκιού με σχεδιασμένα τα κομματάκια. Η πίτα κοβεται σε τσά κομμάτια, όσα είναι τα άτομα που βρίσκονται εκεί εκείνη την στιγμή. Μέσα κρυβούν ένα κουκί που οποιος το βρει λέγεται βασιλιάς!

Η Υπάπαντη ή Μαρντι – Γκρα, λέγεται και ημέρα της κρέπας και των μπενιέ. Το Πάσχα είναι η σημαντικότερη γιορτή μετά τα Χριστουγεννα. Οι “Κλος ντε πακ” (καμπάνες του Πάσχα) έρχονται από την Ρώμη, όπου πέρασαν την Μεγάλη Εβδομάδα και πετούν πάνω από τους κήπους, όπου αφήνουν σοκολατένια αυγά, αυγά από ζάχαρη, κλωσοπούλα, κοτές και ψάρια από σοκολάτα.

5.6 Παντεσπάνι

Το παντεσπανι διεδωσαν σε ολο τον κοσμο οι γαλλοι ζαχαροπλαστες του 17^{ου} αιωνα. Η ονομασια του προερχεται από την γαλλικη λεξη "Pain d' Espagne" Το παντεσπανι περιεχει τρια βασικα υλικα αλευρι,αυγα και ζαχαρη.

Αλλα υλικα που μπορουμε να προσθεσουμε είναι αλατι το οποιο μπορει να προσφερει εντονότερη γλυκυτητα της ζαχαρης, αρωματικες υλες που βοηθουν στην καλύτερη γευση και μυρωδια του προιοντος και βελτιωνουν την ποιότητα του, κρεμοριο (οξικο τρυγικο καλι) το οποιο προσφερει αφρατεμα στην πρωτεινη των αυγων και ασπριζει την ζυμη. Το κρεμοριο χρησιμοποιειται όπως και άλλες οξινες ουσιες που αλλαζουν την οξύτητα του μειγματος ώστε να μετουσιωθουν όσο το δυνατόν λιγότερες οι πρωτεινες του ασπραδιου κατά το κτυπημα, χωρις να επηρεαστει σημαντικα η γευση. Διδεται ετσι μεγαλος ογκος, χωρις να καταστρεφεται ο αφρος η να συρρικνωνεται το προιον μετα το ψησιμο.

Μπορουμε να χρησιμοποιησουμε ολοκληρα αυγά(ασπραδια και κροκους) οποτε εχουμε το κιτρινο παντεσπανι η να χρησιμοποιησουμε μονο το ασπραδι των αυγων και τοτε θα εχουμε το λευκο παντεσπανι.

- Για το κιτρινο παντεσπανι η ποσοτητα της ζαχαρης πρεπει να είναι ιση η λιγότερη από το βαρος των αυγων. Το βαρος της ζαχαρης η το βαρος των αυγων πρεπει να είναι παντα μεγαλυτερο από το βαρος των αλευρων. Το βαρος των αυγων με το υγρο που πιανως προσθετουμε, δεν πρεπει να είναι μεγαλυτερο από το βαρος της ζαχαρης
- Το λευκο παντεσπανι θα πρεπει να εχει τις παρακατω αναλογιες υλικων : ασπραδι αυγων 42% (επι του βαρους της ζυμης) ζαχαρη 42% και αλευρι 15%

Παντεσπάνι σοκολάτας

- 40 γρ κακάο σκόνη
- 35 γρ φαρινάπ
- 3 ½ κουτ γλυκού κορνφλαουερ
- 75 γρ βούτυρο ανάλατο λιωμένο και χλιαρό
- 9 κρόκους αυγών
- 150 γρ ζάχαρη
- 5 ασπράδια

Αναμιγνύουμε τα ξηρά υλικά. Χτυπάμε τους κρόκους με τη μισή ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν, σε άλλο μπολ χτυπάμε τα ασπράδια και μόλις αρχίζει να δένει, ρίχνουμε την υπόλοιπη ζάχαρη σιγά - σιγά συνεχίζοντας το χτύπημα μέχρι να στέκεται η μαρέγκα σφιχτή.

Ρίχνουμε τα ξηρά υλικά στους κρόκους και το ένα τέταρτο της μαρέγκας και ανακατεύουμε απαλά μέχρι να ομογενοποιηθεί το μίγμα. Ρίχνουμε λίγο από αυτό το μίγμα (2 κουταλιές) στο βούτυρο και ανακατεύουμε μέχρι να ενσωματωθεί.

Προσθέτουμε τώρα στους κρόκους το μίγμα του βουτύρου και την υπόλοιπη μαρέγκα. Δουλεύοντας γρήγορα και απαλά (αν έχετε λαστιχένια σπάτουλα ακόμα καλύτερα) ομογενοποιούμε το μίγμα.

Ψήνουμε σε φόρμα των 22 εκατοστών σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 για 20-25 (μέχρι το μαχαίρι να βγαίνει στεγνό)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6°

6.1 Ζύμη Σφολιάτας

Υλικά

- 1 1/4 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι σκληρό
- 1 1/8 φλιτζάνια τσαγιού βούτυρο φρέσκο σκληρό, αγελαδινό
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- Νερό

Εκτέλεση

- Κοσκινίζετε το αλεύρι
- Ανοίγετε στη μέση ένα λάκκο
- Μέσα στο λάκκο, βάζετε το αλάτι, μία κουταλιά της σούπας βούτυρο και λίγο νερό
- Με τα χέρια αναμιγνύετε, το αλεύρι με το νερό, προσθέτοντας κάθε τόσο νερό
- Η ζύμη πρέπει να είναι σφικτή
- Πλάθετε τη ζύμη σε σχήμα μπάλας, τη σκεπάζετε με μία πετσέτα βρεγμένη και την αφήνετε να αναπνεύσει για 30 λεπτά περίπου
- Αμέσως μετά αλευρώνετε μια επιφάνεια και τοποθετείτε τη ζύμη
- Την πασπαλίζετε με λίγο αλεύρι και με την παλάμη πιέζετε τη ζύμη να ανοίξει σε φύλλο, πάχους 1 δαχτύλου σε σχήμα παραλληλόγραμμου
- Βάζετε το υπόλοιπο βούτυρο και με το χέρι το πιέζετε ώστε να απλωθεί και να καλύψει τα 3/4 της ζύμης αφήνοντας ένα κενό από τις άκρες της ζύμης ένα δάχτυλο περίπου
- Κατόπιν τη διπλώνετε στα 3, (την μία άκρη από την κοντύτερη πλευρά τη διπλώνουμε μέχρι τη μέση και το ίδιο κάνουμε με την άλλη)
- Βάζετε τη ζύμη στο ψυγείο για δύο ώρες
- Αμέσως μετά την ξανανοίγετε σε σχήμα παραλληλόγραμμου την ξαναδιπλώνετε και την ξαναβάζετε στο ψυγείο
- Επαναλαμβάνετε ακόμη δύο φορές
- Η ζύμη είναι έτοιμη να τη μεταχειριστείτε
- Διατηρείται στο ψυγείο για δύο μέρες ή στην κατάψυξη για πολύ περισσότερο

6.2 Ζύμη κουρού

Υλικά

10 γρ. αλάτι

1/2 κουταλάκι ζάχαρη

300 γρ. σκληρό Βιτάμ

1 κουταλάκι ξύδι

175 γρ. νερό

500 γρ. κοσκινισμένο αλεύρι σκληρό

Εκτέλεση:

-Κόβουμε το Βιτάμ σε μικρά κομμάτια και προσθέτουμε το αλεύρι, με το μίξερ(με το εξάρτημα ζυμωματος) χτυπάμε για 3 λεπτά περίπου.

-Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά δηλαδή, αλάτι, ζάχαρη, ξύδι, νερό και δουλεύουμε όλο το μείγμα, μέχρι να ενωθούν τα υλικά καλά. Κόβουμε τη ζύμη σε μπαλάκια των 50γρ. και τα αφήνουμε να ξεκουραστούν για 15 λεπτά περίπου.

-Μετά την ξεκούραση της ζύμης, ανοίγουμε με τη βοήθεια ενός πλάστη φύλλο και κόβουμε με τη βοήθεια κουπ πατ και βάζουμε μέσα τη γέμιση για τυρόπιτα ή οποιαδήποτε άλλη της αρεσκείας μας και τα κλείνουμε σα μισοφέγγαρο.

-Τα αλείφουμε με αυγό με πινέλο και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο 190 βαθμούς κελσίου για 25-30 λεπτά περίπου.

6.3 Ζύμη για φύλλο

Υλικά

- 1 μικρό κομματάκι μαγιά μπύρας ή 2 κουταλάκια μαγιά σκόνη
- 1/2 φλιτζάνι νερό
- 4 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι
- 1/2 φλιτζάνι του καφέ λάδι
- 1/2 φλιτζάνι του καφέ ξύδι
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

Εκτέλεση

- Ζεσταίνετε το νερό
- Διαλύετε στο νερό τη μαγιά
- Προσθέτετε τόσο αλεύρι, όσο χρειάζεται για να γίνει αραιός χυλός
- Αφήνετε για μία ώρα περίπου, μέχρι να κάνει στην επιφάνεια μικρές φουσκάλες
- Ανοίγετε στη μέση από το αλεύρι ένα λάκκο
- Μέσα στο λάκκο βάζετε την μαγιά, το αλάτι, το λαδί και το ξύδι
- Ζυμώνετε να γίνει η ζύμη λεία
- Σκεπάζετε και την αφήνετε σε μέρος ζεστό να "ξεκουραστεί" για μία ώρα περίπου
- Αλευρώνετε μία επιφάνεια και τοποθετείτε τη ζύμη
- Την πασπαλίζετε με λίγο αλεύρι και με την παλάμη πιέζετε τη ζύμη να ανοίξει σε 2 φύλλα, πάχους 1 δαχτύλου σε σχήμα παραλληλόγραμμου
- Το φύλλο σας είναι έτοιμο να χρησιμοποιηθεί

6.4 Ζύμη μπριός

Υλικά

600 γρ. αλεύρι

1 κ.γλ. ζάχαρη

1/2 κ.γλ. άλατι

20 γρ. μαγιά

50 ml γάλα χλιαρό

300 γρ. βούτυρο

5 αυγά



Εκτέλεση

-Διαλύουμε τη μαγιά στο γάλα.

-Χτυπάμε το αλευρι, αλατι, ζαχαρη, τα αυγα και τη μαγια στο μπωλ του μιξερ και δουλευουμε για 10 λεπτα.

-Οταν η ζυμη μας γινει απαλη και ευπλαστη ριχνουμε το βουτυρο σε μεγαλες κουταλιες. Αναμιγνυουμε καλα.

-Βγαζουμε τη ζυμη σε ενα μπωλ την καλυπτουμε με μια υγρη πετσετα και την αφηνουμε να φουσκωσει για 1,5 ωρα.

-Την βαζουμε στο ψυγειο για μια νυχτα. Την επομένη . . . δημιουργούμε.

6.5 Ζύμη για κρέπες

Υλικά

- 1 φλιτζάνι αλεύρι
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 αυγό
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 φλιτζάνι λιωμένο βούτυρο

Εκτέλεση:

-Χτυπήστε το αλεύρι με το γάλα, το αυγό και το αλάτι με το σύρμα μέχρι να γίνει χυλός.

-Με ένα πινελάκι βουτυρώστε ένα αντικολλητικό τηγάνι και βάλτε το να ζεσταθεί πάνω σε μέτρια φωτιά.

-Πάρτε μια μικρή ποσότητα από τον χυλό (περίπου μια κουτάλα) και χύστε την προσεχτικά στο τηγάνι έτσι ώστε να καλύψετε την επιφάνειά του.

-Αφήστε να ψηθεί η κάτω πλευρά για 1 με 2 λεπτά έως ότου να ροδοκοκκινίσει και αναποδογυρίστε προσεχτικά την κρέπα για να μην σπάσει.

-Ψήστε για 1 με 2 λεπτά και την άλλη πλευρά της και αφαιρέστε την από το τηγάνι.

-Επαναλάβετε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει ο χυλός.

-Διατηρήστε τις στο ψυγείο για μερικές μέρες τοποθετώντας ένα κομμάτι χαρτί κουζίνας μεταξύ κάθε μίας κρέπας ή δοκιμάστε τις αμέσως με γλυκιά ή αλμυρή γέμιση!!!

6.6 Ζύμη για σου

Υλικά

4 μεγάλα αυγά

3/4 της κούπας νερό

75 γρ. βούτυρο κομμένο σε κομμάτια

100 γρ. αλεύρι

Πολύ λίγο αλάτι

Εκτελεση

- Σε μία μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό και το βούτυρο και ζεσταίνουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο.

- Μόλις το μίγμα μας πάρει βράση ρίχνουμε το αλεύρι όλο μαζί, κατεβάζουμε αμέσως την κατσαρόλα από την φωτιά και χτυπάμε το μίγμα μέχρι να γίνει μία μπάλα που να ξεκολλάει από τις πλευρές της κατσαρόλας και το αφήνουμε να κρυώσει.

- Βάζουμε το μίγμα μας σε ένα κορνέ (άνοιγμα 12 χιλιοστών) και σχηματίζουμε τα σου πάνω σε βουτυρωμένο ταψί (θα μας χρειαστούν δύο ταψιά) αφήνοντας μεταξύ τους απόσταση γιατί θα φουσκώσουν. (Αν δεν έχουμε κορνέ μπορούμε να κάνουμε τα σου παίρνοντας λίγο-λίγο το μίγμα με ένα κουτάλι).

- Ψήνουμε τα σου σε προθερμασμένο στους 220 C για 20 με 25 λεπτά περίπου και τα αφήνουμε να κρυώσουν πάνω σε σχάρα.

- Όταν κρυώσουν τα σου τα ανοίγουμε στην μέση με ένα μαχαίρι από την μία πλευρά και τα γεμίζουμε με κρέμα σαντιγί, κρέμα πατισσερί ή ροκφόρ, σαλάμι, ζαμπόν κλπ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

Φύλλα ζαχαροπλαστικής

Το φύλλο είναι το πρωταρχικό στοιχείο των σιροπιαστών γλυκών. Πρέπει να προσεξουμε ώστε τα φύλλα να είναι φρέσκα, να μην σπανε ευκολά, και να είναι μαλακά. Να μην έχουν βαριά μυρωδιά και να μην κολλάνε. Κατά την διάρκεια της επεξεργασίας, το φύλλο είναι απαραίτητο να το έχουμε τυλιγμένο με ναυλον για να μην στεγνώσει, αφού προηγουμένως έχουμε αφαιρέσει την ποσότητα που χρειαζόμαστε. Αν συμβεί να μας στεγνώσει το φύλλο, το ψεκαζουμε με νερό ή το σκεπαζουμε με μια βρεγμένη και στραγγισμένη πετσέτα για να μαλακώσει.

Σήμερα στην αγορά κυκλοφορούν αρκετές ποιότητες και είδη φύλλων που καλύπτουν όλες τις ανάγκες και διακρίνονται στις παρακάτω κατηγορίες:

1. Φύλλο μπακλαβά (κρουστάς) Προσφέρεται για την παραγωγή των μεγάλων κομματιών σιροπιαστών (μεριδές) όπως μπακλαβαδες, γαλακτομπουρεκα, κοπενχαγη, τριγωνα Θεσσαλονικης, σαραγλι, τριγωνα καρυδιου, γιαννιωτικο κτλ
2. Φύλλο Βηρυττου Προσφέρεται για όλα τα μικρά σιροπιαστά όπως τριγωνακια κρεμας, μπακλαβαδακια, τσουβαλακια, σαραγλακια σουρωτα, δαχτυλα κ.α
3. Φύλλο αυγου Έχει χρώμα κιτρινό και προσφέρεται σε συνδυασμό με το φύλλο σοκολάτας ή το φύλλο Βηρυττου για την παρασκευή μικρών και μεγάλων σιροπιαστών
4. Φύλλο σοκολάτας Χρησιμοποιείται και συμπεριφέρεται όπως αναφεραμε ανωτερω

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο

Μαρέγκες

Γνωστή και αγαπημένη συνταγή, η μαρέγκα έχει κάνει από πολύ παλιά την εμφάνισή της. Η εφεύρεση, από το 1720, του Ελβετού ζαχαροπλάστη Gasparini, (ο οποίος είχε το εργαστήριο του στη μικρή πόλη Mehriyghen), έγινε αμέσως διάσημη και εξελίχθηκε, χρόνια με τα χρόνια, ανάλογα με τη χρήση της.

Προκειται για ένα από τα πιο βασικά και ταυτοχρονα πιο απλα παρασκευασματα της ζαχαροπλαστικής που φτιαχνονται απο ασπραδια αυγων χτυπημενα με ζαχαρη, η οποια μπορεί να ενσωματωθει με τρεις διαφορετικους τροπους, πραγμα το οποιο μας δινει και τρεις διαφορετικες συνταγές της μαρέγκας : την ιταλικη, την ελβετική και την γαλλική.

Καθεμια από αυτές έχει τις εφαρμογες της (σε κρεμες, παντεσπανια, αμυγδαλωτα και βεβαια σε μια ατελειωτη σειρα από μπεζεδες, οπου μπορεί κανεις να παιξει με τα χρωματα και τα σχηματα) Οι μπεζεδες μπορούν να διατεθουν σε γλυκα του κιλου, αφου γεμιστουν με σαντιγυ η με κρεμες βουτυρου. Τελος, οι μικρες στρογγυλες μαρεγκες μπορούν να μπουν και μεσα σε κουπ παγωτου για να δωσουν ογκο και να τις κανουν πιο αναλαφρες

8.1 Γαλλική μαρέγκα

Υλικά

250 γρ ασπραδια

500 γρ ζαχαρη

Εκτελεση

Βαζουμε τα ασπραδια μεσα στο μιξερ και χτυπαμε με το συρμα στην δευτερη ταχυτητα για 1 λεπτο περιπου.Συνεχιζουμε το χτυπημα στην τριτη ταχυτητα και μόλις το μειγμα γινει σαν αφρος, προσθετουμε την ζαχαρη, συνεχιζοντας το χτυπημα ωσπου να σφιξει η μαρεγκα.

8.2 Ιταλική μαρέγκα

Υλικά

250 γρ ασπραδια

Μια πρεζα βανιλια

60 γρ κρυσταλλικη ζαχαρη

440 γρ κρυσταλλικη ζαχαρη –β μειγμα

60 γρ γλυκοζη – γ μειγμα

100 γρ νερο – γ μειγμα

Εκτελεση

Στην Ιταλική μαρέγκα η ζάχαρη μπαίνει σε μορφή καραμέλας ψημένη στους 120 °C. Βάζουμε αρχικά να γίνει η καραμέλα και λίγο πριν φτάσει στη σωστή βαθμολογία, βάζουμε και την μαρέγκα να χτυπηθεί. Τέλος τα ενσωματώνουμε ρίχνοντας μέσα στην μαρέγκα σιγά-σιγά (σε κορδόνι) την καραμέλα χτυπώντας την στην πρώτη ταχύτητα συνέχεια μέχρι να κρυώσει.

8.3 Ελβετική μαρέγκα

Υλικά

Ασπράδι αβγού . 150 γρ.

Ζάχαρη κρυσταλλική 300 γρ.

Κρέμα γάλακτος 35% . 500 γρ.

Εκτελεση

Χτυπάμε τη ζάχαρη με τα ασπράδια σε μπεν μαρί μέχρι το μείγμα να ζεσταθεί (60°C). Μεταφέρουμε στο μίξερ και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι η μαρέγκα να δέσει και να γίνει σφιχτή. Απλώνουμε τη μαρέγκα σε λαδόκολλα ή σιλπάτ, που έχουμε τοποθετήσει πάνω σε ένα ταψί. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 15-20 λεπτά έως ότου η μαρέγκα πάρει ένα ανοιχτό χρυσαφί χρώμα. Βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9^ο

Κρέμες

Βασικό υλικό των γλυκών, οι κρέμες είναι το ήμισυ της ζαχαροπλαστικής τεχνής. Η ιστορία και η εξέλιξη τους είναι ταυτοσημή με αυτή την ζαχαροπλαστικής. Οι κρέμες αφού παρασκευαστούν, θα αρωματιστούν, θα χρωματιστούν και θα αναμιχθούν με άλλα υλικά, για να δώσουν μια σειρά από μοναδικές συνταγές.

Η παρασκευή τους αν και πολλές φορές απλή, στις περισσότερες περιπτώσεις απαιτεί πολύ προσοχή για τεχνικούς λόγους. Κοινό συστατικό σε όλες σχεδόν τις κρέμες είναι το αυγό ή ο κρόκος. Κρίσιμο σημείο κατά την παρασκευή της κρέμας είναι η αναμιξή του αυγού με την ζάχαρη.

Σαν γενικό κανόνα, θα μπορούσαμε να πούμε ότι οι ζεστές κρέμες θα πρέπει αμέσως μετά την παρασκευή τους να κρυώνονται το γρηγορότερο δυνατό. Όταν δε μπαίνουν στο ψυγείο, θα πρέπει οπωσδήποτε να σκεπαζονται με καπάκι με πλαστική μεμβράνη.

9.1 Κρέμα Chantilly (σαντιγύ)

Υλικά

- 1 κρέμα γάλακτος (όχι λάιτ)
- 3 κουταλιές ζάχαρη άχνη
- 1 βανίλια

Εκτέλεση

Ετοιμάζουμε τη σαντιγύ βάζοντας στο μίξερ τα υλικά και τα κτυπάμε μέχρι να πήξουν. Βάζουμε στο ψυγείο και όταν θέλουμε να γαρνίρουμε χρησιμοποιούμε κορνέ.

9.2 Crème pâtisserie

Υλικά

- 6 ποτήρια γάλα φρέσκο
- 6 κουταλιές της σούπας κορν φλάουρ και αλεύρι γεμάτες αναλογία 3-3, 4-2 , 5-1 κλπ.
- 8 κουταλιές της σούπας γεμάτες ζάχαρη
- 2 βανίλιες
- 6 κρόκους αυγών
- 1 κουταλάκι βούτυρο

Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα βάζουμε το γάλα να βράσει. Σε άλλη κατσαρόλα βάζουμε το αλεύρι, το κορν φλάουρ, τη ζάχαρη τους κρόκους και τις βανίλιες και ανακατεύουμε με κτυπητήρι και λίγο γάλα κρύο μέχρι να βραχούν όλα τα υλικά.

Στη συνέχεια μόλις βράσει το γάλα το ρίχνουμε γρήγορα-γρήγορα και ανακατεύουμε καλά. Ξαναβάζουμε στη φωτιά και ανακατεύουμε να μην κολλήσει. Μόλις αρχίσει να κοχλάζει η κρέμα είναι έτοιμη. Ανακατεύουμε το βούτυρο.

Σε περίπτωση που είναι πολύ σφιχτή ρίχνουμε λίγο γάλα ακόμη και την αραιώνουμε. Σε περίπτωση που έχει κοχλάσει και δεν έχει πήξει την βγάζουμε από τη φωτιά και σε ένα ποτήρι διαλύουμε 1 κουταλιά της σούπας κορν φλάουρ σε λίγο γάλα και το ρίχνουμε στην κρέμα και ξαναβάζουμε στη φωτιά και ξαναανακατεύουμε μέχρι να πήξει.

9.3 Crème anglais

Υλικά

3 κρόκους αυγού

50 γρ. ζάχαρη

250 γρ. γάλα

½ stick βανίλια

Βάζουμε το γάλα να βράσει μαζί με τη βανίλια την οποία την έχουμε κόψει στη μέση. Χτυπάμε τους κρόκους με τη ζάχαρη και ρίχνουμε στη συνέχεια το γάλα που έχει βράσει. Ολοκληρώνουμε το ψήσιμο σε μπεν-μαρί μέχρι να δημιουργηθεί μία πηχτή σάλτσα. Στο τέλος με μία λεπτή λάμα μαχαιριού κόβουμε το stick της βανίλιας κάθετα στα δύο και αφαιρούμε το εσωτερικό το οποίο στη συνέχεια το προσθέτουμε στη σάλτσα. Ακολούθως σουρώνουμε τη σάλτσα και την αφήνουμε να κρυώσει.

9.4 Κρέμα μπαβαρούζ

Υλικά

1 κούπα ζάχαρη

6 κροκάδια

1/4 κουταλάκι βανίλια

3 κούπες γάλα ζεστό

1 1/2 κουταλιά ζελατίνη σκόνη

4 κουταλιές νερό

2 κούπες κρέμα γάλακτος

Ανακατέψτε τη ζάχαρη με τα κροκάδια, χτυπήστε τα επάνω σε μπεν μαρί, ώσπου να πάρουν το χρώμα του λεμονιού και να αρχίσουν να πήζουν. Ρίξτε το ζεστό γάλα και συνεχίστε το ανακάτεμα, ώσπου να πήξει η κρέμα. Φουσκώστε τη ζελατίνη στο νερό και βάλτε τη σε χαμηλή φωτιά. Ρίξτε κι ανακατέψτε μέσα στην κρέμα. Χτυπήστε την κρέμα γάλακτος με τη βανίλια. Αδειάστε το μίγμα σε ατομικά φορμάκια και βάλτε τα στο ψυγείο για μια νύχτα.

9.5 Κρέμα Σεράνο

Υλικά

170 γρ κιγιέ

80 γρ κρέμα γάλακτος ζωική

20 γρ κονιάκ

180 γρ σοκολάτα

κουβερτούρα λιωμένη χλιαρή

400 γρ σαντιγί χτυπημένη ζωική

Εκτελεση

Τοποθετούμε το μίγμα Α σε μπασίνα και ανακατεύουμε με τρυπητή κουτάλα.

Στη συνέχεια προσθέτουμε την κουβερτούρα σοκολάτα που έχουμε ήδη λιώσει και ανακατεύουμε καλά.

Προσθέτουμε τη σαντιγί και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε μέχρι την πλήρη ομοιογενοποίηση του μίγματος.

9.6 Κρέμα βανίλιας

Υλικά

250 γραμ. γάλα

250 γραμ. κρέμα γάλακτος

100 γραμ. ζάχαρη

4 κρόκοι αβγού

1 κλωναράκι βανίλιας κομμένο κάθετα στη μέση

1 φύλλο ζελατίνας (5 γραμ.)

200 γραμ. κρέμα γάλακτος χτυπημένη σε παχύρρευστη μορφή

Βράζουμε το γάλα, την κρέμα και τη βανίλια. Ρίχνουμε τη ζάχαρη μέσα στους κρόκους και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε μέσα σ' αυτό λίγο από το γάλα και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε το μίγμα μέσα στο υπόλοιπο γάλα. Το τοποθετούμε στη φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς. Πριν αρχίσει να βράζει, κατεβάζουμε το μείγμα απ' τη φωτιά και το αδειάζουμε σε άλλο σκεύος. Ρίχνουμε το φύλλο ζελατίνας που έχουμε μαλακώσει σε κρύο νερό, αφήνουμε να κρυώσει έως ότου η θερμοκρασία πέσει κάτω από τους 35° C και προσθέτουμε την κρέμα. Ανακατεύουμε απαλά και γεμίζουμε τα μπωλ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10°

Μπαχαρικά

Στον Ελληνικό κώδικα τροφίμων και ποτών υπάρχει η κατηγορία αρτυματικές ύλες : "Ως αρτυματικές ύλες νοούνται εκείνες που έχουν κατά κανόνα έντονη οσμή και γεύση και που η προσθήκη τους στα τρόφιμα αποσκοπεί στο να προσδώσει σ' αυτά ιδιάζοντα χαρακτηριστικά που βελτιώνουν τη γεύση τους και το εύληπτό τους". Εδώ ανήκουν λοιπόν - σύμφωνα με τον ορισμό- και τα μπαχαρικά.

Αν και όλα τα αποξηραμένα -κατά κανόνα- τμήματα φυτών (φύλα, καρποί, σπόροι, ρίζες, βολβοί, άνθη, οφθαλμοί, φλούδες κλαδιών)- είναι μπαχαρικά, στην καθομιλουμένη έχει επικρατήσει να εννοούμε με τον όρο αυτό τα σχετικά προϊόντα των εξωτικών χωρών (τής Απω Ανατολής κυρίως).

Η χρήση των μπαχαρικών είναι μία πολύ παλιά συνήθεια στην διατροφή των ανθρώπων. Στα παλιότερα χρόνια υπήρχε η προκατάληψη ότι τα μπαχαρικά και τα μυρωδικά έπρεπε να χρησιμοποιούνται μόνο για ιατρικό σκοπό. Στην Αίγυπτο βρέθηκε πάπυρος του 1550 π.Χ. που καταγράφει περίπου 800 γνωστά βότανα, μπαχαρικά και μυρωδικά της εποχής.

Το εμπόριο των μπαχαρικών, από αρχαιοτάτων χρόνων, έγγραψε τη δική του εποποιία στην οικονομική και πολιτισμική ιστορία τού κόσμου. Στη βίβλο διαβάζουμε πως ο βασιλιάς Σολομών είχε έσοδα από το εμπόριο μπαχαρικών. Φοίνικες, Αραβες, Κινέζοι, Ρωμαίοι, Ολλανδοί, Πορτογάλοι, Ισπανοί άλλαζαν τη σκυτάλη στον έλεγχο τού εμπορίου. Η οικονομική σημασία τους φαίνεται από τεχνάσματα που επινοούσαν για να διαφυλάξουν την αποκλειστικότητα.

Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος (65 π.Χ. - 20 μ.Χ.) κοροϊδεύει τα παραμύθια που διέδιδαν οι Αραβες έμποροι, οτι τάχα η κασία (Κινέζικη κανέλα) φυτρώνει σε μέρη που φυλάγονταν από άγρια ζώα και η κανέλα σε απόκρημνες χαράδρες γεμάτες δηλητηριώδη φίδια, για να αποθαρρύνουν επίδοξους ανταγωνιστές και -φυσικά- να ανεβάσουν τις τιμές εκεί που οι "κίνδυνοι" αυτοί δικαιολογούν.

Οι Ολλανδοί, όταν είχαν το μονοπώλιο στο μοσχοκάρυδο αδρανοποιούσαν τα σπέρματα καίγοντάς τα με ασβέστη για να μην μπορεί κανείς να πειραματιστεί με καλλιέργειες.

Τα μπαχαρικά εκτός από καρυκεύματα χρησιμοποιήθηκαν στη θεραπευτική, στις θρησκευτικές τελετουργίες, σαν αφροδισιακά, για τον αρωματισμό ρούχων και χώρων, στην παραγωγή καλλυντικών, σαν χρωστικές κ.α. Περισσότερα όμως για τις χρήσεις τους στο κάθε ένα ξεχωριστά.

Αναρωτηθήκατε ποτέ τι γεύση θα είχε ο,τιδήποτε τρώμε αν δεν υπήρχαν τα μπαχαρικά στη μαγειρική; Πως θα ήταν το παγωτό βανίλια χωρίς τη βανίλια, ο σιμιγδαλένιος χαλβάς χωρίς τη κανέλα και κάθε τι που έχει ιδιαίτερη νοστιμιά από τα μπαχαρικά ή τα μυρωδικά; Με τα μπαχαρικά όχι μόνο αναδεικνύουμε τις γεύσεις ή τις κάνουμε πιο έντονες αλλά και δημιουργούμε καινούργιες γεύσεις ανάλογα με τον συνδυασμό που χρησιμοποιούμε κάθε φορά.

Στις μέρες μας τα μπαχαρικά είναι αναπόσπαστο κομμάτι της μαγειρικής, κάθε συνταγή και κάθε εθνική κουζίνα έχει τα δικά της και είναι εντυπωσιακό πόσο αλλάζει η γεύση σε ένα φαγητό προσθέτοντας η αφαιρώντας ελάχιστη ποσότητα από κάποιο μπαχαρικό.

Θα πρέπει να ξεκαθαρίσουμε τι εννοούμε λέγοντας μπαχαρικά και τι μυρωδικά. Μυρωδικά λοιπόν μπορούμε να θεωρήσουμε τα φύλλα από τα φυτά τα οποία χρησιμοποιούμε στη μαγειρική φρέσκα ή αποξηραμένα και μπαχαρικά τα υπόλοιπα τμήματα του φυτού όπως τα μπουμπούκια (π.χ. γαρύφαλλα), φλούδες (κανέλα), ρίζες (τζίντζερ, κουρκουμάς), σπόροι (κόλιανδρος). Το κύριο χαρακτηριστικό των μπαχαρικών είναι ότι τα χρησιμοποιούμε απαραίτητα ξερά γιατί μόνον τότε αναπτύσσονται η μέγιστη γεύση και το άρωμά τους.

Η χρήση των μπαχαρικών στο μαγείρεμα γίνεται για να έχουμε ένα αρωματικό αποτέλεσμα και όχι απαραίτητα πικάντικη γεύση.

Συμβουλές για την αγορά και σωστή χρήση τους

Μία βασική συμβουλή για την αγορά και την συντήρηση των μπαχαρικών είναι ότι πρέπει να αγοράζουμε πάντα μικρές ποσότητες και να τα ανανεώνουμε τακτικά αν μείνουν αρκετούς μήνες στο βαζάκι τους. Ο μέσος χρόνος ζωής τους μέχρι δηλαδή να χάσουν τα αρώματά τους είναι 12 μήνες.

Για τα μυρωδικά, ένας απλός και αποτελεσματικός τρόπος για να διαπιστώσουμε ότι δεν έχουν χάσει το άρωμά τους είναι να τρίψουμε στις παλάμες μας μία μικρή ποσότητα και να τα μυρίσουμε. Για τα μπαχαρικά όπως το μοσχοκάρυδο ή το ξύλο κανέλλας μπορούμε να τρίψουμε με ένα μαχαιράκι τη φλούδα τους και να τα μυρίσουμε. Η έντονη και ευχάριστη μυρωδιά είναι σημάδι ότι μπορούμε ακόμη να τα χρησιμοποιήσουμε διαφορετικά πρέπει να τα αντικαταστήσουμε.

Όταν αγοράζουμε μπαχαρικά ή μυρωδικά καλό είναι να τα αγοράζουμε ολόκληρα και όχι τριμμένα αφού έτσι διατηρούν περισσότερο τα αρώματά τους. Ένα μικρό γουδί είναι απαραίτητο όταν έχουμε ολόκληρα μπαχαρικά για να τα σπάσουμε τελευταία στιγμή πριν τα προσθέσουμε στο μαγείρεμα.

Ο εχθρός των μπαχαρικών είναι ή ζέστη και η υγρασία γι' αυτό βάζουμε τα μπαχαρικά σε ένα ράφι που δεν το βλέπει ο ήλιος και ποτέ δεν τα ρίχνουμε κατ' ευθείαν από τη συσκευασία τους μέσα στο φαγητό, αλλά βγάζουμε μία μικρή ποσότητα στο χέρι μακριά από τους υδρατμούς της κατσαρόλας που βράζει.

10.1 Βανίλια

Η χρήση της βανίλιας από τις παιδικές κρέμες ως τα παγωτά βανίλια και από το γλάσο για τα γλυκά ως το παραδοσιακό «υποβρύχιο» βανίλια... Από τις συνταγές μαγειρικής ως τη φαρμακευτική. Η βανίλια προέρχεται από το φυτό βανίλια (*Vanilla*), γνωστό για την αρωματική ουσία των καρπών τη βανίλλη.

Βανίλιες είναι γύρω στα 90 είδη αναρριχητικών φυτών, που τα συναντάμε στο Μεξικό, την Κεντρική Αμερική και την Αυστραλία. Εξωτερικά έχει την όψη αναρριχόμενης ορχιδέας. Είναι πολυετή φυτά (35-40 έτη) και χαρακτηριστικά ο καρπός αναπτύσσεται μετά από 4-5 χρόνια από την στιγμή που ανθίζει το φυτό, συνήθως το μήκος φτάνει 12-25cm. Λίγο πριν ωριμάσουν οι καρποί συλλέγονται προσεκτικά με το χέρι. Στην



συνέχεια ακολουθεί η διαδικασία του ζυμώματος, με την οποία αποκτάνε τα κοτσάνια το άρωμα, το σοκολατί χρώμα και την ελαιώδη υφή τους. Μετά το ζύμωμα, το οποίο διαρκεί 2 ημέρες, τα κοτσάνια αποξηραίνονται στον ήλιο για 2-4 εβδομάδες. Η αρωματική ουσία που παράγεται από ορισμένους καρπούς από τα είδη της, χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική, όσο και στη ζαχαροπλαστική, την αρωματοποιία, ακόμα και ως αφέψημα. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της γεύσης και της οσμής μερικών φαρμάκων, καθώς και για τη παρασκευή σκευασμάτων, όπως το αμινοξύ διυδροξυφαινυλαανίνη (L-dopa), που έχει αποδειχτεί χρήσιμο στη θεραπεία εκφυλιστικών ασθενειών.

Η διαδικασία κατά την οποία παίρνουμε τη βανίλια είναι ενδιαφέρουσα και χρονοβόρα καθώς διαρκεί 4 με 5 μήνες. Γίνεται διαδοχική έκθεση των

καρπών στον ήλιο και στη νυχτερινή υγρασία και κατόπιν αποξήρανση σε καλά αεριζόμενο χώρο. Ο φρέσκος καρπός της βανίλιας δεν έχει άρωμα.

Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά της βανίλιας είναι οι πολυάριθμοι μικροί σπόροι που βρίσκονται στο εσωτερικό των κοτσανιών και περιέχουν υψηλό ποσοστό αιθέριου ελαίου της φυσικής βανίλιας. Η επιλογή των καρπών γίνεται με βάση το μήκος και την ποιότητα. Η βανίλια παραλαμβάνεται με την βοήθεια της αλκοόλης. Το φυσικό αιθέριο έλαιο της βανίλιας είναι δυσεύρετο, γι' αυτό και στο εμπόριο συναντάται η συνθετική βανίλια (βανιλίνη), εφάμιλλη στο άρωμα με την φυσική. Τα άνθη του φυτού είναι μια ιδιαίτερα λεπτή κατασκευή. Η επικονίαση γίνεται από ένα είδος μέλισσας που υπάρχει στο Μεξικό κατά τη διάρκεια μιας ανθοφορίας που διαρκεί περίπου δύο μήνες.

Το καρύκευμα της βανίλιας προέρχεται από ένα εκχύλισμα βανίλιας, αλκοόλης και νερού. Οι Αζτέκοι χρησιμοποιούσαν τη βανίλια για τον αρωματισμό ενός αφεψήματος, που πολλούς αιώνες μετά έγινε γνωστό και στον υπόλοιπο κόσμο. Ονομάζανε την βανίλια "Tlilxochiztl" και την χρησιμοποιούσαν ως καρύκευμα προσφέροντας την ως δώρο στους βασιλιάδες τους. Οι Ισπανοί έφεραν την σοκολάτα από το Μεξικό, που ήταν γνωστή σαν τσοκολάτλ. Ήταν ένα χονδροειδές μείγμα από χονδροτριμμένο κακάο και ινδιάνικο καλαμπόκι. Η σοκολάτα καταγράφηκε για πρώτη φορά το 1519 όταν ο Ισπανός εξερευνητής Χερνάντο Κορτέζ επισκέφθηκε την αυλή του αυτοκράτορα Μοντεζούμα του Μεξικού.

Ο Αμερικανός ιστορικός William Hickling στην "ιστορία της κατάκτησης του Μεξικού" (1838) αναφέρει ότι ο Μοντεζούμα δεν έπινε κανένα άλλο ρόφημα, παρά μόνο την τσοκολάτλ, ένα διάλυμα σοκολάτας, αρωματισμένο με βανίλια και μπαχαρικά, και παρασκευασμένο έτσι ώστε να έχει την πυκνότητα και ρευστότητα του μελιού, το οποίο έλιωνε σταδιακά στο στόμα, και το έπιναν κρύο.

Μέχρι το 19ο αιώνα κανείς δεν μπόρεσε να καλλιεργήσει με επιτυχία την βανίλια σε άλλο έδαφος από αυτό του Μεξικού, από όπου και αρχικά

καταγόταν. Μετά από πολλές προσπάθειες οι Ισπανοί κατάφεραν με την μέθοδο της διασταύρωσης το φυτό να βγάζει καρπούς. Από τότε αυτός ο τρόπος καλλιέργειας χρησιμοποιείται σε όλο τον κόσμο. Διάσημη είναι η βανίλια Μαδαγασκάρης. Το τέταρτο μεγαλύτερο νησί του κόσμου, ξεχωρίζει για τη μοναδική χλωρίδα και πανίδα του καθώς και για τα έθιμα (τα fady) που φθάνουν ως τη μαύρη μαγεία. Είναι ο μεγαλύτερος εξαγωγέας βανίλιας στον κόσμο. Στις πεδιάδες της δυτικής ακτής καλλιεργούν βανίλια, αλλά και καφέ, ρύζι και δημητριακά.

Η ιδιαιτερότητα της Μαδαγασκάρης ως φυσικού περιβάλλοντος, που την κάνει να ξεχωρίζει μέσα στον κόσμο, οφείλεται σχεδόν αποκλειστικά στην απομόνωσή της, που της εξασφάλισε πλήθος από μοναδικά στον κόσμο οικοσυστήματα. Καλή παραγωγή βανίλιας έχει και το μικρό Μπάλι, ένα από τα 17.000 νησιά της Ινδονησίας στο νότιο Ειρηνικό. Μαγευτικές διαδρομές ανάμεσα στους ορυζώνες που εκτός από το ρύζι, καλλιεργούν καρύδα, καφέ, βανίλια...

Όλοι οι ζωντανοί οργανισμοί έχουν μια ιδιαίτερη χαρακτηριστική οσμή. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι μυρωδιές επηρεάζουν πολύ την ψυχολογία και κατά συνέπεια τη νοητική και συναισθηματική ζωή μας

Από την αρχαιότητα οι Έλληνες, οι Αιγύπτιοι κ.ά. χρησιμοποιούσαν τα αιθέρια έλαια για να θεραπευτούν ή να χαλαρώσουν. Για τις μυρωδιές στο σπίτι, οι εναλλακτικοί προτείνουν να τοποθετήσετε σε μικρά δοχεία ξίδι και κατόπιν «κρύψτε» τα γύρω από το δωμάτιο. Επίσης μπορείτε ν' αναμείξετε ένα ποτήρι νερό με κανέλα ή βανίλια και να το βάλετε σε κάποια γωνία.

Στην αρωματοθεραπεία λένε ότι η βανίλια αναζωογονεί την ενέργεια, έλκει την καλή τύχη. Επίσης φέρνει Αγάπη, Πάθος, Διέγερση, Πνευματικές δυνάμεις.

Στην οινοποιία σημάδι ωρίμανσης ή παλαίωσης του κρασιού σε βαρέλι είναι το άρωμα βανίλιας. Οφείλεται στη βανιλίνη, συστατικό του ξύλου του βαρελιού, η οποία διαλύεται σταδιακά στο κρασί.

10.2 Γαρύφαλλο

Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το μικρό δέντρο *Eugenie Aromatica* ή *Caryophyllete*. Ευδοκίμει στις Φιλιππίνες, τη Σουμάτρα, τη Μαδαγασκάρη, τη Τζαμάικα, τις Δυτικές Ινδίες, τη Βραζιλία, τις Αντίλλες. Συναντιέται και σαν Αγκριομοσχοκάρφι ή Καρδιόφυλλος Γνωστό στον αρχαίο κόσμο (κυρίως στην Αίγυπτο) το οποίο ήρθε στην Ευρώπη από Αραβες εμπόρους πριν το μεσαίωνα.

Σήμερα, το φυτό καλλιεργείται κυρίως σε τροπικές χώρες και δε μοιάζει καθόλου με τη γνωστή μας γαρυφαλιά. Το γαρύφαλλο προέρχεται από το λουλούδι αυτού του φυτού, το οποίο συλλέγεται όσο είναι ακόμη μπουμπούκι και αποξηραίνεται.

Περιέχει ένα ποσοστό αιθέριου ελαίου, το οποίο θεωρείται φάρμακο για τον πονόδοντο, τη δυσπεψία, τη ναυτία, καθώς επίσης και πολύ καλό απολυμαντικό, αναλγητικό και αντισηπτικό. (Στις αρχές τού αιώνα το χρησιμοποιούσαν χειρουργοί και μαιευτήρες για να αποστειρώνουν τα χέρια τους πριν την επέμβαση). Του αποδίδονται μάλιστα και αντικαρκινικές ιδιότητες.

Χρησιμοποιείται σαν τονωτικό στα αλκοολούχα ποτά, σε λικέρ, στην παρασκευή αρωμάτων, σε βερνίκια και κόλες, στο τυπογραφικό μελάνι και ευρύτατα στην μαγειρική.

Ιδιαίτερα αρωματικό και καυτερό, είναι προτιμότερο να αφαιρείται από το φαγητό πριν σερβιριστεί ή να χρησιμοποιείται σε σκόνη. Συνηθισμένο σε φαγητά της Ανατολής, στην κουζίνα μας χρησιμοποιείται κυρίως σα μπαχαρικό σε γλυκά και κρέατα.



Γαρύφαλλο

Σύμφωνα με κείμενα παλιών βιβλίων της Ανατολής, το μάσημα γαρυφαλλων τονώνει την ερωτική διάθεση και συνίσταται γενικά κατά της σεξουαλικής ανικανότητας.

10.3 Γλυκάνισος

Τα πράσινα μέρη συλλέγονται πριν την άνθηση η οποία γίνεται Ιούλιο-Αύγουστο, ενώ οι σπόροι αργότερα, αφού δέσουν και αρχίσουν να μαυρίζουν. Ετήσιο καλλιεργούμενο φυτό με καταγωγή από τις χώρες της Ασίας και της Βόρειας Αφρικής. Έχει βλαστό όρθιο ύψους 50-80 εκ. με κατώτερα φύλλα απλά, τα μεσαία τρισχιδή και τα ανώτερα τρίβολα ή τρισχιδή με τμήματα γραμμοειδή. Άνθη λευκά ή λευκο-κιτρινωπά σε χαλαρό σκιάδιο με 6-12 ακτίνες. Καρποί ωοειδείς ή επιμήκεις 3-5 χιλ., τριχωτοί, έντονα αρωματικοί. Υπάρχουν 4 ποικιλίες, με καλύτερη την ισπανική λόγω του δυνατού αρώματός της. Ο γλυκάνισος δεν έχει καμιά σχέση με το "αστεροειδές άνισον" που είναι θάμνος καλλιεργούμενος στην Ιαπωνία - Κίνα και έχει αιθέριο έλαιο με την ίδια περίπου σύσταση.

Ήταν γνωστός από την αρχαιότητα, οι δε Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν, μαζί με το κύμινο και τη ματζουράνα, για τη μουμιοποίηση των νεκρών. Από εκείνα τα μακρινά χρόνια άρχισε να χρησιμοποιείται στην ιατρική αλλά και σε μαγικές πρακτικές. Επίσης, από την αρχαιότατη εποχή χρησιμοποιούσαν το γλυκάνισο για τον αρωματισμό διάφορων γλυκισμάτων και άρτων.

Το κυριότερο συστατικό του αιθέριου ελαίου το οποίο εξάγεται από τα σπέρματα είναι η ανηθόλη. Σήμερα το αιθέριο έλαιο του γλυκάνισου θεωρείται διουρητικό, χωνευτικό, αποχρεμπτικό, σπασμολυτικό, γαλακτογόνο, τονωτικό και ισχυρό αντισφυσητικό. Απαιτείται προσοχή στη δοσολογία. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι θεωρούσαν τον γλυκάνισο αφροδισιακό ("συνουσίαν παρορμά" σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη -3,56) και πίστευαν ότι διατηρεί τη νεανικότητα και διώχνει τα κακά όνειρα όταν τοποθετηθεί κάτω από το μαξιλάρι τη νύχτα.

Επίσης πίστευαν ότι για να είναι άνετο το ταξίδι, εκείνοι που ταξίδευαν σε μεγάλες αποστάσεις έπρεπε να πίνουν ποτά από γλυκάνισο.

Ο Ιπποκράτης πίστευε ότι ο γλυκάνισος σταματούσε το φτάρνισμα και το χρησιμοποιούσε για τη δυσσομία των γεννητικών οργάνων κ.α. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε ως διουρητικό και εφιδρωτικό αλλά και ως φάρμακο εναντίον των πονοκεφάλων. Ο Πλίνος αναφέρει ότι οι γυναίκες που επρόκειτο να γεννήσουν, όταν μύριζαν γλυκάνισο είχαν εύκολο τοκετό.

Ο "ΑΝΙΣΤΗΣ ΟΙΝΟΣ" : Στα Βυζαντινά χρόνια χρησιμοποιούσαν σπόρους γλυκάνισου για να φτιάχνουν τον "ανισίτη οίνο". Πίστευαν ότι "δυσουρίαν παύει και σπλάγχνα ωφελεί"

Χρησιμοποιούνται τα φύλλα, τα άνθη και οι σπόροι του ολόκληροι ή αλεσμένοι. Αρωματίζει αυγά, τυριά, φρούτα, κρέατα, ψάρια, σαλάτες, ψωμιά, κουλούρια, μπισκότα, αλκοολούχα ποτά (το ελληνικό ούζο, το ισπανικό anisette, το γαλλικό pastis). Συμμετέχει στο γνωστό μείγμα Curry, μαζί με κούρκουμα ή κρόκο, καρδάμωμο, τζίντζερ, κόλιαντρο, πιπέρι και άλλα αρωματικά είδη.



Τον 17ο αιώνα ο Κρητικός καλόγερος Αγάπιος Λάνδος, που έγραψε ένα βιβλίο με γεωπονικές και διατροφικές συμβουλές, συνιστούσε στους αναγνώστες του να τρώνε μήλα ψημένα με ζαχαρωμένο γλυκάνισο. Πίστευε ότι έτσι γίνονταν πιο υγιεινά !

10.4 Κανέλλα

Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το δέντρο *Cinamomum Ceylanicum* και *Cinamomum Cassia* γνωστό και ως Κασσιά.



Καλλιεργείται στην Κεϋλάνη, Ινδία, Κίνα, Αντίλλες και αλλού. Το δέντρο της κανέλας μπορεί να ξεπεράσει τα δέκα μέτρα, αυτό όμως που καλλιεργείται για συγκεκριμένη εκμετάλλευση φτάνει έως και δύο ή τρία μέτρα.

Η κανέλα όπως την γνωρίζουμε εξάγεται από τη φλούδα (φλοιό) των κλαδιών του δέντρου. Η "συγκομιδή" της γίνεται κάθε δύο χρόνια, όπου κόβονται όλα τα κλαδιά διαμέτρου έως και 5 εκατοστών και κατόπιν ξεφλουδίζονται. Αφαιρείται το εσωτερικό μέρος κάθε φλούδας και χρησιμοποιείται ο εξωτερικός φλοιός ο οποίος επεξεργάζεται μέχρι να αποκτήσει καστανοκόκκινο χρώμα.

Είναι γνωστές πολλές θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού, μεταξύ των οποίων και ως φάρμακο για τις αδιαθεσίες της περιόδου και της εγκυμοσύνης, όπου χρησιμοποιείται με τη μορφή αφεψήματος. Γνωστό από την "αρχαία" Ανατολή έως και τους "πρακτικούς" μας θεραπευτές ως θεραπευτικό για τη σεξουαλική ανικανότητα, συναντιέται στις περισσότερες αφροδισιακές συνταγές. Χρησιμοποιείται επίσης στην αρωματοποιία.

Χρησιμοποιείται με τη μορφή φλούδας και σκόνης σε γλυκά, κρέατα, λικέρ, βερμούτ, παγωτά και σε διάφορα είδη κάρυ. Πιο ασφαλής είναι η χρήση της φλούδας γιατί η σκόνη μπορεί να περιέχει και άλλα συστατικά. Εκτός αυτού η φρεσκοτριμμένη φλούδα διατηρεί πιο άφρονο το άρωμά της.

Η κανέλλα μπορεί να βελτιώνει τα επίπεδα γλυκόζης αίματος και να συμβάλει σε μια καλύτερη ρύθμιση της γλυκαιμίας στους διαβητικούς. Παράλληλα η κανέλλα μειώνει στο αίμα τα επίπεδα της συνολικής χοληστερόλης, της "κακής" χοληστερόλης LDL και των τριγλυκεριδίων.

Οι ιδιότητες της κανέλλας είναι δυνατόν να συμβάλλουν στη μείωση των προβλημάτων που συνοδεύουν το διαβήτη όπως για παράδειγμα τις καρδιαγγειακές παθήσεις από τις οποίες κινδυνεύουν οι διαβητικοί ασθενείς.

Επίσης η κανέλλα μπορεί να είναι ωφέλιμη για τα εκατομμύρια των μη διαβητικών ανθρώπων, οι οποίοι έχουν ψηλά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και κινδυνεύουν από διαβήτη.

Η κανέλλα περιέχει ένα ενεργές συστατικό, την πολυφαινόλη ΜΗCΡ, που μιμείται την ινσουλίνη. Δραστηριοποιεί τον υποδοχέα των κυττάρων για την ινσουλίνη. Έτσι βοηθά την εισδοχή εντός των κυττάρων της γλυκόζης αίματος, μειώνοντας τη γλυκαιμία.

Σε εργαστηριακά πειράματα, ενεργά συστατικά από την κανέλλα ήταν σε θέση να εξουδετερώνουν ελεύθερες ρίζες οι οποίες είναι χημικές ενώσεις που είναι αυξημένες στους διαβητικούς και προκαλούν βλάβες στους ιστούς και στα κύτταρα.

Οι ανακαλύψεις αυτές έγιναν τυχαία όταν Αμερικανοί επιστήμονες από το Υπουργείο Γεωργίας της χώρας τους, εξέταζαν τις επιδράσεις διαφόρων συστατικών τροφών πάνω στο μεταβολισμό της γλυκόζης.

Η κανελα βοηθα στη ρύθμιση της γλυκαιμίας και μειώνει τους κίνδυνους που απειλούν τους ασθενείς αυτούς.

Επίσης τονίζουν ότι η κανέλλα στη διατροφή των ανθρώπων που δεν πάσχουν ακόμα από διαβήτη αλλά έχουν ψηλή γλυκόζη με ανωμαλίες του μεταβολισμού όπως ο προ-διαβήτης, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση καλύτερων επιπέδων γλυκαιμίας.

10.5 Κάρδαμο

Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το φυτό *Lepidium Sativum* ή *Nastrurtium Officinale* ή *Cardamomum Elletaria* γνωστό και ως Λεπίδιο Εδώδιμο, Νεροκάρδαμο ή "Σπόρος τού Παραδείσου".

Μικρό φυτό που συναντιέται σε λιβάδια, κοντά σε καλλιέργειες και γενικά όπου υπάρχει υγρασία (πηγές ποτάμια, ρυάκια, λίμνες), σε πολλά μέρη της χώρας μας. Είναι φυτό που ζει από ένα έως δυο χρόνια με πολύ μικρά λευκά άνθη. Ανθίζει τους καλοκαιρινούς μήνες και έχει πολύ χαρακτηριστική μυρωδιά. Αυτή την εποχή έχει και περισσότερες θεραπευτικές ιδιότητες, τις οποίες χάνει με τον καιρό.

Χρησιμοποιείται όλο το φυτό, σε σαλάτες και ως ρόφημα. Από την αρχαιότητα είναι γνωστές οι θεραπευτικές και αφροδισιακές του ιδιότητες. "Καρδάμωσε" λέμε για κάποιον που ανέκτησε τις δυνάμεις του.

Στις Αραβικές χώρες το βάζουν στον καφέ για να πετύχουν καλύτερη γεύση και σα σύμβολο φιλικής διάθεσης. Οι σπόροι μασιούνται για να δροσίσουν την αναπνοή και σε κάποιες τελετές της Τάντρα, το χρησιμοποιούν για να συμβολίσουν το γίονι- τα γυναικεία γεννητικά όργανα. Καλό είναι να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη γιατί έχει χρησιμοποιηθεί ως εκτρωτικό.



Στο εμπόριο κυκλοφορεί με τη μορφή σπόρων (τους οποίους αλέθουμε για το μαγείρεμα) ή σε σκόνη, η οποία όμως γρήγορα χάνει το άρωμά της. Καλό είναι να το πλένουμε πριν τη χρήση για να φύγουν τα παράσιτα που προσκολούνται πάνω του στο φυσικό του περιβάλλον.

10.6 Κορίανδρος

Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το φυτό *Coriandrum Sativum*, γνωστό και ως Κοριός ή Κουτβαράς. Συναντιέται στη Μέση Ανατολή και στην Ανατολική Μεσόγειο. Είναι μικρό φυτό το οποίο ζει πολλά έτη με όμορφα μικρά λευκά ή κόκκινα λουλούδια. Το φυτό δεν έχει όμορφη μυρωδιά παρά μόνο όταν αποξηραθεί.

Γνωστό από την αρχαιότητα, πιθανολογείται ότι καλλιεργούνταν στους κήπους της Βαβυλώνας, προσφερόταν ως λιχουδιά με το κρασί και είναι γνωστό συστατικό του "Νερού της Καρμέλ" που φτιάχνανε οι μοναχοί της Καρμέλ.



Σε αρχαίους τάφους της Αιγύπτου έχουν βρεθεί καρποί του φυτού. Πολύ γνωστό στην Ανατολή, κατά το μεσαίωνα, χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή ερωτικών ελιξιρίων, κάτι που κατά κάποιο τρόπο γίνεται και σήμερα.

Στη μαγειρική χρησιμοποιείται σαν διορθωτικό της γεύσης, συνοδεύει τέλεια κρέατα και μανιτάρια. Στην Αλγερία παστώνουν τα κρέατα με αλατοπίπερο και κορίανδρο. Χρησιμοποιείται στην αρτοποιία, τη ζαχαροπλαστική, αλλά και την οινοποιία για την κατασκευή λικέρ και ως αρωματικό της μπύρας. Εδώ και 3.000 χρόνια, είναι το κυρίαρχο συστατικό για αρώματα και καλλυντικά, καθώς και για ερωτικά φίλτρα. Για την Κινέζικη παράδοση, ο Κορίανδρος εξασφαλίζει αθανασία της ψυχής.

10.7 Μαυροκούκι ή μαυροσούσαμο

Η Ασία είναι η σημερινή πηγή έμπνευσης για τη χρήση του σουσαμιού. Εκεί το μαυροσούσαμο αποτελεί παραδοσιακό καρύκευμα σε αμέτρητα γλυκίσματα - κυρίως στην Ιαπωνία και στην Κίνα. Μάλιστα θεωρείται από τα κυρίαρχα μπαχαρικά ή γαρνιτούρες στα μικρά πιάτα του ντιμ σαμ (κάτι σαν κινέζικα μεζεδάκια) τα οποία περιλαμβάνουν και γλυκίσματα. Εμείς το γνωρίζουμε στα διάφορα πολιτικά παρασκευάσματα, από το τσουρέκι μέχρι τα μπατόν σαλέ και άλλα μπισκοτάκια, αλμυρά αλλά και γλυκά, που αναπτύχθηκαν στην Πόλη, δηλαδή στο σταυροδρόμι μεταξύ Δύσης και Ανατολής. Φυσικά αποτελεί και το βασικό συστατικό του παστελιού.

Η μινιατούρα αυτή ως γευστική προσθήκη έχει κατακτήσει την παγκόσμια ζαχαροπλαστική. Στο Παρίσι, στο Τόκιο, στη Νέα Υόρκη, στην Ισπανία και αλλού θεωρείται «γεύση της χρονιάς». Εδώ δεν έχει φθάσει ακόμα το τρεντ αυτό, παρ' όλο που στις μέρες που έρχονται το σουσάμι και τα προϊόντα του θα είναι στο πρώτο πλάνο της νησιτίσιμης κουζίνας. «Το χρησιμοποιούσαν πολύ στην Κωνσταντινούπολη» λέει ο ζαχαροπλάστης Στέλιος Παρλιάρης. «Εγώ δεν το έχω αγκαλιάσει. Το χρησιμοποιώ σε κάτι κούκις και σε κανένα τσουρέκι».

Το μαυροσούσαμο όμως προσφέρει ενδιαφέρουσες γευστικές συγκρούσεις σε διάφορα γλυκά. Η γεύση του είναι γήινη, αλλά συγχρόνως λίγο καπνιστή, με μια όμορφη πικρίλα. Θυμίζει λίγο το πιπέρι, το οποίο συνδυάζεται με πολλά γλυκά, κυρίως με παγωτό.

Το μαυροσούσαμο ταιριάζει πολύ καλά στη σοκολάτα, όπως επίσης και σε διάφορα γλυκά από ζύμη, όπως τα σου. Ο Ισπανός μάγος της κουζίνας και πηγή διαφόρων τάσεων περί σύγχρονης

μαγειρικής, Φεράν Αντριά, φτιάχνει με το μαυροσούσαμο κάτι σαν παστέλι, το οποίο παντρεύει με αποξηραμένα μούρα, ζελέ λάιμ και παγωτό καρύδας. Άλλοι Ισπανοί το παντρεύουν με καπνιστό τσάι, όπως το lapsang souchong, σοκολάτα και παγωτό. Ακόμα και στο βασίλειο της ζαχαροπλαστικής, το Παρίσι δηλαδή, τα μαύρα αυτά σποράκια έχουν κερδίσει έδαφος. Στο τρε σικ ζαχαροπλαστείο «Sadaharu Aoki» φτιάχνουν μακαρόν με μαυροσούσαμο, όπως επίσης και iclairs. Ο ζαχαροπλάστης βάζει τα σποράκια σε παγωτά, σοκολάτες, ακόμη και στις «ιερές» γαλλικές τρούφες.

Ένα από τα πιο σαγηνευτικά χαρακτηριστικά της μαγειρικής είναι το πώς το ίδιο αγαθό αλλάζει ή προσεγγίζεται διαφορετικά από διαφορετικές κουλτούρες. Το σουσάμι για μας, είτε μαύρο είναι είτε ξανθό, είναι κάτι συγκεκριμένο, που μπαίνει σχεδόν αποκλειστικά σε ψωμιά και κουλούρες. Το ταχίνι, που παρασκευάζεται αποκλειστικά από σουσάμι, είναι συνδεδεμένο σχεδόν αποκλειστικά με τη νηστεία. Το λάδι του το γνωρίζουμε πιο πολύ από ξένες κουζίνες, όπως η κινεζική. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι, όπως λέμε «άνοιξε σουσάμι», μπορούμε να ανοίξουμε και μια καινούργια πόρτα για την εκμετάλλευση ενός «παραδοσιακού» προϊόντος.

Το σουσάμι μας είναι γνωστό εδώ και χιλιάδες χρόνια. Από τους σπόρους του σουσαμιού εξάγεται ένα από τα πιο σημαντικά είδη λαδιού στον κόσμο. Οι Ασσύριοι πίστευαν ότι οι θεοί τους ήπιαν σουσαμόκρασο πριν δημιουργήσουν τον κόσμο. Στην ίδια περίπου περίοδο οι Κινέζοι έκαιγαν το σουσαμέλαιο για να πάρουν την καπνιά για μελάνι.

Οι αρχαίοι Έλληνες στρατιώτες είχαν μαζί τους μια καβάτζα σουσαμιού για λίγη ενέργεια σε δύσκολες συνθήκες. Οι Ρωμαίοι έκαναν ένα ας πούμε... ντιπ από σουσάμι και κύμινο. Για τους Ινδούς

συμβολίζει την καλή τύχη και την αιώνια ζωή. Πόσες χρήσεις κουβαλάει αυτό το μικρό σποράκι! Η φράση «Σουσάμι, άνοιξε!» είναι γνωστή από το αραβικό έργο «Χίλια και μια Νύχτες». Ήταν οι μαγικές λέξεις με τις οποίες άνοιγε η σπηλιά του Αλί Μπαμπά και των 40 Κλεφτών - γιατί το σουσάμι, όταν είναι ώριμο, ανοίγει με χαρακτηριστικό ήχο, σαν το άνοιγμα πόρτας μόλις κάποιος την ακουμπά.

Το σουσάμι για πρώτη φορά ήρθε στην Ευρώπη τον 1ο αιώνα, ως εισαγόμενο αγαθό από την Ινδία. Οι Πέρσες ήταν φαν του λαδιού του, ίσως επειδή δεν είχαν ελαιόλαδο. Οι Αφρικανοί το έφεραν στην Αμερική όταν πήγαν μαζικά ως σκλάβοι, τον 17ο αιώνα.

Σήμερα, η μεγαλύτερη παγκόσμια παραγωγή του σουσαμιού γίνεται στην Ινδία. Χρειάζεται πολλές και φθηνές ώρες εργασίας για να μαζευτεί, διότι η συγκομιδή του γίνεται σχεδόν αποκλειστικά με τα χέρια - ένας λόγος που στην Ελλάδα η καλλιέργειά του έχει εξαφανιστεί.

Η γεύση του ξανθού σουσαμιού διαφέρει από αυτήν του μαύρου. Το ξανθό σουσάμι γλυκίζει, ενώ το μαύρο πικρίζει ελαφρώς. Το ξανθό είναι ήπιο στη γεύση, ενώ το μαύρο σχεδόν καπνιστό. Οι αναποφλοίωτοι σπόροι περιέχουν περισσότερο ασβέστιο από τους ξεφλουδισμένους.

Το σουσάμι κάνει καλό στα νεφρά, στο συκώτι και στο έντερο. Βοηθάει στην αναιμία, στη ζαλάδα, ακόμα και στην αδύναμη όραση. Όπως είπαμε, τα σπόρια χρησιμοποιούνται στην αρτοποιία, στη ζαχαροπλαστική και στην καραμελοποιία σε πολλά μέρη του κόσμου. Οι Αμερικανοί βάζουν σουσάμι στα ψωμιά των χάμπουργκερ, ενώ οι Εβραίοι στα μπάιγκελς. Οι Κινέζοι το ανακατεύουν με ζυμαρικά και λαχανικά. Οι Γιαπωνέζοι φτιάχνουν μια σειρά γλυκών με το σουσάμι. Στην Ινδία το αποκαλούν «τιλ», ενώ στην Αφρική ονομάζεται «μπένε».

10.8 Μοσχοκάρυδο

Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το αιθαλές δέντρο *Myristica Fragrans* και συναντιέται στα νησιά Μολούκας, στην Ινδονησία και στα νησιά των Μπαχαρικών, τα οποία θεωρούνται χώρα καταγωγής του. Η μοσχοκαρυδιά είναι ένα δέντρο που μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 20 μέτρα ύψος. Η καρποφορία του αρχίζει 8 χρόνια μετά τη σπορά, η μέγιστη απόδοσή του είναι σε ηλικία 25 ετών και συνεχίζει έως και την ηλικία των 60 ετών -ίσως και περισσότερο. Ο καρπός μοιάζει με το βερίκοκο και στο εσωτερικό του βρίσκεται το μοναδικό καφέ σπέρμα περιβαλλόμενο από ένα πορφυρό περίβλημα, το μασίς. Μετά τη συγκομιδή, τα μοσχοκάρυδα μεταφέρονται στον τόπο επεξεργασίας, όπου το μασίς αποχωρίζεται και ξηραίνεται και τα σπέρματα ξηραίνονται στον ήλιο και γυρίζονται δυο φορές την ημέρα για δυο περίπου μήνες. Κατά την ξήρανση η ψίχα μαραίνεται και αποχωρίζεται από το περίβλημά της. Σπάζοντας το κέλυφος, συλλέγεται μόνο η ψίχα.

Το μοσχοκάρυδο περιέχει αιθέριο έλαιο, το οποίο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπουνοποιία και ως καρύκευμα. Έχει επίσης θεραπευτικές ιδιότητες. Οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν ως θυμίαμα και γύρω στα 1600 μ.Χ. απέκτησε ιδιαίτερη εμπορική σημασία ως ακριβό μπαχαρικό στο Δυτικό κόσμο.

Το μοσχοκάρυδο έχει έντονη και κάπως γλυκιά γεύση ενώ χρησιμοποιείται για να δώσει άρωμα σε πολλά αρτοσκευάσματα, σε προϊόντα ζαχαροπλαστικής, σε κρέατα, λαχανικά, σάλτσες, τυριά και σε cocktails όπως τα εγκ-νόγκ. Κυκλοφορεί σε σκόνη, πιο γευστικό όμως είναι τριμμένο από το φρέσκο καρπό.

10.9 Σαλέπι

Το σαλεπι φτιάχνεται από τις ρίζες ενός φυτού, που ήταν γνωστό πολλούς αιώνες πριν στον Ελλαδικό, αλλά και στον ευρύτερο χώρο της ανατολικής Μεσογείου, με το όνομα Όρχις (*Orchis mascula*, της οικογενείας των Ορχιδωδών). Του αποδίδονταν ιδιότητες αφροδισιακές, γι' αυτό και πέρασε στη λαϊκή παράδοση ως Σερνικοβότανο. Το βότανο που χάριζε στις γυναίκες αρσενικά παιδιά! Στις ρίζες αυτού του φυτού αναπτύσσονται κόνδυλοι που αποξηραίνονται, αλέθονται και από τη σκόνη τους γίνεται το θαυμάσιο αυτό αφέψημα, που «ευφραίνει και το στόμα και την ψυχή», όπως έλεγαν οι παλιοί. Και γνώριζαν με την απλοϊκή τους σοφία ότι και στο σώμα προσφέρει θαυμαστά οφέλη.

Είναι μαλακτικό πιστό διαδεδομένο ιδιαίτερα στην Ανατολή και οι Άραβες το προφέρουν σάχλεμπ. Το σαλέπι είναι ρόφημα εύγευστο, ευκολοχώνευτο, μαλακτικό, χαλαρωτικό και βοηθά στην ανακούφιση του βήχα, των βρογχικών, του άσθματος κ.λπ.

Είναι επίσης ένα ρόφημα θερμαντικό, (εξαιτίας και των μπαχαρικών που περιέχει), προληπτικό του κρυολογήματος και της γρίπης, φτιάχνει το κρυωμένο στομάχι. Καταπραΰνει τα νεύρα, διώχνει το άγχος και την κούραση, χαρίζοντας ευεξία και εγρήγορση ταυτόχρονα. Είναι πλούσιο σε άμυλο και πολύτιμα μεταλλικά άλατα: φώσφορο και ασβέστιο. Γι' αυτό τονώνει όλο το σώμα, «από τα νύχια ως την κορυφή». Βοηθά εξασθετισμένους από αρρώστιες οργανισμούς να ανακάμψουν και να αναρρώσουν γρηγορότερα. Περιέχει μια κολλώδη ουσία, την βασσαρίνη, που όταν βράσει με νερό, δίνει αυτό το άριστο μαλακτικό κατά του βήχα και όλων των παθήσεων του θώρακα, αλλά και του στομάχου και των εντέρων.

Όσο για τις τονωτικές και αφροδισιακές του ικανότητες; Αυτές φαίνεται ότι εντείνονται χάρη στην προσθήκη και των μυρωδικών (κανέλας, γαρύφαλλου, πιπερόριζας).

10.10 Σαφράν ή ζαφορά

Ο κρόκος, το χρυσάφι της ελληνικής γης όπως αποκαλείται, συγκαταλέγεται στα πιο προσφιλή και πολύτιμα μπαχαρικά των αρχαίων πολιτισμών, για το άρωμα, το χρώμα, τις φαρμακευτικές και αφροδισιακές του ιδιότητες.

Η Κλεοπάτρα το χρησιμοποιούσε στα καλλυντικά της, οι αρχαίοι Φοίνικες στις προσφορές τους στη θεά Αστάρτη, ο Όμηρος το αναφέρει στα κείμενά του ενώ το συναντάμε ακόμη και στην Παλαιά Διαθήκη.

Η ιστορία του στη νεότερη Ελλάδα ξεκινάει όταν Κοζανίτες έμποροι το μεταφέρουν από την Αυστρία, τον 17ο αιώνα. Για τριακόσια χρόνια ο κρόκος καλλιεργείται και αναπτύσσεται κάτω από τον ήλιο της Μακεδονίας, σε μία περιοχή που περιλαμβάνει πολλά μικρά χωριά του Νομού Κοζάνης.

Οι κάτοικοι της περιοχής φυτεύουν τον κρόκο κάθε καλοκαίρι και όταν φθάσει το φθινόπωρο αφαιρούν με το χέρι τα πολύτιμα στίγματα του πανέμορφου λουλουδιού και τα αποξηραίνουν προσεκτικά για να γίνουν τα βαθυκόκκινα λεπτά νήματα. Χρειάζονται 50.000 περίπου στίγματα για να προκύψουν 100 γραμμ. κόκκινου κρόκου. Ο κρόκος ή η ελληνική ζαφορά (saffron) όπως συνήθως λέγεται, ανήκει στην καλύτερη ποιότητα σαφράν στον κόσμο.

Ο κρόκος σαν φυτό χρωστική ουσία, φάρμακο, βότανο ή άρτυμα, ήταν γνωστός τόσο στην αρχαία Ελλάδα όσο και στους άλλους αρχαίους λαούς. Σχετικά όμως με την προέλευση και καλλιέργεια του φυτού, οι γνώμες όλων όσων έχουν ασχοληθεί κατ' οποιονδήποτε τρόπο μαζί του, διαφέρουν, χωρίς κανέναν να υποστηρίζει με θετικά στοιχεία την άποψή του.

Ορισμένοι υποστηρίζουν πως ο κρόκος είναι ιθαγενές φυτό της Ανατολής, όπου έγινε και η πρώτη καλλιέργειά του. Από κει δε μεταφέρθηκε στην Ευρώπη από τους σταυροφόρους κατά τον 13ο μ.χ. αιώνα. Άλλοι πως κατάγεται από την Ελλάδα, στην οποία και πρωτοκαλλιεργήθηκε κατά την μεσομινωϊκή περίοδο.

Ακόμα υποστηρίζεται ότι με την κροκοκαλλιέργεια καταγίνονταν οι Έλληνες τόσο κατά τους Μακεδονικούς, όσο και κατά τους Βυζαντινούς χρόνους. Με τις εκστρατείες μάλιστα του Μ.Αλεξάνδρου διαδόθηκε στην Ανατολή.

Το θετικότερο που γνωρίζουμε, σχετικά με την ιστορία αυτού του φυτού, είναι ότι οι Αραβες αφού συστηματοποίησαν την καλλιέργειά του και χρησιμοποίησαν τη δρογή του όχι μόνο σαν μπαχαρικό αλλά κυρίως σαν φάρμακο, την έφεραν στην Ισπανία κατά το 960 μ.χ. από όπου μεταδόθηκε άμεσα ή έμμεσα και σε άλλα κράτη της Ευρώπης.

Η σημερινή πάντως καλλιέργεια του κρόκου στην Ελλάδα (περιοχή Κοζάνης) έχει εισαχθεί από την Αυστρία κατά το 17ο αιώνα. Πιο συγκεκριμένα, τη μετέφεραν Κοζανίτες έμποροι, που εκείνη την εποχή διατηρούσαν στενές εμπορικές σχέσεις με την Αυστρία.

Ο κρόκος εμφανίζεται με πολλές και ποικίλες χρησιμότητες. Χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική, ζαχαροπλαστική, μαγειρική, τυροκομία, μακαρονοποιία, ποτοποιία ακόμα δε και στην ζωγραφική. Οι βυζαντινοί ζωγράφοι τον χρησιμοποιούσαν αρκετά.

Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται σαν τέλειο εμμηναγωγό, άριστο στομαχικό, σαν αντισπασμωδικό και διεγερτικό. Από πολλούς ειδικούς υποστηρίζεται ότι καταπραύνει τους πόνους των νεφρών, σε μικρές δόσεις, διεγείρει την όρεξη και κυρίως διευκολύνει την πέψη. Ακόμη περιορίζει τις γαστραλγίες, τον υστερισμό, τους σπασμούς, τον κοκκύτη και τους νευρικούς κωλικούς. Εξωτερικά χρησιμοποιείται στο γιάτρεμα σπυριών, φλεγμονών και στις παθήσεις κυρίως του στήθους.

Παράλληλα όμως με την οικιακή χρήση του, χρησιμοποιείται σε αρκετά μεγάλες ποσότητες από τις διάφορες βιομηχανίες για βάψιμο και αρωμάτισμα κυρίως του ρυζιού (παρασκευή ριζότου), ορισμένων ζυμαρικών, ζαχαρωδών και τυροκομικών προϊόντων (παρμεζάνα) καθώς και οينوπνευματωδών ποτών και φαρμακευτικών παρασκευασμάτων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11^ο

Ξηροί καρποί

Αμύγδαλα, καρύδια, πεκάν, φιστίκια, κάσιους, φουντούκια, αλλά και πολλοί άλλοι, περισσότερο ή λιγότερο εξωτικοί κάθε φορά, οι ξηροί καρποί έχουν την τιμητική τους τις ημέρες των γιορτών, αφού τους καταναλώνουμε κατά κόρον, τόσο συνοδεύοντας το ποτό ή το κρασί μας όσο και ως συστατικό διάφορων γλυκών ή αλμυρών πιάτων. Σε κάθε περίπτωση, οι ξηροί καρποί αποτελούν μια υγιεινή, θρεπτική και νόστιμη διατροφική επιλογή και γι' αυτό δεν πρέπει να λείπουν από το διαιτολόγιό μας, όχι μόνο σε γιορτές και ειδικές περιστάσεις, αλλά και στο πρωινό, το σνακ ή το γεύμα μας. Πριν τους απολαύσετε με οποιονδήποτε τρόπο, γνωρίστε όλα τα μυστικά της επιλογής και της φρεσκάδας τους, αλλά και την ιδιαίτερη διατροφική τους αξία.

Όταν αγοράζουμε και συντηρούμε ξηρούς καρπούς Σήμερα μπορούμε να βρούμε οποτεδήποτε όλους τους ξηρούς καρπούς -ακόμα κι όταν δεν είναι η εποχή τους ή οι ντόπιοι δεν επαρκούν-, αφού εισάγονται από το εξωτερικό. Παρ' όλα αυτά, υπάρχουν συγκεκριμένες εποχές του χρόνου που βγαίνουν στην αγορά οι νέες σοδειές, όπου κατά κανόνα οι ξηροί καρποί είναι καλύτερης ποιότητας (δείτε αναλυτικά σε κάθε κατηγορία). Οι ξηροί καρποί πρέπει να φυλάγονται σε μέρος ξηρό και δροσερό, γιατί η υγρασία τους κάνει να μουχλιάζουν και η ζέστη τους κάνει να ταγκίζουν και αλλοιώνει τη γεύση τους. Γι' αυτό -και κυρίως το καλοκαίρι- είναι σκόπιμο να τους διατηρούμε σε κλειστά σκεύη στο ψυγείο. Ένα σημαντικό πρόβλημα που προκαλείται στους ξηρούς καρπούς (κυρίως στα αράπικα και στα φιστίκια Αιγίνης και λιγότερο στα αμύγδαλα και στα φουντούκια) είναι οι καρκινογόνες αφλατοξίνες-μυκοτοξίνες, που δεν είναι ορατές στο γυμνό μάτι. Οι αφλατοξίνες μπορεί να προκληθούν είτε από τη μη σωστή καλλιέργεια είτε από τη μη σωστή συντήρηση των ξηρών καρπών. Γι' αυτό το λόγο, οι περισσότεροι ξηροί καρποί ελέγχονται πριν βγουν στην αγορά από το Γενικό Χημείο του Κράτους, ενώ γίνονται και

έλεγχοι από τις νομαρχίες όταν έχουν ήδη βγει και πωλούνται στην αγορά.

Οι ξηροί καρποί είναι μια παρεξηγημένη κατηγορία τροφίμων, αλλά τα τελευταία χρόνια γίνονται πολλές έρευνες για τη σύσταση και την αξία τους. Από τις έρευνες αυτές έχει αποδειχτεί ότι είναι πλούσιοι σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (υγιεινά λίπη δηλαδή), πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία (π.χ. μαγνήσιο), φυτικές ίνες, αλλά και σε πολλές βιταμίνες, όπως η Ε. Γι' αυτό άλλωστε και οι ειδικοί μάς προτρέπουν να τους καταναλώνουμε ακόμα και καθημερινά, συστήνοντάς μας απλώς να μην ξεπερνούμε το μέτρο (γιατί δίνουν αρκετές θερμίδες) και να τους προτιμούμε νωπούς και ανάλατους.

Ξηροί καρποί κατά του διαβήτη. Οι άνθρωποι που καταναλώνουν πέντε ή περισσότερες φορές την εβδομάδα ξηρούς καρπούς (φιστίκια, καρύδια και αμύγδαλα) έχουν κατά 27% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν διαβήτη τύπου 2. Αυτό έδειξε μια μεγάλη έρευνα που διενήργησε το Πανεπιστήμιο του Harvard επί 16 χρόνια (1981 με 1997) σε περίπου 84.000 γυναίκες ηλικίας 34 έως 59 ετών.

Αμύγδαλα, όπως ασβέστιο. Κατά πάσα πιθανότητα κατάγονται από την Εγγύς Ανατολή, αλλά υπήρχαν από αρχαιοτάτων χρόνων και στη Μεσόγειο και στα υπόλοιπα ζεστά αλλά όχι τροπικά κλίματα. Στην αγορά τα ελληνικά φρέσκα αμύγδαλα βγαίνουν στις αρχές Σεπτεμβρίου. Τα εισαγωγής προέρχονται από την Αμερική και την Ισπανία. Μπορούμε να αγοράσουμε αμύγδαλα με το κέλυφος, ωμά με τη φλούδα, ψημένα και αλατισμένα με τη φλούδα ή λευκά (χωρίς τη φλούδα), ολόκληρα, σε φέτες («φιλέ», που βάζουμε στα γλυκά), σε κυβάκια (για τα παγωτά) ή σε σκόνη (που χρησιμοποιείται στα αμυγδαλωτά). Τα καλύτερα: Δεν έχουν τρύπες και η φλούδα τους είναι ξανθιά. Μάλιστα, πρέπει να ξέρετε ότι όσο πιο ξανθιά η φλούδα τόσο πιο φρέσκα είναι. Επίσης, τα καλά αμύγδαλα δεν πικρίζουν και δεν είναι ζαρωμένα. Είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά, βιταμίνη Ε, φυτικές ίνες και φυτοστερόλες. Είναι πολύ καλή πηγή ασβεστίου.

Καρύδια, όπως ελαιόλαδο. Τα καρύδια εμφανίστηκαν αρχικά μάλλον κάπου στην κεντρική Ασία. Ήταν όμως γνωστά και στην αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη και ήταν ένας καρπός αφιερωμένος στο Δία. Τα ελληνικά καρύδια βγαίνουν στην αγορά τον Αύγουστο. Από το εξωτερικό εισάγουμε κυρίως καρυδόψιχα (μόνο το εσωτερικό του καρυδιού, χωρίς το κέλυφος) από την Ινδία, τη Μολδαβία, την Κίνα, την Ουκρανία, τις χώρες των Βαλκανίων και την Αμερική. Αν και τα ινδικά καρύδια είναι πολύ καλής ποιότητας, επειδή τα καρύδια που εισάγονται από ανατολικές χώρες (π.χ. από τη Μολδαβία) μοιάζουν πιο πολύ στη γεύση με τα ελληνικά, προτιμώνται από τους καταναλωτές. Καρύδι είναι επίσης και το πεκάν, που εισάγεται κυρίως από την αμερικανική ήπειρο και έχει λεπτό κέλυφος. Είναι διαδεδομένο στην Ευρώπη γιατί χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική (όχι σε μεγάλες ποσότητες, γιατί μπορεί να γίνει «βαριά» η γεύση του γλυκού), η γεύση του δεν είναι πικρή και έχει ωραίο άρωμα. Τα καλύτερα: Δεν έχουν πράσινη ψίχα, δεν είναι παλιά και το χρώμα της ψίχας τους είναι λευκό (όταν είναι μαύρο, θεωρούνται κατώτερης ποιότητας). Επίσης, η καρυδόψιχα είναι καθαρή και δεν έχει τσόφλια. Πλουσια σε φυτικές στερόλες, έχουν μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών ουσιών (όπως σελήνιο και ψευδάργυρο), δίνουν πολύ μαγνήσιο, κάλιο, φώσφορο, λίγο σίδηρο, καθώς και βιταμίνη Ε. Μία χούφτα καρύδια μάς δίνουν τόση βιταμίνη Ε όση και μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο. Το σπουδαιότερο ίσως είναι η περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη Κ, μια βιταμίνη που συντίθεται κυρίως στο έντερο, αλλά τα καρύδια την προσφέρουν σε μεγαλύτερη ποσότητα.

Κάσιους, με μέτρο. Τα κάσιους ανακαλύφθηκαν το 16ο αιώνα από τους Πορτογάλους στη Βραζιλία και από εκεί διαδόθηκαν στον υπόλοιπο κόσμο. Στην ελληνική αγορά τα βρίσκουμε όλο το χρόνο, εισαγόμενα από την Ινδία και το Βιετνάμ. Εισάγονται κατά κανόνα ωμά (και το χρώμα τους είναι άσπρο), τηγανίζονται (ή ψήνονται) και αλατίζονται και το χρώμα τους γίνεται χρυσό.

Κουκουναρόσπορος, όπως πολυβιταμίνες. Γνωστός από την αρχαιότητα ανάμεσα στους Έλληνες και τους Ρωμαίους, θεωρείτο ότι είχε αφροδισιακές ιδιότητες. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι βρώσιμοι οι σπόροι από όλα τα πεύκα, αλλά από 18 είδη. Βέβαια, μόνο τέσσερα από αυτά καλλιεργούνται, μεταξύ άλλων και για τη συλλογή των σπόρων τους, και σε αυτά ανήκει και η κουκουναριά (πεύκη η ήμερη). Οι σπόροι του κουκουναριού, που παίρνουμε από τα κουκουναρία αφού πέσουν από το δέντρο και ανοίξουν από τον ήλιο, τρώγονται ωμοί ή ψημένοι και χρησιμοποιούνται πολύ στη μαγειρική. Στην αγορά βρίσκουμε ελληνικούς -σε πολύ μικρές ποσότητες- από τον Οκτώβριο μέχρι το Μάρτιο και εισάγουμε κυρίως από την Κίνα, την Τουρκία και την Ισπανία, συνήθως τα Χριστούγεννα που έχουν πολλή ζήτηση. Είναι ιδιαίτερα πλούσιος σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ο σίδηρος, το μαγγάνιο και ο ψευδάργυρος.

Σπόρια, όπως λαχανικά. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν οι ηλιόσποροι και ο πασατέμπος (κολοκυθόσπορος). Οι πρώτοι, όπως φαίνεται και από το όνομά τους, είναι οι σπόροι του ηλίανθου και ο δεύτερος τα σπόρια του κολοκυθιού. Και τα δύο είδη ψήνονται και συνήθως αλατίζονται πριν κυκλοφορήσουν στην αγορά στα τέλη Αυγούστου. Εκτός από τα ελληνικά, ωμά σπόρια που ψήνονται στη χώρα μας εισάγονται και από την Τουρκία, την Ουκρανία, την Κίνα και τη Βουλγαρία.

Ο πασατέμπος περιέχει τα πολύτιμα λιπαρά οξέα ω-6 και κυρίως λινολεϊκό οξύ. Στην Κίνα, μάλιστα, θεωρείται ότι μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης. Ο ηλιόσπορος είναι μια τροφή πλούσια σε φυτοστερόλες και επομένως ευεργετική για την καρδιά. Είναι πολύ πλούσιος σε φυλλικό οξύ. Χαρακτηριστικό είναι ότι 100 γρ. ηλιόσποροι μάς δίνουν περισσότερη ποσότητα φυλλικού οξέος από τη συνιστώμενη ημερησίως. Τα σπόρια είναι επίσης πλούσια σε φυτικές ίνες, σίδηρο και μαγγάνιο.

Φιστίκια Αιγίνης, όπως κρέας. Τα φιστίκια Αιγίνης έφτασαν στην Αίγινα στις αρχές του 20ού αιώνα και κατάγονται από την κεντρική Ασία. Στην αγορά, τα φρέσκα ελληνικά φιστίκια Αιγίνης και Μεγάρων που είναι Π.Ο.Π., αλλά και αυτά των άλλων περιοχών, όπως η Φθιώτιδα, η Χαλκιδική και η Εύβοια, βγαίνουν στις αρχές Σεπτεμβρίου. Εισάγουμε όμως και πολλά φιστίκια τύπου Αιγίνης κυρίως από το Ιράν και τη Συρία, που θεωρούνται εξίσου καλής ποιότητας με τα ελληνικά. Εισαγωγές γίνονται και από την Αμερική, αλλά η γεύση αυτών των φιστικιών διαφέρει κατά πολύ από αυτήν των Αιγίνης που γνωρίζουμε. Τα αγοράζουμε ολόκληρα με το κέλυφος ή μόνο την ψίχα, ψημένα ή άψητα, αλατισμένα ή ανάλατα, αλλά και φρέσκα. Αν και οι περισσότεροι ξηροί καρποί έχουν πολυακόρεστα λιπαρά, τα φιστίκια, όπως και τα φουντούκια, είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που είναι επίσης ευεργετικά για την καρδιά.

Αράπικο φιστίκι, κατά της χοληστερίνης. Η αραχίδα, το φυτό από το οποίο παίρνουμε το αράπικο φιστίκι, κατάγεται από τη Νότια Αμερική και οι Πορτογάλοι ήταν αυτοί που το έκαναν γνωστό στον υπόλοιπο κόσμο. Τα φιστίκια, πάντως, καθιερώθηκαν μετά τον Α' και το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο επειδή ήταν πολύ δημοφιλή ανάμεσα στις συμμαχικές δυνάμεις. Τα αράπικα φιστίκια βγαίνουν στην αγορά το Σεπτέμβριο. Σπανίως είναι ελληνικά - συνήθως τα εισάγουμε από την Αίγυπτο (μάλλον έτσι πήραν και το όνομά τους), την Κίνα και την Αργεντινή. Μπορούμε να τα αγοράσουμε στη φυσική τους μορφή (με το κέλυφος), ψημένα (αλατισμένα ή όχι), ή χωρίς το κέλυφος αλλά με τη φλούδα ψημένα (αλατισμένα ή όχι), ή χωρίς τη φλούδα τηγανισμένα και αλατισμένα (τα γνωστά πίνατς). Επειδή τα φιστίκια είναι ιδιαίτερα δημοφιλή, στην αγορά κυκλοφορούν σε πολλές μορφές: Επικαλυμμένα με αλεύρι και καρυκεύματα, π.χ. τα τύπου ζολίτα ή μπονίτα (φτιάχνονται στην Ελλάδα ή έρχονται από Σιγκαπούρη, Ολλανδία, Κίνα, Τουρκία κ.α.), τύπου κρόκερ ή πανέ ή κροκερίνο (φτιάχνονται στην Ελλάδα και στην Κύπρο).

Φουντούκια, όπως ελαιόλαδο. Φουντούκια υπάρχουν σε όλη την Ευρώπη, τη δυτική Ασία και τη βόρεια Αφρική. Παρ' όλα αυτά, το 75% της παγκόσμιας παραγωγής φουντουκιών προέρχεται από την Τουρκία. Αυτά υπάρχουν κυρίως και στη χώρα μας, αφού τα ελληνικά είναι μάλλον λίγα. Τα φουντούκια βγαίνουν στην αγορά τον Αύγουστο. Εισάγονται χωρίς το κέλυφος και μετά ψήνονται και έτσι φεύγει η φλούδα τους. Μας δίνουν πρωτεΐνες και υδατάνθρακες, βιταμίνες του συμπλέγματος Β, καθώς και ιχνοστοιχεία, όπως κάλιο, μαγνήσιο και φώσφορο.

Στραγάλια, ένα πλήρες γεύμα. Τα στραγάλια δεν είναι ακριβώς ξηρός καρπός. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για ψημένα ρεβίθια. Στην αγορά τις περισσότερες φορές είναι ελληνικά, μπορεί όμως να πρόκειται και για εισαγόμενα από την Τουρκία. Υπάρχουν δύο κατηγορίες, τα αφράτα και τα σκληρά, που δεν έχουν διαφορές στη διατροφική τους αξία. Τα στραγάλια δεν έχουν πολλά λιπαρά. Είναι καλή πηγή πρωτεΐνης, αλλά και υδατανθράκων. Είναι εντυπωσιακό ότι δύο χούφτες στραγάλια αντιστοιχούν σε 1 μερίδα άπαχο κρέας και 1 μερίδα μακαρόνια! Περιέχουν επίσης πολλές φυτικές ίνες και πλεονεκτούν σε σχέση με τους υπόλοιπους ξηρούς καρπούς σε βιταμίνη Α και σε β-καροτίνη, βιταμίνες απαραίτητες για την αναγέννηση των κυττάρων. Είναι επίσης πολύ πλούσια σε βιταμίνες Κ και C.

Βραζιλιάνικο φιστίκι, όπως συκώτι. Προέρχονται αποκλειστικά από τον Αμαζόνιο και έχουν γλυκιά γεύση. Περιβάλλονται από κέλυφος και βρίσκονται μέσα σε ένα περικάρπιο που περιέχει 8 έως 24 φιστίκια κάθε φορά. Διατροφική αξία: Είναι πολύ καλή πηγή πρωτεϊνών και σεληνίου, που έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Μία χούφτα περιέχει 1.000 mg σεληνίου, ενώ οι περισσότερες τροφές που θεωρούνται καλές πηγές, όπως το συκώτι, μας δίνουν περίπου 100 mg. Δυστυχώς, έχει κορεσμένα λιπαρά, που σε μεγάλες ποσότητες αυξάνουν τις τιμές της χοληστερίνης.

Μακαντάμια, με μέτρο. Τα αγαπούσαν οι αυτόχθονες στις ανατολικές ακτές της Αυστραλίας και οι κάτοικοι της Χαβάης, που είναι σήμερα η δεύτερη χώρα σε παραγωγή μακαντάμια μετά την Αυστραλία. Στη χώρα μας τα εισάγουμε κυρίως από τη Νότια Αφρική. Τα μακαντάμια θεωρούνται από τους πλέον «ιδιαίτερους» ξηρούς καρπούς, χάρη στην κρεμώδη και λεπτή τους γεύση. Τρώγονται σκέτα, ενώ χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική, αλλά όχι σε πολύ μεγάλες ποσότητες γιατί κινδυνεύει να γίνει «βαριά» η γεύση. Διατροφική αξία: Αποτελούν πολύ καλή πηγή σεληνίου, που έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Έχουν όμως κορεσμένα λιπαρά, που αυξάνουν τις τιμές της χοληστερίνης.

Σταφίδα, όπως πορτοκάλι. Αν και δεν πρόκειται για ξηρό καρπό, αλλά για αποξηραμένα φρούτα, συμπεριλαμβάνονται εδώ επειδή τις καταναλώνουμε μαζί με ξηρούς καρπούς (στραγάλια) και βέβαια τις χρησιμοποιούμε σε πολλά γλυκά και φαγητά. Υπάρχουν δύο είδη σταφίδας, η ξανθιά (σουλτανίνα) και η μαύρη (κορινθιακή). Πρόκειται ουσιαστικά για αποξηραμένα σταφύλια στα οποία, όταν γίνεται η επεξεργασία στο εργοστάσιο, προστίθεται λίγο λάδι και στις ξανθιές σταφίδες θείο (σε ποσότητες οι οποίες ελέγχονται), ώστε να είναι ανοιχτότερο το χρώμα τους.

Η ελληνική σταφίδα βγαίνει στην αγορά το Σεπτέμβριο, αλλά φέτος, επειδή η παραγωγή μας είναι μειωμένη (λόγω της ξηρασίας και των πυρκαγιών στην Πελοπόννησο), θα γίνουν εισαγωγές από την Τουρκία και το Ιράν. Οι καλύτερες: Είναι μαλακές, όχι όμως τόσο ώστε να κολλάνε μεταξύ τους. Διατροφική αξία: Είναι πλούσιες σε βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, σίδηρο και φυτικές ίνες.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12°

Φρούτα

Τα φρούτα είναι το αναντικατάστατο δώρο της φύσης:Το άρωμα τους κεντρίζει την όσφρηση,τα χρώματά τους ευχαριστούν την όραση και η φρεσκάδα τους είναι σύμβολο ζωής.

Είναι τροφή σημαντική για την διατήρηση της οξεοβασικής ισορροπίας του αίματος αλλά και για τον ρόλο του καταλύτη που παίζουν σε όλες τις μεταβολικές αντιδράσεις.Προμηθεύουν τον οργανισμό συνεχώς με τις αναγκαίες βιταμίνες ενώ περιέχουν και φυτικές ίνες που τον βοηθούν στην καταπολέμηση των λιπών άρα και στην μείωση του σωματικού βάρους,αλλά και στην φυσιολογική λειτουργία του πεπτικού σωλήνα και στην πρόληψη από καρκινοπάθειες

Τα φρούτα είναι πλούσια σε νερό(περιεκτικότητα που μπορεί να αγγίξει και το 95%),πρωτείνες(χαμηλό ως μηδενικό ποσοστό περιεκτικότητας με μόνη εξαίρεση τους ελαιώδη ξηρούς καρπούς),λίπη(μόνο στους ελαιώδη ξηρούς καρπούς), σάκχαρα (μονοσακχαρίτες ,δισακχαρίτες,άμυλα,κυτταρίνη και πηκτίνη),βιταμίνες(κυρίως βιταμίνη Α και C), μεταλλικά άλατα(κυρίως κάλιο αλλά μπορεί να έχουν κάποια και ασβέστιο,θείο,μαγνήσιο,φωσφόρο) και οργανικά οξέα(κυρίως κιτρικό,μηλικό και τρυγικό οξύ).

Ανάλογα με την περιεκτικότητά τους στα παραπάνω συστατικά, τα φρούτα χωρίζονται σε

- ✓ Όξινα φρούτα τα οποία είναι πλούσια σε οργανικά οξέα. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν τα εσπεριδοειδή, τα κεράσια, οι φράουλες, τα μήλα,τα αχλάδια,κτλ. Ανάλογα με την ωριμότητά τους διακρίνονται και σε ημιόξινα.
- ✓ Γλυκα φρούτα τα οποία είναι πλούσια σε σάκχαρα. Στην κατηγορία αυτή ανήκουν οι μπανάνες, τα σύκα, τα καρπούζια. το πεπόνι,κτλ

Ο νέος κανόνας για την πρόσληψη φρούτων είναι 4-6 ανά ημέρα. Δεν είναι δύσκολο να τις καταναλώσει κανείς. Το πρωινό θα μπορούσε να περιλαμβάνει ένα χυμό εσπεριδοειδών,άλλωστε το πρωί αφομοιώνονται καλύτερα οι θρεπτικές του ουσίες. Το πρόγευμα και το απογευματινό δύο διαφορετικά φρούτα και φυσικά τι καλύτερο από ένα μήλο πριν τον βραδινό ύπνο!

Είναι γεγονός εξάλλου ότι τα φρέσκα φρούτα διατηρούν καλύτερα τους χυμούς τους. Γι'αυτό καλό είναι να αγοράζουμε λίγα φρούτα και συχνά ώστε να είναι πάντα φρέσκα. Επίσης καλό είναι τα φρούτα να τρώγονται με την φλούδα για να μην χάνουμεθρεπτικές ουσίες.Απαραίτητη προϋπόθεση είναι το να πλένονται καλά.Θα πρέπει μάλιστα να καταναλώνονται σκέτα και σε απόσταση από τα γεύματα ώστε να μην καθυστερούμε την πέψη τους.Μόνη εξαίρεση η βιταμίνη Α που η καλύτερη απορρόφησή της γίνεται όταν τα φρούτα που την περιέχουν καταναλώνονται σε γεύμα που περιέχει λίπη(π.χ. πεπόνι με τυρί).

Τα φρούτα όπως και τα λαχανικά έχουν ευεργετικές επιδράσεις για κάποιες παθήσεις αν και υπάρχουν και παθήσεις που απαγορεύουν κάποια από αυτά. Έτσι τα κυδώνια,τα μήλα και τα μούσμουλα συνιστούνται στις ευκοιλιότητες ενώ τα ροδάκινα είναι καλά για δυσκοιλιότητες. Το καρπούζι και τα κεράσια είναι διουρητικά και καθαρίζουν τα νεφρά και την κύστη.

Η χρήση των φρουτων στην ζαχαροπλαστικη και την παγωτοποια είναι ευρυτατη. Χρησιμοποιουνται φρεσκα η επεξεργασμενα κυριως σαν διακοσμηση, αλλα και μεσα σε γλυκα όπως ταρτες, κρεπες και ζυμες. Μπορουμε να τα προμηθευουμε καθαρισμενα, ολοκληρα, κομματιαστα, σε σιροπι σε μορφη κομποστας, μαρμελαδας, λικερ, παστας η πολτου.

12.1 Καρύδα

Υπάρχει ένας ασυνήθιστος καρπός που έχει ταξιδέψει σε όλη την υδρόγειο. Μας προμηθεύει και τροφή και ποτό. Η ξεχωριστή μορφή του δέντρου που τον παράγει είναι το σήμα κατατεθέν των τροπικών νησιών. Ποιός είναι; Πρόκειται για την καρύδα!

Για τους ανθρώπους που ζουν στις τροπικές περιοχές αυτό το δέντρο έχει να προσφέρει πολλά. Οι Ινδονήσιοι ισχυρίζονται ότι ο καρπός του έχει "τόσες χρήσεις όσες είναι και οι ημέρες του χρόνου". Στις Φιλιππίνες λέγεται: "Όποιος φυτεύει κοκκοφοίνικα φυτεύει σκεύη και ρουχισμό, τροφή και ποτό, σπίτι για να μείνει ο ίδιος, καθώς και κληρονομιά για τα παιδιά του". Αυτό το ρητό δεν είναι υπερβολή, εφόσον ο κοκκοφοίνικας προμηθεύει όχι μόνο τροφή, νερό και μαγειρικό λάδι, αλλά και φύλλα για αχυροσκεπές, ίνες για σχοινιά και ψάθες, κελύφη που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως σκεύη και διακοσμητικά, καθώς και το γλυκό χυμό των λουλουδιών του από τον οποίο παράγεται ζάχαρη και οινοπνευματώδη ποτά. Οι κάτοικοι των νησιών Μαλδίβες, στον Ινδικό ωκεανό, κατασκεύαζαν πλοiάρια από τα προϊόντα του κοκκοφοίνικα και λέγεται ότι ταξίδευαν με αυτά ως την Αραβία και τις Φιλιππίνες.

Ο κοκκοφοίνικας ευδοκιμεί στις περισσότερες τροπικές ακρογιαλιές, με την προϋπόθεση ότι υπάρχουν επαρκείς βροχοπτώσεις. Οι σπόροι διασκορπίζονται με πολλούς τρόπους αλλά ο κοκκοφοίνικας δαμάζει τα νερά της θάλασσας. Όταν η καρύδα ωριμάσει, πέφτει στο έδαφος. Σε μερικές περιπτώσεις, ο ώριμος καρπός κυλάει στην παραλία κοντά στο νερό. Κατόπιν, η πλημμύρα μπορεί να τον παρασύρει στη θάλασσα. Η καρύδα επιπλέει εύκολα στο νερό, εφόσον το ινώδες περίβλημά της περιέχει αρκετό αέρα. Το αλμυρό νερό χρειάζεται πολύ χρόνο για να διαπεράσει το σκληρό περίβλημα της καρύδας, η οποία μπορεί να αντέξει άνετα τρεις μήνες στη θάλασσα. Μερικές φορές παρασύρονται χιλιάδες χιλιόμετρα μακριά και ωστόσο να φυτρώσει όταν βρεθεί σε κατάλληλη ακτή.

Χαρακτηριστική γεύση των τροπικών περιοχών

Αν πάτε στη Νοτιοανατολική Ασία, θα διαπιστώσετε ότι η καρύδα είναι ένας πολύχρηστος καρπός. Η καρύδα αποτελεί το βασικό υλικό στη μαγειρική όλων των χωρών, περιοχών και των νησιών από τη Χαβάη ως την Μπανγκόκ. Ο λόγος για τον οποίο κατέχει αυτήν την ξεχωριστή θέση είναι ότι παρέχει νερό, γάλα και μαγειρικό λάδι. Το καθαρό, γλυκό υγρό που υπάρχει στον άγουρο, πράσινο καρπό είναι γνωστό ως νερό ή χυμός της ινδικής καρύδας. Από αυτό παράγεται ένα εύγευστο αναψυκτικό. Το γάλα της καρύδας από την άλλη, προέρχεται από την ανάμειξη ξυσμάτων της σάρκας της καρύδας με νερό τα οποία συμπιέζονται κατόπιν ώστε να βγει το υγρό. Το γάλα αυτό προσθέτει άρωμα και ουσία σε σουπες, σάλτσες και ζύμες.

Για να βγάλει μαγειρικό λάδι από τις καρύδες, ο αγρότης ανοίγει στα δύο τον ώριμο καρπό και τον ξηραίνει στον ήλιο . Όταν αποξηρανθεί η σάρκα της καρύδας, η λεγόμενη κόπτρα, μπορεί να αποχωριστεί από το περίβλημα, και μετά να βγει το λάδι. Στις τροπικές περιοχές, το λάδι του κοκκοφοίνικα είναι το κύριο μαγειρικό λάδι, ενώ στις Δυτικές χώρες χρησιμοποιείται στη μαργαρίνη, στο παγωτό και στα μπισκότα.

Οι πολλαπλές χρήσεις του κοκκοφοίνικα λοιπόν τον έχουν κάνει ιδανικό είδος για εμπορική καλλιέργεια καθώς και ανεκτίμητη πηγή τροφής για πολλούς. Την επόμενη φορά, λοιπόν, που θα δείτε κοκκοφοίνικα- είτε σε φωτογραφία είτε στην πραγματικότητα - να θυμάστε ότι είναι κάτι πολύ περισσότερο από καλλωπιστικό δέντρο που στολίζει τις τροπικές ακρογιαλιές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13°

Παράγοντες παραγωγής σιροπιαστών γλυκών

1. Το φύλλο κρούστας Τα φύλλα πρέπει να είναι πάντα φρέσκα και μαλακά. Πρέπει δηλαδή να κρατάνε πάντα την υγρασία τους. Ένα μπαγιάτικο φύλλο σπάει, μυρίζει, έχει στίγματα (μαύρες κηλίδες), κολλάει ή ακόμα παρουσιάζει μούχλα. Για την καλή συντήρηση των φύλλων , αυτά πρέπει να είναι σκεπασμένα (τυλιγμένα) με μεμβράνη (νάιλον) αεροστεγώς και πάντα μέσα στο ψυγείο. Στην περίπτωση, που το χρησιμοποιούμε πάνω στον πάγκο εργασίας (μάρμαρο) για την παρασκευή ενός σιροπιαστού γλυκού, τότε επιβάλλεται να τα έχουμε σκεπασμένα πολύ καλά με μια βρεγμένη ελαφρώς πετσέτα ή με μεμβράνη (νάιλον). Η παρατεταμένη έκθεση των φύλλων στο εξωτερικό περιβάλλον τα στεγνώνει και καθιστά αδύνατη την παρασκευή των σιροπιαστών γλυκών.

2. Βούτυρο Το βούτυρο δίνει γεύση και άρωμα στα γλυκά, ειδικότερα για τα γλυκά ταψιού. Ενδείκνυται όχι μόνο ένας συγκεκριμένος τύπος βουτύρου, αλλά κάποιος συνδυασμός αυτών, όπως: κατσικίσιο, πρόβειο, Ε.Ο.Κ, γάλακτος, μαργαρίνη μαλακή κ.α. Ένα – δύο ή και περισσότερα βούτυρα των παραπάνω τύπων χρησιμοποιούνται για τα γλυκά ταψιού, συνήθως σε μορφή κλαριφιέ. Με το λιώσιμο των διαφορετικών τύπων ή μη βουτύρου, επιτυγχάνεται και η ομογενοποίησή του.

Ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιούμε το βούτυρο , είναι συνήθως ο εξής: με τη βοήθεια ενός πινέλου ζαχαροπλαστικής περνάμε (βουτυρώνουμε) την επιφάνεια των φύλλων και στη συνέχεια γεμίζουμε (φάρσα) ή απλώνουμε ή διπλώνουμε το φύλλο, ανάλογα με την παρασκευή. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι είναι καλό να αποφεύγουμε το καυτό βούτυρο να το τοποθετούμε πάνω στο φύλλο, γιατί τότε θα προξενήσουμε απότομη διαστολή με αποτέλεσμα το σπάσιμό του. Το βουτύρωμα των φύλλων γίνεται με χλιαρό προς κρύο (απλά όμως πάντα σε υγρή μορφή) βούτυρο.

3. Βαθμοί ψησίματος Οι θερμοκρασίες ψησίματος διαφέρουν, όπως είναι φυσικό στα γλυκά ταψιού και εξαρτώνται τόσο από τον τρόπο παρασκευής όσο και από το μέγεθός του. Ένα γλυκό ταψιού, πρέπει να έχει ψηθεί στο εσωτερικό του, χωρίς όμως να έχει καεί (αρπάξει) στην εξωτερική του επιφάνεια. Μόνο τότε έχει την ιδιότητα να τραβήξει (απορροφήσει) την ποσότητα του σιροπιού, που επιβάλλεται. Ενδεικτικά αναφέρουμε 2 παραδείγματα διαφορετικών θερμοκρασιών ψησίματος.

Μπακλαβάς: 140 βαθμοί κελσίου – 150 βαθμοί κελσίου

Μπουκιές: 160 βαθμοί κελσίου – 170 βαθμοί κελσίου

Γαλακτομπούρεκο: 170 βαθμοί κελσίου - 180 βαθμοί κελσίου

4. Χρόνος ψησίματος Συνδέεται άμεσα με το βαθμό ψησίματος όσο και με το μέγεθος του γλυκού ταψιού π.χ. για τον μπακλαβά ψήνουμε στους 140 – 150 βαθμοί κελσίου για 2 ώρες και 30 λεπτά περίπου, έτσι ώστε να ψηθεί και στο εσωτερικό του πολύ καλά. Για τις μπουκιές, ψήνουμε στους 170 βαθμοί κελσίου για 30 λεπτά περίπου και για το γαλακτομπούρεκο ψήνουμε στους 170 βαθμοί κελσίου - 180 βαθμοί κελσίου για 45 – 50 λεπτά περίπου.

5. Βούτυρα – λάδια Για την παρασκευή των τηγανητών σιροπιαστών γλυκών

Η ποιότητα του λαδιού για το τηγάνισμα της κατηγορίας των τηγανητών σιροπιαστών γλυκών παίζει βασικό ρόλο για την επιτυχή παρασκευή τους. Γι' αυτό το λόγο ενδείκνυται να χρησιμοποιήσουμε λάδια περισσότερο ανθεκτικά στις θερμοκρασίες (π.χ. καλαμποκέλαιο., φοινικέλαιο, βαμβακέλαιο). Προαιρετικά για να μην μυρίζει το λάδι που χρησιμοποιούμε λόγω της σταδιακής αύξησης της θερμοκρασίας του μπορούμε να προσθέσουμε 1 δόση κανέλα σκόνη μέσα σ' αυτό.

6. Μέθοδος σιροπιάσματος και πυκνότητα σιροπιού Απαραίτητη προϋπόθεση για το σιρόπιασμα ενός γλυκού ταψιού, είναι να αφαιρέσουμε με την έξοδο από το φούρνο το επιπλέον βούτυρο, που τυχόν υπάρχει μέσα στο ταψί.

- Όταν πρόκειται για ένα σιροπιαστό φύλλο και γίνει με τη μέθοδο κρύο γλυκό – ζεστό σιρόπι, τότε δεν γίνεται σωστή απορρόφηση του σιροπιού από το γλυκό με αποτέλεσμα, πολλές φορές τα φύλλα που βρίσκονται στο εσωτερικό του γλυκού, να μην είναι σιροπιασμένα. Επίσης, με τη μέθοδο αυτή (κρύο γλυκό - ζεστό σιρόπι), υπάρχει ο κίνδυνος λόγω της απότομης διαστολής να σπάσουν τα φύλλα στην επιφάνεια του γλυκού και να δημιουργηθεί ένα άσχημο αισθητικά αποτέλεσμα.
- Είναι καλό να αποφεύγουμε να σιροπιάζουμε τα γλυκά με ζύμες (π.χ. ρεβανί, καρυδόπιτα) με τη μέθοδο γλυκό – ζεστό σιρόπι, γιατί με αυτό τον τρόπο δημιουργούμε απότομη απορρόφηση σιροπιού και «λαπάδιασμα» του παρασκευάσματος.
- Πρώτα να προσέχουμε την πυκνότητα του σιροπιού για το εκάστοτε γλυκό ταψιού, π.χ. εάν θέλουμε να σιροπιάσουμε κατάϊφι με αραιό (ελαφρύ) σιρόπι 26 γράδα (βαθμοί πυκνότητας), τότε έχουμε λαπάδιασμα του γλυκού, ενώ αν το σιροπιάσουμε με ένα πηχτό (βαρύ) σιρόπι 32 – 34 γράδα προκύπτει ένα ξηρό γλυκό, γιατί δε θα μπορέσει το γλυκό μας να απορροφήσει το πηχτό (βαρύ) σιρόπι.
- Αναγκαίο κρίνεται (κυρίως για τα βαριά σιρόπια από 30 γράδα και πάνω) κατά το βράσιμο του σιροπιού να προσθέσουμε και χυμό λεμονιού ή αμέσως μετά το βράσιμο λίγο ξινό ή λίγη γλυκόζη και συνεχίζουμε το βρασμό για 1 λεπτό. Έτσι επιτυγχάνουμε τη διάσπαση των ζαχάρων στο σιρόπι, με το κιτρικό οξύ και την αποφυγή του ζαχαρώματος.
- Αν κάποιο σιροπιαστό γλυκό ζαχαρώσει μετά τη δεύτερη μέρα από την παρασκευή του, αυτό σημαίνει ότι το σιρόπι που έχουμε χρησιμοποιήσει θα ήθελε κανονικά κάποια μικρή επιπλέον προσθήκη γλυκόζης ή κιτρικού οξέος.

- Κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, που έχουμε γρηγορότερη εξάτμιση του νερού, που βρίσκεται μέσα στο σιρόπι, είναι καλό να κατεβάζουμε τα γράδα των σιροπιών κατά 1 βαθμό περίπου. Πετυχαίνουμε έτσι καλύτερη και μεγαλύτερη διατήρηση του γλυκού.
- Τέλος, θα πρέπει να αναφέρουμε ότι η προσθήκη γλυκόζης και κιτρικού οξέος (ξινό, χυμός λεμονιού), κρίνεται απαραίτητη, διότι παίζουν το ρόλο του σταθεροποιητή και ομογενοποιούν ταυτόχρονα τα υλικά του μίγματος του σιροπιού (νερό + ζάχαρη) κυρίως στα βαριά σιρόπια (από 29 γράδα και πάνω), όπου η αναλογία ζάχαρης και νερού, είναι μεγάλη.

Σημείωση

Για να έχουμε σταθερές πυκνότητες, ενδείκνυται να μετράμε την πυκνότητα του σιροπιού (η μέτρηση γίνεται με το γραδόμετρο), 1 λεπτό αμέσως μετά το βρασμό του σιροπιού.

7. Γεμίσεις (φάρσες) Για την παρασκευή των σιροπιαστών γλυκών ταψιού, συνήθως χρησιμοποιούνται ως γεμίσεις ξηροί καρποί (αμύδαλο, καρύδι, φιστίκι, φουντούκι κ.α), μπαχαρικά (κανέλα, γαρίφαλο, βανίλια κ.α) καθώς και διάφορες κρέμες (σιμιγδαλιού, πατισερί κ.α) όπως και αποξηραμένα φρούτα (βερίκοκο, δαμάσκηνο, κερασάκι κ.α).

8. Σχήμα και φινίρισμα Νέα σχήματα και τρόποι διπλώματος ή παρουσίασης εφαρμόζονται. Οι μεγάλες ατομικές μερίδες τείνουν να καταργηθούν και τη θέση τους παίρνουν οι μικρές μερίδες (μπουκιές). Για το φινίρισμα η φαντασία αφήνεται ελεύθερη.

9. Συντήρηση Τα σιροπιαστά γλυκά ταψιού, μπορούν να συντηρηθούν πριν το ψήσιμό τους (βουτυρωμένα όμως) στο ψυγείο για 1 ημέρα, σκεπασμένα αεροστεγώς με μεμβράνη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14ο- ΔΙΑΣΗΜΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Κρεμ μπρυλε

Η κλασική συνταγή της κρέμας μπρυλέ δημοσιευμένη σε βιβλίο του Πωλ Μποκύζ. Η κρέμα μπρυλέ δημοσιεύεται σε βιβλία ζαχαροπλαστικής από τον 19ο αιώνα. Ψήνεται σε πυρίμαχα μπολάκια, απευθείας στο φούρνο. Σερβίρεται χλιαρή, λίγη ώρα αφού βγει από το φούρνο, και φυσικά, αφού πρώτα την πασπαλίσουμε με άσπρη ή καστανή ζάχαρη (όχι μαύρη - κασονάντ) και την κάψουμε με φλόγιστρο ή τη βάλουμε, για λίγο, σε δυνατό γκριλ.

***(Σημείωση: Η ίδια συνταγή δημοσιεύεται και από άλλους μεγάλους σεφ, όπως ο Ρομπυσόν.)**

Υλικά για 4 άτομα

2/3 φλιτζανιού καστανή ζάχαρη
1 λουβί βανίλιας
4 κρόκοι αυγών
1 ½ φλιτζάνι κρύο γάλα
1 φλιτζάνι παχιά κρέμα γάλακτος

- Χτυπάτε τους κρόκους σε ένα μπολ, μαζί με τη ζάχαρη και τη βανίλια.
- Προσθέτετε το γάλα και την κρέμα και ανακατεύετε καλά.
- Μοιράζετε το μίγμα σε 4 πυρίμαχα μπολάκια.
- Ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 150 βαθμούς για 1 ώρα.
- Πασπαλίζετε με ζάχαρη (καστανή) κάθε μπολάκι.
- Τα περνάτε από δυνατό γκριλ μέχρι να κρυσταλλώσει (τζαμώσει) η ζάχαρη.
- Σερβίρετε τις κρέμες χλιαρές.

Καριόκες

Πως αλλιώς θα μπορούσε να μετονομασθεί ένα γλυκό που λέγεται Bresilien παρά σε Καριόκα; Τα Bresilien τα έφτιαχναν με πάστα αμυγδάλου, και δεν ήταν απαραίτητα καλυμμένα με γλάσο σοκολάτας αλλά και με άσπρο γλάσο. Οπότε, κατά τα φαινόμενα, κάποιος έλληνας ζαχαροπλάστης, εύστοχα, μετονόμασε τα bresilien σε καριόκες. Καμία σχέση δεν έχει το σοκολατένιο χρώμα που έχουν αποκτήσει τα γκαρότα και οι γκαρότες του Ρίου Ιανείου λόγω της ηλιοφάνειας.

Βασιλόπιτες

Βασιλόπιτα (α΄ συνταγή – αυτή που λέμε κέικ)

500 γρ. αλεύρι που φουσκώνει
250 γρ. φρέσκο βούτυρο
1 ½ ποτήρι ζάχαρη
5 αυγά
½ φλιτζάνι χλιαρό γάλα
1 βανίλια (ή ξύσμα πορτοκαλιού)
2 φλιτζάνια ζάχαρη άχνη, για πασπάλισμα

-Χτυπάτε το βούτυρο για 15 λεπτά μαζί με τη ζάχαρη και προσθέτετε τα αυγά και τη βανίλια.

-Προσθέτετε το αλεύρι εναλλάξ με το γάλα και ανακατεύετε καλά το μίγμα με σπάτουλα.

-Το βάζετε σε ελαφρά βουτυρωμένο ταψί και το ψήνετε για 50 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνος τους 180° C.

-Ξεφορμάρετε την πίτα σε στρογγυλό δίσκο και την πασπαλίζετε με τη ζάχαρη άχνη.

Βασιλόπιτα (β΄ συνταγή- αυτή που λέμε τσουρέκι ή πολίτικη)

1 κιλό αλεύρι πολυτελείας
8 γρ. μαγιά σε σκόνη
1 ποτήρι χλιαρό γάλα
1 ποτήρι ζάχαρη
300 γρ. βούτυρο γάλακτος
4 αυγά, ολόκληρα
4 κρόκοι αυγών
2 κ. γ. κονιάκ
2 κ. γ. μαχλέπι, κοπανισμένο
ξύσμα πορτοκαλιού

“-Φτιάχνετε ένα προζύμι χρησιμοποιώντας τα 250 γρ. από το αλεύρι μαζί με τη μαγιά που την έχετε διαλύσει στο χλιαρό γάλα.

-Το αφήνετε σε ζεστό μέρος για 1 ώρα να φουσκώσει.

-Χτυπάτε το βούτυρο για 10 λεπτά, προσθέτετε τη ζάχαρη, τα ολόκληρα αυγά, τους 4 κρόκους, το κονιάκ, το μαχλέπι και το ξύσμα.

-Βάζετε το μίγμα σε μια λεκάνη, προσθέτετε το προζύμι και ζυμώνετε τα υλικά να γίνουν εύπλαστη ζύμη.

-Αφήνετε τη ζύμη να φουσκώσει σε ζεστό μέρος για 1 ώρα οπότε και την ζυμώνετε ελαφρά, την βάζετε σε ένα βουτυρωμένο ταψί και την αφήνετε ξανά σε ζεστό μέρος για 1 ώρα.

-Αλείβετε την πίτα με χτυπημένο κρόκο αυγού και την ψήνετε στους 180° C για 50 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο” (www.recipes.gr)

Μακαρόν

Τη δεκαετία του '60, το φαινόμενο της αντιπαροχής έκανε την εμφάνισή του, παίρνοντας ανεξέλεγκτες διαστάσεις. Αυτό έγινε διότι: Τροποποιήθηκε ο "Γενικός Οικοδομικός Κανονισμός", δίνοντας κίνητρα στους μικρο - ιδιοκτήτες οικοπέδων αλλά και στους εύπορους επιχειρηματίες.

Πολλές ανύπαντρες κοπέλες, (ταπεινής, επί το πλείστον καταγωγής), της εποχής εκείνης: Φορούσαν τα καλά τους, φόρτωναν τα χέρια τους με βαρύτιμα δακτυλίδια και πετράδια και πήγαιναν στις νεόδμητες οικοδομές για να αγοράσουν, υποτίθεται, κάποιο από τα σύγχρονα αστικά διαμερίσματα.

Αντικειμενικός σκοπός: Η γνωριμία με τον κατασκευαστή ή τον πολιτικό μηχανικό του κτιρίου, μήπως προκύψει ένας καλός γάμος με γόνο εύπορης οικογένειας (ή τουλάχιστο με πτυχιούχο μηχανικό του Ε. Μ. Π.) ή, έστω το χτίσιμο, επί αντιπαροχή, του μικρού οικοπέδου, που η κοπέλα πήρε προίκα, ή θα πάρει προίκα. Στη δεύτερη περίπτωση: Πριν τα τελικά συμβόλαια, λάμβανε χώρα η υπογραφή του εργολαβικού συμβολαίου. Για τα καλορίζικα: Οι οικοπεδούχοι έφερναν στο συμβολαιογραφείο ένα κουτί γλυκά να κεράσουν. Το πιο συνηθισμένο γλυκό που κερνούσαν, ήταν το μακαρόν.

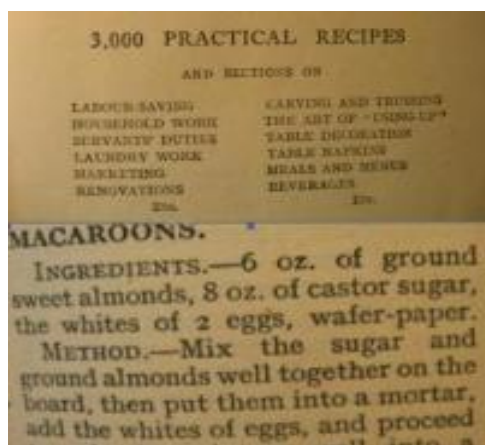
Οι λόγοι:

- 1) Το μακαρόν ήταν φθηνό γλυκό (διατίμησης θα μπορούσαμε να πούμε)
- 2) Ήταν ελαφρύ, ένα κιλό «έβγαζε» αρκετά κομμάτια,
- 3) Όλα τα ζαχαροπλαστεία διέθεταν αρκετούς εργολάβους, λόγω της μεγάλης ποσότητας ασπραδιών που τους περίσσευε από άλλες παρασκευές
- 4) Ήταν "καθαρό" γλυκό (χωρίς ζάχαρες, σιρόπια, σοκολάτα) και δεν χρειαζόταν κουταλάκια και πιατάκια για να σερβιριστεί.
- 5) Δεν μπαγιάτευε ευκολα.

Στο μεταξύ: Σε ένα εργολαβικό συμβόλαιο, εκτός από τους οικοπεδούχους και το δικηγόρο τους, παίρνουν μέρος: Ο κατασκευαστής (εργολάβος) και ο δικηγόρος του, ο συμβολαιογράφος και η δακτυλογράφος του, ο πολιτικός μηχανικός, ο αρχιτέκτονας, κάποιοι συγγενείς, κ.λ.π. Την επομένη μέρα: Το ίδιο κουτί, με τα υπόλοιπα μακαρόν, έκανε την εμφάνιση του στην οικοδομή, με τους οικοπεδούχους να προσφέρουν γλυκάκι στους εργάτες.

Από τότε: Τα "μακαρόν" στην Ελλάδα, άλλαξαν όνομα. Έγιναν "εργολάβοι". Ας κάνουμε μια (επιλεκτική) αναδρομή στην πρόσφατη μαγειρική βιβλιογραφία (Ξενόγλωσση και Ελληνική), να δούμε τι αναφέρει για τα μακαρόν.

Ξενόγλωσση βιβλιογραφία



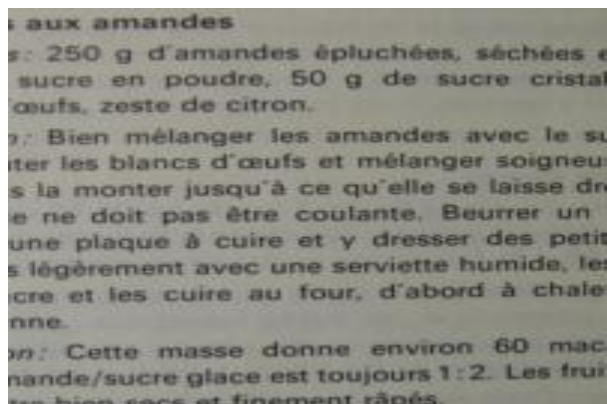
1) **To 1861:** Η **Isabella Beeton** αναφέρει, στην εισαγωγή του κεφαλαίου της για τα κέικ και τα μπισκότα, ότι τα ξεφλουδισμένα άσπρα αμύγδαλα είναι αρκετά φθηνά, ώστε να τα έχουμε σπίτι μας αγορασμένα, σε μεγάλη ποσότητα, από ένα καλό ζαχαροπλαστέιο, ώστε όταν μας περισσεύουν ασπράδια αυγών να φτιάχνουμε ορισμένα γλυκά όπως τα

μακαρόν.

Στη συνέχεια, μερικές σελίδες παρακάτω, δίνει την συνταγή των μακαρόν, που είναι **απλά μπισκότα από αμύγδαλο, ζάχαρη και ασπράδι αυγού**. (βλέπε φωτό).

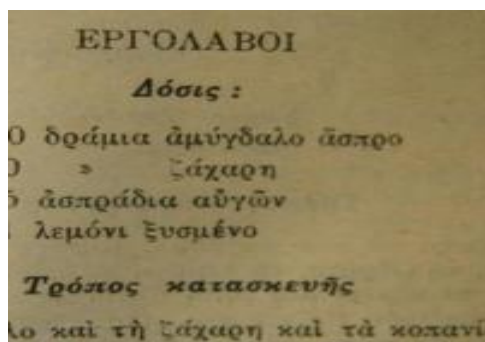
2) **To 1902:** Η πρώτη μαγειρική της **CORDON BLEU** αναφέρει αρκετές εκδοχές του μακαρόν: με σοκολάτα, με ξύσμα πορτοκαλιού ή κουρασάο, και άλλες.

3) Το ίδιο και το 1937 : Ο Pellaprat, σαν καθηγητής, πλέον, της σχολής που αποφοίτησε, μας δίνει τις ίδιες συνταγές.



4) Το 1972 : Αναφέρεται μόνο μια συνταγή για μακαρόν, σε διδακτικό βιβλίο μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής, μεγάλης σχολής του εξωτερικού. Και εκεί, επίσης, το μακαρόν είναι ένα απλό (όχι γεμιστό) μπισκότο.

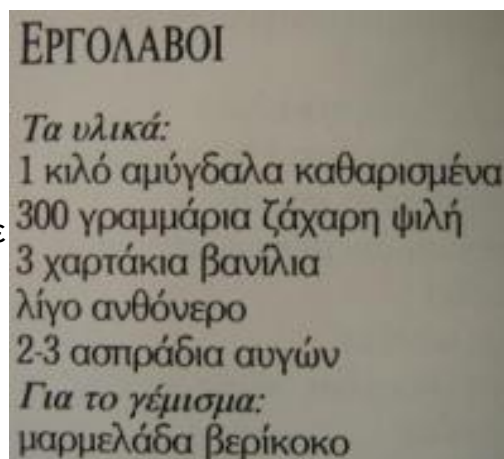
Η Ελληνική μαγειρική βιβλιογραφία: από πολύ παλιά, αναφέρει τα μακαρόν, με αμύγδαλο, ασπράδια αυγών και ζάχαρη. Δηλαδή, απλά μπισκότα και όχι γεμιστά με μαρμελάδα.



Το 1955, η συνταγή των μακαρόν δημοσιεύτηκε για πρώτη φορά κάτω από τον τίτλο “εργολάβοι”, σε ελληνικό βιβλίο μαγειρικής. (βλέπε φωτό)

Και εκεί οι εργολάβοι αναφέρονται: σαν απλά μπισκότα και όχι γεμιστά. Στη ζύμη ο συγγραφέας χρησιμοποιεί και ξύσμα λεμονιού.

Μόλις, πριν από 20 χρόνια: δημοσιεύθηκε, σε ελληνικό βιβλίο ζαχαροπλαστικής, ο “εργολάβος” γεμιστός με μαρμελάδα βερίκοκο. (βλέπε φωτό)



ΚΟΥΡΑΜΠΙΕΔΕΣ

(Από παλιό ελληνικό βιβλίο μαγειρικής. Τα αμύγδαλα, τα αυγά, η βανίλια και το κονιάκ ακόμα δεν είχαν “εισβάλλει” στα συστατικά του κουραμπιέ)

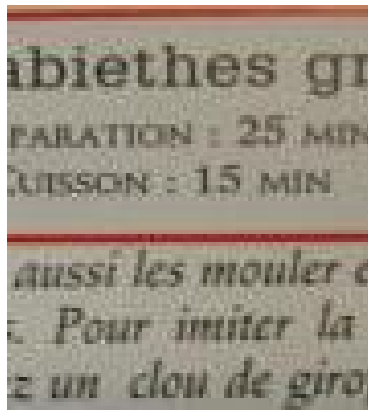
Υλικά για 45 κουραμπιέδες

300 γρ. βούτυρο

600 γρ. αλεύρι (φαρινάπ)

80 γρ. ζάχαρη άχνη

Εκτέλεση



-Χτυπάμε το βούτυρο (γάλακτος ή ανάμικτο με φυτικό βούτυρο), μαζί με τη ζάχαρη, να ασπρίσουν, περίπου 5 λεπτά.

-Προσθέτουμε το αλεύρι και ζυμώνουμε καλά.

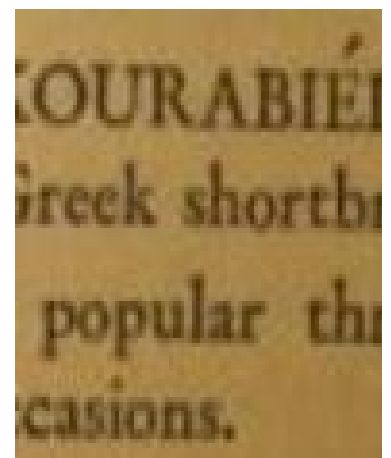
-Πλάθουμε 45 κουραμπιέδες μεσαίου μεγέθους.

-Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° βαθμούς για 45 λεπτά, με ανοιχτή μόνο την πάνω εστία του φούρνου, στη μεσαία σχάρα.

-Μόλις τους βγάλουμε από το φούρνο: πασπαλίζουμε τους κουραμπιέδες με ζάχαρη άχνη.

[Η πρωτότυπη συνταγή χρησιμοποιεί σκληρό αλεύρι και σόδα. Επίσης, ραντίζει τους κουραμπιέδες με ανθόνερο]

Την ίδια συνταγή συναντάμε σε Αμερικάνικο βιβλίο μαγειρικής του '30. Εκεί ο κουραμπιές αναφέρεται σαν γλυκό για όλες τις εορταστικές περιόδους της Ελλάδας.



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Πραγματοποιώντας την εργασία αυτή, προσπάθησα να παραθεσω οσα το δυνατον περισσοτερα από τα στοιχεία που βρηκα ώστε να βοηθησουν καλυτερα στην κατανοηση της ιστοριας της πιο γλυκιας τεχνης, της ζαχαροπλαστικης και της εξελιξης αυτης δια μεσου των αιωνων.

Βρισκομαι στην ευχαριση θεση να ομολογησω ότι γραφοντας την πτυχειακη μου κατεστην πληρως ικανοποιημενη, διοτι ενημερωθηκα για τις ιστοριες πολλων βασικων υλικων που χρησιμοποιουνται στην ζαχαροπλαστικη και μου δοθηκε η ευκαιρια να μελετησω περισσοτερο την τεχνη αυτή.

Ηταν μια πολύ ενδιαφερουσα εμπειρια για τωρα αλλα και φυσικα και για το μελλον, καθοτι βρηκα παρα πολλες πηγες τις οποιες συναντω καθημερινα πλεον στην πραξη.

Νιωθω πως σε γενικες γραμμες δεν υπερεβαλλα στην παραθεση συνταγων, ιστορικων στοιχειων και εννοιων. Ελπίζω βεβαια τυχον λαθη μου να είναι ευκολο να εντοπισθουν, ώστε να διορθωθουν, και το κυριοτερο, να μην παραφραστουν σημεια τα οποια είναι σημαντικα για την σωστη και ορθη κατανοηση των εννοιων.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ

Ripault Christine, Η σύγχρονη διατροφή, Εκδόσεις Καστανιώτη, Αθήνα, Έτος 1999

McFadden Christine, Σοκολάτα, ιστορία και ζαχαροπλαστική, Εκδόσεις Μοντέρνοι Καιροί, Αθήνα, Έτος 2001

Chapman Scott R.K., The Beet Sugar Crop Εκδόσεις Cooke DA & and Hall, Λονδίνο, Έτος 1993

Amendola Joseph, Εγχειρίδιο Ζαχαροπλαστικής, Εκδόσεις Ίων, Έτος 1997

Mitgutich Ali, Από το τεύτλο στην ζάχαρη, Εκδόσεις Πρωτοπορία, Αθήνα, Έτος 2005

Payne Patricia, Λιχουδιές χωρίς ζάχαρη, Εκδόσεις Χρυσή Πέννα, Αθήνα, Έτος 1997

Perrier - Robert, Annie, Ο καφές, Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Έτος 2004

Ζησόπουλος Α., Παγιατάκης Θ., Πρωτοψάλτης Α., Σαράβας Μ., Εκπαιδευτική Ζαχαροπλαστική, μέρος Α΄, Εκδόσεις Les Livres du Tourisme, Έτος 2003

Ζησόπουλος Α., Παγιατάκης Θ., Πρωτοψάλτης Α., Σαράβας Μ., Εκπαιδευτική Ζαχαροπλαστική, μέρος Β΄, Εκδόσεις Le Monde, Έτος 2004

Κοκκινάκης, Καζάς, Πασσάλη, Κριτάκη, Χαράζοντας τον μυθο της μαστίχας, Εκδόσεις Αιγέας, Έτος 2007

Λαμπράκη Μυρσίνη, Ωφέλιμη μαγειρική με βότανα και φρούτα, Εκδόσεις Myrsinis Editions, Έτος 2006

Κωνσταντίνος Αθανασόπουλος, Παναγιώτης Παπαδόπουλος, Γαστρονομική Τέχνη και Στοιχεία Ζαχαροπλαστικής, Εκδόσεις Interbooks, Έτος 2000

ΙΣΤΟΤΟΠΟΙ ΚΑΙ ΠΗΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

www.hungry.gr

www.eliasmamalakis.gr

www.gourmed.gr

www.recipes.gr

www.wikipedia.com

www.allatini.gr

www.kepenos.gr

www.in.gr

www.omse.gr

www.gourmet.gr

www.sintages.gr

www.artopios.gr

www.acrobase.gr

www.chocolate-greece.gr

<http://www.traveldailynews.gr/>

www.delta.gr/vivartia/diatrofi_gala_aksia.htm

el.wikipedia.org/wiki/Γάλα

el.wikipedia.org/wiki/Μέλι