

Παναγιώτου Λάμπρος

Α.Μ. 4062

Τσόκολα Βασιλική

Α.Μ.4270



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ :

«Η ιστορία και η εξέλιξη της ελληνικής
μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής τέχνης»

Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΠΑΤΡΑ 2006

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	6825
----------------------	------

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	5
ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ.....	6
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	6
1.1 ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	7
1.1.1 Γενικά.....	8
1.1.2 Οι λιτοδίαιτοι Έλληνες.....	9
1.1.3 Τα γεύματα.....	10
1.1.4 Μια μέρα καθημερινή στη αρχαία Ελλάδα.....	12
1.1.5 Μάγειροι και «Δειπνολόγοι».....	13
1.1.6 Το ψωμί.....	14
1.1.7 Λαχανικά και όσπρια.....	15
1.1.8 Το κунήγι.....	16
1.1.9 Τα φρούτα.....	16
1.1.10 Νωγαλεύματα – Μπαχαρικά.....	18
1.1.11 Το μέλι.....	19
1.1.12 Το κρασί.....	19
1.1.13 Τα συμπόσια.....	21
1.2 ΑΡΧΑΙΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	23
1.2.1 Ορεκτικό από ελιές.....	23
1.2.2 Ψητό Κατσίκι ή αρνάκι.....	23
1.2.3 Τηγανίτες με μέλι και σουσάμι.....	24
1.2.4 Χυλός (Κικκίων).....	24
1.2.5 Φύλλα τόνου.....	25
1.2.6 Χέλι με σάλτσα μούρων.....	25
1.2.7 Σκουμπρί ψητό.....	26
1.2.8 Λάχανο αθηναϊκού τύπου.....	26
1.3 ΒΥΖΑΝΤΙΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	27
1.3.1 Γενικά.....	28
1.3.2 Τα γεύματα.....	29
1.3.3 Μια καθημερινή μέρα στην Πόλη.....	32
1.3.4 Το ψωμί.....	33
1.3.5 Λαχανικά και όσπρια.....	34
1.3.6 Το κунήγι.....	36
1.3.7 Το γάρεμα.....	37
1.3.8 Τα φρούτα.....	37
1.3.9 Σάλτσες και μπαχαρικά.....	38
1.3.10 Τα κρέατα.....	39
1.3.11 Πουλερικά, τυριά και γάλα.....	40
1.3.12 Τα παστά.....	41
1.3.13 Το κρασί.....	41
1.4 ΒΥΖΑΝΤΙΝΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	43
1.4.1 Οι συνταγές του Πτωχοπροδρόμου.....	43
1.5 ΚΟΥΖΙΝΑ ΝΕΟΤΕΡΩΝ ΧΡΟΝΩΝ.....	44
1.6 ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	47
1.6.1 Ηπειρός.....	47
1.6.1.1 Τεμπελόπιτα από το Ζαγόρι.....	47
1.6.2 Μακεδονία.....	47
1.6.2.1 Τσουκνίδακροφτέδες από την Έδεσσα.....	47
1.6.3 Κεντρική Ελλάδα.....	48
1.6.3.1 Χορτόπιτα Αμφισσας.....	48
1.6.4 Πελοπόννησος.....	49
1.6.4.1 Μυζηθρόπιτα Καλαβρύτων.....	49
1.6.5 Ιόνιο Πέλαγος.....	49
1.6.5.1 Πανάδα.....	49
1.6.5.2 Μοστάρντα ντόλτσες.....	50
1.6.5.3 Μπακαλιάρόπιτα της Ιθάκης.....	51
1.6.5.4 Κοτόπουλο παστιτσάδα από την Κέρκυρα.....	51

1.6.5.5 Κεφαλλονίτικο λαγάτο	53
1.6.5.6 Στράδια (Κέφαλος καταρόλας) από τη Λευκάδα	54
1.6.5.7 Απιόσκια (Αμυγδαλωτά) της Ιθάκης	54
1.6.6 Αιγαίο πέλαγος	55
1.6.6.1 Κρεμμυδοτηγανίτες Μυτιλήνης	55
1.6.6.2 Ζαρζαβετικά με καβουριά	56
1.6.6.3 Σαμιώτικο μπουρέκι	57
1.6.6.4 Καριωτίνα	58
1.6.6.5 Χριστουγεννιάτικο χοιρινό από τη Λέσβο	59
1.6.6.6 Γόνες	60
1.6.6.7 Παστελιάρεις	60
1.6.7 Κυκλάδες	61
1.6.7.1 Ρεβιθάδα της Σίφνου	61
1.6.7.2 Χριστουγεννιάτικη μοσχαρόσουπα της Τήνου	62
1.6.7.3 Αυγά μπουλερί (Αυγά ποσέ σε πατατόσουπα) από την Κίμωλο	63
1.6.7.4 Ψευδοκεφτέδες Σαντορίνης	64
1.6.7.5 Πατούδο Νάξου	64
1.6.7.6 Μπαρμιτούνια με κάρφη	66
1.6.7.7 Μπραντάδα Σαντορίνης	66
1.6.7.8 Λαδένια	67
1.6.7.9 Χταποδοκεφτέδες από την Κάλυμνο	68
1.6.8 Κρήτη	69
1.6.8.1 Αυγοκαλάμουρα μαλεβιζιώτικα	69
1.6.8.2 Χανιώτικη φασολάδα	70
1.6.8.3 Σοφηγάδα ή Συμπεθεριό	70
1.6.8.4 Μηραμπελιώτικα	72
1.6.8.5 Κουκόφαβα	72
1.6.8.6 Σφακιανό πλάφι	73
1.6.8.7 Αρνί με αγκινάρες τυγολέμονο	74
1.6.8. Ψάρι με πράσα	74
1.6.8.9 Χογλίσια μπουρμπουριστοί	75
1.6.8.10 Σαρκόπιτες	76

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ.....	77
ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	78
2.1 ΖΑΧΑΡΗ.....	78
2.2 ΣΟΚΟΛΑΤΑ.....	79
2.3 ΜΕΛΙ.....	79
2.4 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ.....	80
2.4.1 Μπακλαβές.....	81
2.5 ΓΛΥΚΑ ΑΝΑ ΠΕΡΙΟΧΕΣ.....	82
2.5.1 Ήπειρος.....	82
2.5.2 Μακεδονία.....	82
2.5.3 Θεσσαλία.....	83
2.5.4 Επάνησα.....	84
2.5.5 Κρήτη.....	84
2.6 ΑΡΧΑΙΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ.....	86
2.6.1 Γλυκά της Δήλου.....	86
2.6.2 Κέικ με μέλι και ξηρούς καρπούς.....	86
2.6.3 Αλεξανδρινά γλυκά.....	86
2.7 ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ.....	88
2.7.1 Μελόπιτα Σίφνου.....	88
2.7.2 Μπακλαβές.....	89
2.7.3 Τακάκια.....	89
2.7.4 Σταφύλι γλυκό του κουταλιού.....	90
2.7.5 Μαστίχα χιώτικη ή βενίλια γλυκό.....	91
2.7.6 Αμύγδαλο γλυκό.....	92
2.7.7 Γλυκό κουταλιού μελιτζανάκι.....	92
2.7.8 Γλυκό κουταλιού περγαμόντο.....	93
2.7.9 Λεπτή κολοκυθόπιτα Φερών.....	94
2.7.10 Τηγανίτες με μέλι.....	95
2.7.11 Κέικ με γέμιση σοκολάτας.....	95
2.7.12 Καρυδόπιτα.....	96
2.7.13 Αμυγδαλωτά.....	96
2.7.14 Αμυγδαλωτά Μυκόνου.....	97
2.7.15 Πασχαλινά Κουλούρια.....	97
2.7.16 Σμυρνέικο κουλούρι βανίλιας.....	98
2.7.17 Κατάφι.....	98
2.7.18 Ριζόγαλο.....	100
2.7.19 Μαρμελάδα σταφύλι.....	100
2.7.20 Μουσταλευριά.....	100
2.7.21 Εργολάβοι με καφέ και φουντούκια.....	101
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	102
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	103

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ιστορία της μαγειρικής είναι παράλληλη με την πολιτισμική εξέλιξη του ανθρώπινου γένους. Η κατάκτηση της γνώσης για τη χρήση της φωτιάς, η εξημέρωση των κατοικίδιων ζώων, η καλλιέργεια της γης αποτέλεσαν σταθμούς στη μεγάλη πορεία της μαγειρικής. Η επεξεργασία και συντήρηση των τροφών από το κυνήγι, το ψάρεμα, τη γεωργία έφεραν στο προσκήνιο τα παστά, την τυροκομία την αμπελοκαλλιέργεια, τη μελισσοκομία τα άλευρα, το ψωμί, το κρασί και το λάδι.

Η μαγειρική θεωρήθηκε πρώτη μορφή αλχημείας, καθώς οι πρώτες ύλες (σπόροι, καρποί, ψάρι, κρέας) επεξεργαζόμενες κάτω από ορισμένες συνθήκες, κυρίως τη φωτιά, μεταλλάσσονται σε διαφορετικό είδος, το φαγητό. Η μαγειεία της δημιουργίας ώθησε τον άνθρωπο να πειραματιστεί, να δοκιμαστεί, να γνωρίσει, να απασχοληθεί να ψυχαγωγηθεί.

Το φαγητό ως μέσο επικοινωνίας περικλείει τη διαδικασία απόκτησης αγοράς των πρώτων υλών και την οικογενειακή, φιλική ή επαγγελματική συνεύρεση γύρω από το τραπέζι. Άλλωστε οι πιο σημαντικές στιγμές στη ζωή του ανθρώπου και της κοινωνίας (γέννηση, γάμος, θάνατος) γιορτάζονται πάντα με τα αντίστοιχα γεύματα.

Η ελληνική γαστρονομική ταυτότητα είναι πλούσια και με τις ρίζες της βαθιά μέσα στον χρόνο. Η Ελλάδα, έχει μια από τις αρχαιότερες και πιο εύγευστες γαστριμαργικές παραδόσεις στον κόσμο, μια παράδοση γεύσεων, αρωμάτων, υλικών και τεχνοτροπιών που ξεκινά από τα προϊστορικά χρόνια και φθάνει μέχρι σήμερα. Σκοπός, λοιπόν, της παρούσης εργασίας είναι η παρουσίαση της ελληνικής κουζίνας από «πρώτα της βήματα» έως και την μορφή που επικρατεί, πλέον στην Ελλάδα σήμερα.

Στην συγκεκριμένη εργασία η παρουσίαση της ελληνικής κουζίνας και ζαχαροπλαστικής θα συντονιστεί χρονικά σύμφωνα με την παρακάτω περιοδιοποίηση:

- Αρχαία περίοδος. Αρχίζει το 1100 π.Χ. που έγινε η κάθοδος των Δωριέων και τελειώνει το 330 μ.Χ., έτος κτίσης της Κωνσταντινούπολης
- Βυζαντινή περίοδος, αρχίζει το 330 μ.Χ. και τελειώνει το 1453 μ.Χ., που οι Τούρκοι κυρίεψαν την Κωνσταντινούπολη.
- Νεότερη περίοδος: αρχίζει από το 1453, έτος όπου οι Τούρκοι πήραν την Πόλη και συνεχίζεται έως τις μέρες μας.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η εργασία είναι χωρισμένη σε δύο τμήματα. Πρώτο είναι το τμήμα της μαγειρικής και δεύτερο το τμήμα της ζαχαροπλαστικής.

Στο πρώτο κεφάλαιο του πρώτου τμήματος, θα γίνει αναφορά στην κουζίνα των αρχαίων Ελλήνων. Θα παρουσιαστεί το διαιτολόγιο τους, από τα χρόνια του Ομήρου ως το τέλος του αρχαίου κόσμου, οι διατροφικές συνήθειες και οι γαστρονομικές προτιμήσεις των προγόνων μας, τα αγαπημένα τους εδέσματα, τα λαχανικά και τα όσπρια, τα φρούτα, τα κυνήγια.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, υπάρχει μια σειρά από αρχαίες ελληνικές συνταγές, όπως αυτές αναφέρονται στην Οδύσσεια, στους Δειπνοσοφιστές του Αθήναιου, στους Βάτραχους του Αριστοφάνη και σε άλλα αρχαία αφηγηματικά κείμενα.

Το τρίτο κεφάλαιο, αναφέρεται στις διατροφικές προτιμήσεις των Βυζαντινών. Θα αναλυθούν οι διαδικασίες που ακολουθούνταν μια καθημερινή ημέρα στην Πόλη και τη Θεσσαλονίκη, καθώς και στις αυτοκρατορικές γιορτές των Βυζαντινών. Επίσης θα δούμε, όπως και στο προηγούμενο κεφάλαιο, στοιχεία σχετικά με τα βυζαντινά γεύματα, το ψωμί, τα όσπρια και λαχανικά, τα φρούτα, τις σάλτσες και τα μπαχαρικά, τα κρέατα, τα παστά, το κυνήγι και το κρασί.

Το τέταρτο κεφάλαιο, όπως είναι αυτονόητο (αν λάβουμε υπόψη την περιοδικοποίηση που προαναφέρθηκε), αναφέρεται σε βυζαντινές συνταγές.

Στο πέμπτο κεφάλαιο, παρουσιάζεται η ελληνική κουζίνα του σήμερα κατηγοριοποιημένη ανά περιοχές Μακεδονίας, Θεσσαλίας, Πελοποννήσου Επτανήσων και νησιά Αιγαίου.

Στο έκτο κεφάλαιο, παραθέτουμε συνταγές από τις περιοχές της Ελλάδας και πάλι με τη σειρά που ακολουθήσαμε στο πέμπτο κεφάλαιο. Επειδή τα κλασικά ελληνικά εδέσματα είναι γενικότερα, γνωστά και εύκολο να βρεθούν σε κάθε βιβλίο μαγειρικής, έχουμε επικεντρωθεί σε συνταγές λιγότερο γνωστές, που έχουν σχέση ή έχουν ταυτιστεί με ένα συγκεκριμένο τόπο.

1.1. ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ



1.1.1 Γενικά

Αν καλούσαμε σ' ένα γεύμα τον Ηρόδοτο τον Ηρακλή ή τον Αριστοφάνη, σίγουρα θα τους τρομάζαμε με τον πλούτο και την ποικιλία των εδεσμάτων που θα τους σερβίραμε.

Δεκάδες από τις σημερινές τροφές ήταν εντελώς άγνωστες στους αρχαίους Έλληνες. Η πατάτα, για παράδειγμα, από τα βασικότερα είδη της σημερινής διατροφής, έγινε γνωστή στους Ευρωπαίους μόλις το 1538, όταν ο Ισπανός θαλασσοπόρος Φρανσίσκο Πιζάρο έφερε από το Περού τις πρώτες της «ρίζες», ενώ οι Έλληνες γεύθηκαν τη νοστιμιά της πατάτας 300 χρόνια αργότερα, το 1832, όταν ο κυβερνήτης της χώρας Ιωάννης Καποδίστριας έφερε στον Πειραιά τα πρώτα φορτία. Άγνωστα επίσης ήταν στους προγόνους μας, και γενικά στους Μεσογειακούς λαούς το ρύζι, η ζάχαρη, το καλαμπόκι, ο καφές, οι ντομάτες και τα ζαρζαβτικά (μελιτζάνες, πιπεριές, μπάμιες), τα πορτοκάλια και τα λεμόνια, το κακάο και διάφορα μπαχαρικά, τα ποικίλα ποτά, ακόμη και το ούζο (αφού φαίνεται ν' αγνοούσαν τον τρόπο της απόσταξης) τα ζυμαρικά, και ένα πλήθος από διάφορα αγαθά, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές μας.

Αλλά, παρ' όλες τις ελλείψεις τόσων βασικών αγαθών, οι αρχαίοι Έλληνες ήταν καλοφαγάδες. Στα συμπόσια τους τα τραπέζια ήταν βαριφορτωμένα και το κρασί έρεε άφθονο.

Ένα πλούσιο δείπνο, την εποχή του Περικλή (5ος π.Χ. αιώνας), ασφαλώς δεν θα μας άφηνε αδιάφορους. Θα μπορούσαμε ν' απολαύσουμε λαγό μαγειρεμένο με αρώματα μέντας και θυμαριού, ψητές τσίχλες ή σπίνους, διατηρημένους μέσα σ' ευωδιαστό λάδι, αρνάκι ή γουρουνόπουλο σούβλας, ποτισμένο με «θυλήματα», γλυκίσματα από ψυλοκοσκινισμένο αλεύρι, πασπαλισμένα με μελωμένο κρασί και με σουσάμι, αρμυρά τσουρέκια, βρεγμένα στο γάρο, ψητά ορτύκια (τα πουλιά, όμως, αυτά τα φυλάγανε στα κοτέτσια τους για τις ορτυκομαχίες), τυρί της Αχαΐας. Σύκα και μέλι της Αττικής, «αίθοπα οίνο» από τη Χίο και τη Λέσβο, σταφύλια από τη Μένδη της Παλλήνης, χέλια και ψάρια από τη λίμνη Κωπαΐδα (αποξηραμένη τώρα) θαλασσινά από τις πλούσιες ακτές της Εύβοιας, δαμάσκηνα από τη Δαμασκό της Συρίας, κριθαρένιο ψωμί από την Πύλο, φάβα ή ζωμό από μπιζέλια, που ξετρέλαναν τον Ηρακλή, τηγανίτες βουτηγμένες στο λάδι και γαρνιρισμένες με μέλι τυρί αλογίσιο, που έτρωγαν όμως μόνο οι «πολεμοχαρείς» Σκύθες, βραστός βολβός,



ραπάνια για να φεύγει το μεθύσι και βέβαια τις πίτες της Αθήνας, καύχημα της πόλης, παραγεμισμένες με τυρί, μέλι και διάφορα «νωγαλεύματα».

Ο Αθήναιος ήταν άνδρας πολυμαθέστατος που έζησε στο τέλος του 2^{ου} και στις αρχές του 3^{ου} μ.Χ. αιώνα, ένας γραμματικός ή σοφιστής από τη Ναύκρατι της Αιγύπτου, τόσο πολύ εντυπωσιάστηκε από την καλοπέραση των αρχαίων, ώστε σκέφτηκε να αφήσει γραπτά μηνύματα στους νεότερους.

Έχοντας μελετήσει παπύρους και περγαμηνές απ' όλα τα ράφια της Αλεξανδρινής Βιβλιοθήκης και μέσα από τον ανεκτίμητο πλούτο συγγραμμάτων

ποιητών λογογράφων, ιστορικών, γιατρών και «δειπνολόγων», έγραψε, γύρω στα τέλη του 2^{ου} μ.Χ. αιώνα τους «Δειπνοσοφιστές», ένα κειμήλιο μοναδικό στο είδος του μια «γαστρονομική πραγματεία», που μας κάνει γνωστές ποικίλες λεπτομέρειες της καθημερινής ζωής των αρχαίων, ειδικά στο θέμα της διατροφής τους. Ο Αθήναιος βρίσκει την ευκαιρία στις πολύωρες (και φανταστικές) συζητήσεις των «συμποσιαζομένων» να μας αναφέρει όλες, σχεδόν, τις τροφές της αρχαιότητας, διάφορες συνταγές, τα εδέσματα που ήταν σε προτίμηση, τους τόπους που φημίζονταν για τα κρασιά και τα φρούτα τους, καθώς και τις μεγάλες αγορές τροφοδοσίας.

Αλλά ο καθημερινός βίος των αρχαίων Ελλήνων απασχόλησε αρκετούς της εποχής μας. Ο Γάλλος Paul Guiraud στο βιβλίο του «Η ιστορία της αρχαίας Ελλάδας» (Παρίσι 1909) μας δίνει πολλά στοιχεία της αρχαίας ζωής, σημειώνοντας ακόμη το κοστολόγιο των τροφίμων, την άνθηση του εμπορίου και τον καλπασμό του τιμαρίθμου.

Οι έρευνες του, επίσης Γάλλου, Charles Picard (επίτιμου διευθυντή της γαλλικής αρχαιολογικής σχολής στην Αθήνα, το 1934), στο βιβλίο του «Η ζωή στην κλασική Ελλάδα», αναφέρουν αρκετά, που μάλλον δεν θα ενθουσίαζαν τους σημερινούς καλοφαγάδες.

Όλοι οι προαναφερθέντες ανακάλυψαν πολλά μυστικά από το διαιτολόγιο των αρχαίων Ελλήνων, αλλά οι πηγές, απ' όπου θα μπορούσε ν' αντλήσει κανείς δεκάδες ακόμη πληροφορίες, είναι τα ομηρικά έπη, η Ιλιάδα και η Οδύσσεια, οι κωμωδίες του Αριστοφάνη, τα ποικίλα συγγράμματα ποιητών, λογογράφων γιατρών και δειπνολόγων, που οι περισσότεροι έδωσαν τα στοιχεία τους στον Αθήναιο, κι ακόμη ο Πλάτωνας, ο Ηρόδοτος, ο Πλούταρχος, ο Ησίοδος, ο Αλκαίος, ο Θεόκριτος, ο Πολύβιος, ο Μένανδρος και αρκετοί άλλοι, που με τα έργα τους φωτίζουν μια πλευρά της ζωής των αρχαίων Ελλήνων, το «διαιτολόγιο» που ελάχιστα έχει ερευνηθεί.

1.1.2 Οι λιτοδίαιτοι αρχαίοι Έλληνες

Οι αρχαίοι Έλληνες «είχαν για παντοτινό σύντροφο τους τη φτώχεια», έλεγε ο πατέρας της ιστορίας Ηρόδοτος

Το άγρονο του ελληνικού εδάφους, η δυσκολία στις μεταφορές και βέβαια οι συχνοί και πολύχρονοι πόλεμοι, είχαν, όπως ήταν φυσικό, μεγάλη επίπτωση και στη διατροφή των αρχαίων. Σ' αυτό συντελούσε και η περιορισμένη παραγωγή της ελληνικής γης. Ο ιστορικός Θουκυδίδης αναφέρει για εύφορα μέρη τις πεδιάδες της Θεσσαλίας, της Βοιωτίας και μερικές κοιλάδες της Πελοποννήσου. Η Αττική ήταν πολύ «λεπτόγειος» (άπαχη γη) και με το μεγάλο πρόβλημα του νερού η παραγωγή της ήταν αρκετά μικρή.

Τα κύρια γεωργικά προϊόντα της αρχαίας Ελλάδας ήταν το κριθάρι, το σιτάρι, το κρασί, το λάδι και οι ελιές. «Το κριθάρι και τ' αμπέλια», σημειώνει ο Γιάννης Κορδάτος στην «Ιστορία της αρχαίας Ελλάδας», «φαίνεται να καλλιεργήθηκαν πολύ παλιότερα από την ελιά. Βέβαια, έβγαине και σιτάρι, μερικά άλλα γεννήματα και λαχανικά, αλλά τα κύρια προϊόντα ήταν τα κριθάρια, τα κρασιά και οι ελιές».

Στην Αττική έβγαине καλό μέλι και σύκα, που ήταν το πιο εκλεκτό φρούτο για τους αρχαίους. Το λάδι το χρησιμοποιούσαν όχι μόνο για τα φαγητά τους, αλλά και για το φωτισμό (γιατί, βέβαια, δεν είχε κανείς ιδέα περί πετρελαίου), για την παρασκευή φαρμάκων και καλλυντικών και φυσικά ήταν κάτι το απαραίτητο για τους αθλητές, που άλειφαν τα κορμιά τους στις παλαιότερες. Ο Ησίοδος («Έργα και

ημέραι», στίχος 41) αναφέρει ότι φαγώσιμα ήταν και οι μολόχες, τα σπερδούκλια και τα βελανίδια, «οὐδ' ὅσον ἐν μαλάχῃ τε καὶ ἀσφόδελο μεγ' ὄνειαρ», δηλαδή «οὔτε πόση ωφέλεια βρίσκεται στη μολόχα και στον ασφόδελο».

Οι Αθηναίοι ήταν οι διασημότεροι για την ολιγοφαγία τους, γι' αυτό βγήκε και η χαρακτηριστική έκφραση «αττικηρῶς» (Αθηναίος, «Δειπνοσοφισταί» Δ στίχος 137). Ωστόσο, μπορεί να περνούσαν φτωχικά οι Αθηναίοι και φτωχότερα οι Σπαρτιάτες, αλλά μερικοί άλλοι, όπως οι Βοιωτοί, ήταν γεμάτοι με αγαθά, μια και κατοικούσαν στην εύφορη γη των Καδμείων, όπου δέσποζε η λίμνη Κωπαΐδα, πλούσια σε χέλια, ψάρια και πουλιά. Καλοφαγάδες ήταν και οι Θεσσαλοί.

1.1.3 Τα γεύματα

Ο Όμηρος ονομάζει τους ανθρώπους της εποχής του «ψωμοφάγους», αφού το ψωμί ήταν η κύρια βάση της διατροφής. Μια διατροφή, όμως, που θα πρέπει να ήταν αρκετά μονότονη.

Ο μεγάλος ποιητής, τόσο στην «Ιλιάδα» όσο και στην «Οδύσσεια», μιλάει καθαρά για κρεατοφαγία, με άφθονο ψωμί και φυσικά το απαραίτητο κρασί. «Μετά έκοψαν κομμάτια από τα μεριά (των ζώων), τα τύλιξαν σε λίπος, αφού τα δίπλωσαν, και έβαλαν πάνω τους κομμάτια ωμό κρέας. Ο γέροντας πήρε τα κομμάτια και ψήνοντάς τα πάνω σε βέργες βαλανιδιάς τα κατάβρεχε με κόκκινο κρασί. Οι νεαροί μαζεύτηκαν γύρω του κρατώντας στα χέρια τους πεντόσουβλα πιρούνια. Αφού τα μεριά κήκαν, δοκίμασαν τα εντόσθια. Μετά έκοψαν τα άλλα σε κομμάτια και τα πέρασαν σε σούβλες. (Όμηρος, «Ιλιάδα», Ραψωδία Α, στίχοι 460-465) και στην «Οδύσσεια», όπου η παράθεση γευμάτων είναι συχνότερη:

«Και έβαλε έπειτα μπροστά τους γυαλιστό τραπέζι, πάνω στο οποίο η σεμνή οικονόμος έβαλε ψωμί και άφθονα φαγητά. Και ο μοιραστής των κρεάτων απέθεσε πινάκια με κάθε είδους κρέας και έβαλε μπροστά τους χρυσοπότρηρα. Κάθε λίγο περνούσε και ο κήρυκας για να τους κεράσει κρασί.» (Όμηρος, «Ιλιάδα», Ραψωδία Α, στίχοι 140-143). Αλλά, στο θέμα της διατροφής με άφθονο κρασί και ψωμιά είναι κατηγορηματική και η πιστή Πηνελόπη:

«Μάνα, γέμισέ μου στάμνες με γλυκό κρασί, το πιο νόστιμο από εκείνο που κρύβεις. Γέμισέ μου δώδεκα στάμνες και σφάλισέ τες όλες με πόματα. Βάλε ακόμα αλεύρι σε καλοραμμένα σακιά, θέλω είκοσι μέτρα από τέτοιο καλό ψυλοαλεσμένο αλεύρι.» (Όμηρος, «Ιλιάδα», Ραψωδία Β, στίχοι 349-350 και 353-355)

Βέβαια, τα σφάγια, τουλάχιστον στην ομηρική εποχή, είναι σε αφθονία. Συχνές είναι οι αναφορές για τραπέζια όπου προσφέρονται μοσχάρια, αρνιά και άλλα σφάγια, που συνοδεύονται βέβαια από άφθονο κρασί. Και στόχος του κάθε ικοδεσπότη είναι να ικανοποιήσει όσο μπορεί πιο καλά το φιλοξενούμενό του. Στην προκειμένη περίπτωση «Οδύσσεια» (Ραψωδία ο, στίχοι 59-61) ο βασιλιάς των Φαιάκων Αλκίνοος τον εκπορθητή της Τροίας, τον Οδυσσέα:

«Κι ο Αλκίνοος έσφαξε γι' αυτούς δώδεκα πρόβατα, οκτώ ασπρόδοντους χοίρους και δυο βαριά βόδια. Τα έγδαραν τα μαγειρέψαν κι ετοίμασαν πλουσιοπάροχο γεύμα.» Το περιεργό όμως είναι ότι ο ποιητής, στα πολλά γεύματα και δείπνα που παραθέτει, αποφεύγει ν' αναφερθεί σε άλλα φαγητά, όπως στα κνηγετικά θηράματα και βέβαια στα ψάρια. Γι' αυτό, δικαιολογημένα, αναρωτιέται ο κωμικός ποιητής Εύβουλος (γύρω στο 476 π.Χ.):

«Μα πού μας είπε ο Όμηρος, πως κάποιος απ' τους Αχαιούς έφαγε ψάρια; Κρέατα μόνο έτρωγαν, αφού τα έψηναν, ποτέ δεν μας παρουσίασε κανένα να βράζει κρέατα.» (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» Α στίχος 46)

Ο Οδυσσέας, που πλανιέται με τους συντρόφους του στη θάλασσα, μόνο όταν εξαντλούνται όλες οι προμήθειες και η πείνα τρώει τα σωθικά τους, αποφασίζει να τραφούν με ψάρια και με θαλασσινά πουλιά που τα πιάνουν με τα αγκίστρια. Το ίδιο, κάτω από την απόλυτη ανάγκη, κάνουν και οι άνδρες του βασιλιά της Σπάρτης Μενέλαου, όταν εγκλωβίστηκαν, από τη νηνεμία, στο αλεξανδρινό νησί Φάρος.

«Με συνάντησε να περιπλανιέμαι μόνος μου, μακριά απ' τους συντρόφους μου, οι οποίοι εδώ κι εκεί, γύρω απ' το νησί, ψάρευαν αδιάκοπα με καμπυλωτά αγκίστρια.» (Όμηρος, «Οδύσσεια» Ραψωδία δ, στίχοι 367-368)

Ακόμα και ο ποιητής Ησίοδος, στις τόσες και τόσες συμβουλές του, δεν αναφέρεται στο ψάρεμα. Ότι έτρωγαν, όμως, ψάρια οι Έλληνες της ομηρικής εποχής κάτι άλλωστε το τελείως φυσικό, δεν το αμφισβητεί κανείς. Η χρήση δίχτυών, που αναφέρεται στην «Ιλιάδα» (Ραψωδία Ε, στίχος 484) είναι κάτι το ενδεικτικό, ότι ήξεραν από ψάρεμα. Λέει ο Σαρπηδόνας στους Τρώες:

«... μήπως, αφού πιαστείτε όπως σε θηλιές δίχτυού, το οποίο όλα τα πιάνει, γίνετε λεία κι εύρημα των εχθρών.»

Στη 10^η ραψωδία (κ) της «Οδύσσειας», όταν ο ήρωας φθάνει στο νησί των Λαιστρυγόνων, δέχεται, αυτός και οι σύντροφοι του, επίθεση από τους ντόπιους, «που καμακώνουν τους ναυτικούς, όπως καμακώνουν τα ψάρια.»

Για το καμάκι μάλιστα γίνεται μια λεπτομερής περιγραφή στην τελευταία ραψωδία της «Ιλιάδας». Τα δίχτυα βέβαια, εκτός από τις πολεμικές ανάγκες, τα χρησιμοποιούσανε τόσο στο κυνήγι όσο και στο ψάρεμα. οπωσδήποτε, όμως, κατά την ομηρική εποχή, έτρωγαν και βραστά κρέατα.

Αναφέρει ο ποιητής στην «Ιλιάδα» (Ραψωδία Φ, στίχος 362):

«Όπως βράζει ένα καζάνι που απ' όλα τα μέρη κοχλάζει, επειδή αναγκάζεται από μεγάλη φωτιά, όταν μέσα του λιώνει λίπος καλοθρεμμένου χοίρου, και από κάτω βρίσκονται ξύλα γερά...»

Το ψωμί, πάντως, ήταν η κύρια βάση της διατροφής. Κι ένας τόπος που μπορούσε να βγάξει άφθονα δημητριακά ήταν απ' τους ευλογημένους. Έτσι, ο Όμηρος δεν χάνει την ευκαιρία να επαινέσει τον πλούσιο κάμπο της Πύλου, που Κυβερνάει ο σοφός Νέστορας.

«Γιατί εσύ βασιλεύεις σε απέραντες πεδιάδες, όπου φυτρώνει άφθονο τριφύλλι και μεγαλώνει το κύπειρο και το στάρι και η σίκαλη και το ψηλό λευκό κριθάρι.»

(Όμηρος, «Οδύσσεια» Ραψωδία δ, στίχοι 602-604)

Και δεν παραλείπει ο Όμηρος να δώσει και οδηγίες διαιτολογίου, λέγοντας να ζύνουν στο κρασί τυρί από κατσικίσιο γάλα και να' χουν για προσφάγι κρεμμύδια και φρέσκο μέλι.

Η περιγραφή του προγεύματος είναι αριστοτεχνική:

«Γι' αυτούς κατασκευάζεται μίγμα πιο ποτά η καλλιπλόκα Εκαμήδη στην αρχή τοποθέτησε κοντά ωραίο τραπέζι, σκαλισμένο με κυανά πόδια, και πάνω του έβαλε χάλκινο κάνιστρο, μετά κρεμμύδι σαν μεζέ για το ποτό, και μέλι φρέσκο και κοντά σ' αυτό καρπό του ιερού κριθαριού και πιο κοντά ωραιότατο κύπελλο, που έφερε από την πατρίδα του ο γέροντας, στολισμένο με χρυσά καρφιά. Μέσα σ' αυτό λοιπόν η γυναίκα, η όμοια με τις θεές, κατασκεύαζε γι' αυτούς μείγμα ποτού με οίνο Πράμνειο, και πάνω του έτριβε τυρί από αίγα με χάλκινο τρίφτη, και από πάνω πασπάλιζε λευκό κριθάλευρο. Αφού ετοίμασε το μείγμα του ποτού, τους παρακινούσε να το πίνουν. (Όμηρος, «Ιλιάδα» Ραψωδία Α, στίχοι 624,628-633,638-640)

1.1.4 Μια μέρα καθημερινή στην αρχαία Ελλάδα

Να πώς περιγράφει, μια μέρα από την καθημερινή ζωή ο Γάλλος Ιστορικός Ρομπέρ Φλασελιέρ («Ο δημόσιος και ο ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων»): «Η καθημερινή δουλειά και οι κάθε είδους συγκεντρώσεις, όπως της εκκλησίας του δήμου, των δικαστηρίων, καθώς και οι διάφορες θρησκευτικές τελετές, άρχιζαν με την ανατολή του ηλίου.»

Ο Αθηναίος, πριν βγει από το σπίτι του, με το θαμπό ακόμα φως της αυγής, έτρωγε κάτι το λιτό. Αυτό λεγόταν ακράτισμα και ήταν, συνήθως, λίγο κριθαρένιο ψωμί βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί (άκρατος οίνος). Καμιά φορά στο πρώτο αυτό γεύμα πρόσθεταν ελιές και σύκα.

Προς το μεσημέρι ή προς το απόγευμα οι Έλληνες έπαιρναν ένα γεύμα, πολύ απλό, στα γρήγορα, το άριστον. Μερικοί έτρωγαν πάλι κάτι προς το βραδάκι, εσπέρισμα, αλλά το γεύμα το πολυτελές το παίρνουν κανονικά στο τέλος της ημέρας ή αφού έχει πια νυχτώσει. Είναι το δείπνο που τελειώνει, χωρίς να ήταν και απαραίτητο, με τραγήματα (επιδόρπια), φρούτα νωπά ή ξηρά, κυρίως σύκα, καρύδια και σταφύλια ή γλυκά με μέλι.

Λεπτομέρειες, όμως, για τα καθημερινά μας άφησαν αρκετοί αρχαίοι ποιητές και συγγραφείς. Ο κωμικός ποιητής Αντιφάνης μας λέει ότι υπήρχαν και τότε άνθρωποι που ήθελαν ένα πλούσιο πρωινό.

«Χοιρομέρι καπνιστό, νόστιμο, μα την Εστία, πρόγευμα κι άφθονο τριζοβόλαγε τυρί πάνω στη θράκα.» (Αθηναίος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 49).

Συνήθως, όμως, το πρωινό ήταν κάτι το πολύ απλό, μια κούπα από «κυκεώνα» ένα ρόφημα από βρασμένο κριθάρι, αρωματισμένο όμως με μέντα ή θυμάρι, που το έπιναν με ιδιαίτερη ευχαρίστηση, μια και πίστευαν στις θεραπευτικές του ιδιότητες.

«Ως προς την τροφή κανόνισα να πάρουν τρία γεύματα, ήτοι το άριστον, το δείπνον και το δόρπον» (Αθηναίος, «Δειπνοσοφισταί» Α στίχος 19).

Και βέβαια τα προσφάγια ήταν το απαραίτητο συμπλήρωμα σε κάθε γεύμα. Ο Πλάτων, στην απορία του Γλαύκωνα, ότι «χωρίς προσφάγι τους έκανες να τρώνε το ψωμι;» λέει:

«Λησιμόνησα πως θα έχουν και προσφάγι, και αλάτι και φυσικά ελιές και τυρί, βολβούς και λάχανα, και τα γεννήματα των αγρών θα μαγειρεύουν. Και θα τους προσφέρουμε και ξηρούς καρπούς και σύκα, ρεβίθια, κουκιά, και θα ψήνουν μύρτα και βελανίδια στη φωτιά και θα πίνουν κρασί σιγά σιγά.» («Πολιτεία» 372 c).

Μετά το πρωινό ο κάθε πολίτης, Αθηναίος, Κορίνθιος ή Θηβαίος για τους Σπαρτιάτες τίποτε δεν είναι σίγουρο) έβγαινε για βόλτα, και η κατάληξη ήταν στο πιο πολυθόρυβο και ζωντανό κομμάτι της πόλης στην αγορά.



1.1.5 Μάγειροι και «Δειπνολόγοι»

Τα φαγητά μαγειρεύαν οι γυναίκες, με τη βοήθεια των δούλων. Το μαγείρεμα γινόταν όχι μόνο σε ειδικούς χώρους (πουθενά, στους αρχαίους, δεν αναφέρεται ένας χώρος αποκλειστικά σαν κουζίνα), αλλά στις αυλές και στον κήπο, για να μη μυρίσει άσχημα το σπίτι.

Κατά τον 4ο π.Χ. αιώνα εμφανίστηκαν και οι πρώτοι επαγγελματίες μάγειροι όπως και οι ζαχαροπλάστες. Μερικοί απ' αυτούς γράφουν και συνταγές φαγητών. Ο Πλάτων αναφέρεται στο ζαχαροπλάστη Θεαρίωνα, αλλά ο μάγειρος που απέκτησε τη μεγαλύτερη φήμη, κι ονομάστηκε μάλιστα «δειπνολόγος», ήταν ο Αρχέστρατος από τη Γέλα της Κάτω Ιταλίας. Περίφημος μάγειρος ήταν κι ο Μίθαικος, που μνημονεύει ο Πλάτωνας στον «Γοργία» και ο οποίος μάλιστα έγραψε τη «Σικελική οψοποιία», συνταγές, δηλαδή, με βάση το σικελικό διαιτολόγιο.

Όσοι πάντως έγραφαν τελεμεντέδες, τους έδιναν και χαρακτηριστικά ονόματα, «οψοποιάι», «γαστρολογίαι», «γαστρονομίαι» και «οψαρτησίαι». Τους μαγείρους μπορούσαν να βρουν οι Αθηναίοι όσοι βέβαια ετοίμαζαν μεγάλες γιορτές, στην αγορά. Αλλά και οι ίδιοι οι μάγειροι δεν δίσταζαν να περιτολούν έξω από τα καλά σπίτια, έτοιμοι να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους, με το αζημίωτο.

Ταβέρνες και εστιατόρια δεν πολυαναφέρονται, τουλάχιστον στην κλασική εποχή. Όμως, μετά τους χρόνους του Μεγάλου Αλεξάνδρου, οι πόλεις άρχισαν ν' αποκτούν τα στέκια τους και να μη συχνάζουν πια οι πολίτες μόνιμα στις αγορές.

Η Αλεξάνδρεια, στην περίοδο της ακμής της, είχε ειδικά μαγειρεία, που λέγονταν «εφθοπάλια» και προσέφεραν στους θαμώνες κυρίως βραστά κρέατα. Η λέξη εστιατόριο δεν είχε, παλιότερα, τη σημερινή της σημασία. Επρόκειτο για ένα δωμάτιο, κοντά στο βωμό, όπου έτρωγαν όσοι είχαν τελέσει μια θυσία.

Κάθε καλό σπίτι θα ήθελε πάντως να 'χει στην κουζίνα του έναν αριστοτέχνη όπως ο Αρχέστρατος. Οι συμβουλές του έβρισκαν ανταπόκριση στους αρχαίους:

«Και στην ώρα του πιστού ας σου φέρουν μεζέδες, τέτοια δα ορεκτικά, μια βραστή κοιλιά και μήτρα χοίρου, που 'ναι βουτηγμένη μέσα στο κύμιο, το σίλφιο και το δριμύ ξύδι. Ας σου φέρουνε ακόμη και κοτόπουλα ψητά, τρυφερά της εποχής κι ασ' τους Συρακούσιους, που δεν κάνουν τίποτε άλλο, παρά πίνουν σαν βατράχια, χωρίς τίποτε να τρώνε. Μα εσύ μην ακούς εκείνους, αλλά τρώγε φαγητά, όσα εγώ σε συμβουλεύω. Όλα τ' άλλα, που προσφέρουν για να προκαλούν πιστό, δεν είναι τίποτε άλλο παρά δείγμα κακής φτώχειας, όπως είναι' δηλαδή τα βραστά ρεβίθια, τα κουκιά, τα μήλα και τα ξηρά σύκα. Παίνευε όμως την πίτα, που φτιάχνουν στην Αθήνα, ειδήμη αν έχεις τέτοια από κανένα άλλο μέρος, ζήτησε μέλι αττικό.» (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 59)

Οπωσδήποτε όμως ένα καλό δείπνο δημιουργούσε ποικιλία προβλημάτων στον οικοδεσπότη. Στην κωμωδία «Σαμία» (Στίχοι 287-292) του Μενάνδρου έχουμε μια χαρακτηριστική σκηνή, με τις απορίες κάποιου για το δείπνο.

«Ρωτάω πόσα θα στρώσετε τραπέζια, πόσες γυναίκες θα 'ναι, σε ποιαν ώρα θα ετοιμαστεί το δείπνο κι αν θα πρέπει να πάρετε αρχισερβιτόρο, πιάτα στο σπίτι αν έχετε αρκετά, η κουζίνα αν είναι στεγασμένη κι αν απ' τ' άλλα πράγματα υπάρχουν όλα....»

1.1.6 Το ψωμί

Τα δημητριακά, λοιπόν, αποτελούσαν την κύρια βάση της διατροφής. Αλλά τόσο το σιτάρι όσο και το κριθάρι δεν ήταν σε αφθονία, ειδικά για τους Αθηναίους, που αναγκάζονταν να το εισάγουν από άλλα μέρη, γιατί βέβαια οι σιτοβολώνες της Αττικής δεν επαρκούσαν να θρέψουν τις χιλιάδες των κατοίκων.

Το αλεύρι από κριθάρι, ζυμωμένο σε γαλέτες, ονομαζόταν μάζα και ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό ψωμί. Σύμφωνα μάλιστα μ' ένα παράγγελμα του σοφού νομοθέτη Σόλωνα, το ψωμί από το σιτάρι, ο άρτος, έπρεπε να τρώγεται μόνο στις γιορτινές μέρες.

Στη ζύμη έβαζαν διάφορα καρυκεία, όπως μάραθο, δυόσμο και μέντα ακόμη για να πάρει το ψωμί μια διαφορετική νοστιμάδα. Φυσικά, έβαζαν και το απαραίτητο αλάτι, για το οποίο ο ρήτορας-σοφιστής Πολυκράτης έγραψε ειδική πραγματεία (όπως αναφέρει ο γιατρός Ερυξίμαχος στο «Συμπόσιον» του Πλάτωνα).

Οι περισσότεροι κάτοικοι, τόσο στην Αθήνα όσο και στις άλλες μεγάλες πόλεις, ζύμωναν μόνοι το ψωμί τους. Όμως, σ' όλα τα μεγάλα κέντρα υπήρχαν φούρνοι όπου μπορούσε ν' αγοράσει κανείς άρτο, μάζα ή άλφιτα. Φυσικά, το ψωμί γινόταν κατά διάφορους τρόπους.

Ο Τρύφων ο Αλεξανδρεύς (γραμματικός επί εποχής των Ρωμαίων αυτοκρατόρων Αύγουστου και Τιβέριου) αναφέρει τα εξής είδη ψωμιού, στο «Φυτικόν» έργο του:

« Ζυμίτης, σεμιδαλίτης (σιμιγδαλένιο) χονδρίτης (από χοντράλευρο) συγκομιστός (από διάφορα γεννήματα), άρτος εξ ολυρών (από ένα είδος σίκαλης της Αιγύπτου), άρτος εκ τυφών και μελινών (από κεχρί)» (Αθηναίος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 74).

Γίνεται επίσης λόγος, από διάφορους, για «εγκρίδες» (τηγανίτες φτιαγμένες με ζύμη, βουτηγμένες στο λάδι και στο μέλι), για το «δίπτυρον» (παξιμάδι) όπως και για τη «φυστή μάζα» (φουσκωτό παξιμάδι).

Το ψωμί έπαιρνε διάφορα ονόματα, ανάλογα με τον τρόπο που ψηνόταν. «Ιπνίτης» ήταν το ψωμί που έψηναν μέσα σε θερμή σκάφη, κάτι σαν τις γνωστές στους χωρικούς μας γάστρες.

«Εσχαρίτης» το ψωμί που ψηνόταν σε σχάρες. Ένας μιμογράφος από τις Συρακούσες, ο Σώφρων, μιλάει για «άρτο τυρόεντα» (τυρόπιτα θα λέγαμε σήμερα). Ο ίδιος μνημονεύει στους «Γυναικείους μίμους» του (Αθηναίος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 75) «Για το δείπνον εις τας θείας κριβανίτας και ομόρους και για τη θεά Εκάτη έδωκα μισό καρβέλι.»

Ο «κριβανίτης άρτος», που αναφέρει και ο Αριστοφάνης, γινόταν από σιμιγδάλι όσο για το «όμωρο», ήταν ένα γλύκισμα από ζύμη, σουσάμι και μέλι. Το ψωμί που γινόταν χωρίς ζύμη λεγόταν «σποδίτης».

Αναφέρονται επίσης από τους αρχαίους και διάφορα άλλα είδη ψωμιού. Γνωστές ήταν οι λαγάνες, που αναφέρει ο Αριστοφάνης στις «Εκκλησιάζουσες», «λαγάνα πέττεται» (λαγάνες ψήνονται), ενώ τον «κυλικίο άρτο», το ψωμί που η προέλευση του από πλευράς καθαριότητας ήταν αμφίβολη, τον απέφευγαν όλοι. Για



το λαό, όμως, η μεγάλη αυτή ποικιλία του ψωμιού ήταν πολυτέλεια. Το πιο συνηθισμένο ήταν ένα κομμάτι κριθαρένια μπουμπότα.

Φυσικά, αφού μιλάμε για το ψωμί θα πρέπει ν' αναφερθούμε και στους φουρνάρηδες. Και μεγάλη φήμη, (ανάλογη με των Ηπειρωτών) είχαν οι Φοίνικες, οι Λυδοί και οι Καππαδόκες:

«Πάρε στο σπίτι σου ένα Φοίνικα ή Λυδό που θα ξέρει αληθινά κάθε μέρα να σου φτιάχνει οποιανής λογής ψωμιά, όπως θα τον διατάξεις. (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 77)

Καλή φήμη είχαν και οι Αθηναίοι φουρνάρηδες αλλά, κυρίως, για τα γλυκίσματα και τις πίτες τους:

«Τα πλασμένα όπως ξέρουν χέρια αθηναϊκά, διαφήμισε ο κωμικός ποιητής της μέσης αττικής κωμωδίας Αντιφάνης.» (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 76)

1.1.7 Λαχανικά και όσπρια

Τα λαχανικά ήταν βέβαια σε σπουδαία ζήτηση, κι όχι μόνο για τους οπαδούς του Πυθαγόρα, που τα προτιμούσαν, μια κι απέφευγαν να τρώνε όσα έχουν ζωή. Ο Πλάτων, όπως αναφέρουν ο Πλούταρχος και ο Διογένης ο Λαέρτιος, αν και δεν ήταν άμεσος μαθητής του Πυθαγόρα, ακολουθούσε, στην ιδιωτική του ζωή, την «Πυθαγόρειο δίαιτα», που ήταν μια καθαρή χορτοφαγία. Έτσι, κατά τα γραφόμενα ο μεγάλος δάσκαλος έδειχνε ευχαριστημένος τρώγοντας λαχανικά, κι ακόμη ελιές και σύκα. Στην «Πολιτεία» μιλάει με το στόμα του Σωκράτη, για τη φυτοφαγική και για τη φυσική, εν γένει, δίαιτα, που είναι η πηγή της υγείας και των καλών ηθών δυο παραγόντων που κάνουν τα κράτη υγιή και ρωμαλέα, υλικώς, ηθικώς και ψυχικώς.

Αλλά δύσκολα θα μπορούσαν οι αρχαίοι Αθηναίοι ν' ακολουθήσουν τις «φυτοφαγικές» οδηγίες του Πλάτωνα, αφού τα λαχανικά είχαν γίνει για το «άστν» από τα σπάνια αγαθά. Όμως, πολλά σπίτια, κυρίως στα περίχωρα, φρόντιζαν να 'χουν τους κήπους τους, παρά το πρόβλημα του νερού κατά τη θερινή περίοδο. Έτσι, στους γύρω της Αθήνας δήμους οι κάτοικοι καλλιεργούσαν στους κήπους και στα χωράφια τους σκόρδα, κρεμμύδια, κουκιά, φασόλια, μπιζέλια, λούπινα, βολβούς μαρούλια, αρακά, αγκινάρες, βλίτα, ακόμη και ρεβίθια και φακές. Τα μανιτάρια, τα μάραθα, τα σπαράγγια και διάφορα άλλα χορταρικά, τ' αναζητούσαν στις ακροποταμιές, στα χωράφια και στις άκρες των δρόμων. Φαγώσιμες ήταν ακόμη και οι τρυφερές τσουκνίδες. Φυσικά, είχαν σέλινο, άνηθο και δυόσμο, για να «καρυκεύουν» τα φαγητά τους.

Για τα αγγούρια ο Θεόφραστος σημειώνει ότι υπήρχαν τρία είδη, το λακωνικόν, ο σκυταλίας και το βοιωτικόν. Απ' αυτά καλύτερα είναι τα λακωνικά όταν ποτίζονται, ενώ τ' άλλα δεν πρέπει να ποτίζονται. Επίσης τ' αγγούρια έβγαιναν πιο δροσερά αν πριν φυτευτούν οι σπόροι, μείνουν για λίγο μέσα στο γάλα ή σε διαλυμένο στο νερό μέλι. Τα πεπόνια τα 'λεγαν και «σικυός σπερματίας».

Τα Μέγαρα ήταν πασίγνωστα για τα σκόρδα τους, «η γαρ Μεγαρική γη σκορδοφόρος», και οι Πρασιές ή Πρασία, ένα μικρό παραθαλάσσιο χωριό στην Ανατολική Πελοπόννησο, που μερικοί το ταυτίζουν με το σημερινό Λεωνίδιο έβγαζε τα καλύτερα πράσα. Το σκόρδο, που οι Άγγλοι το γνώρισαν μόλις το 16ο αιώνα, ήταν το συμπλήρωμα για κάθε σαλάτα των αρχαίων. Επίσης και τα κρεμμύδια.

Γενικά τα χορταρικά τα σέρβιραν με μια σάλτσα, φτιαγμένη από λαδόξυδο και διάφορα καρυκείματα. Οποσδήποτε η απουσία της τομάτας στερούσε πολλά από την Αθηναία νοικοκυρά.

Νοστιμότητα και περιζήτητα ήταν τα μανιτάρια, αλλά όλοι τα φοβούνταν για το δηλητηριό τους. Σε σπουδαία ζήτηση ήταν και οι αγκινάρες:

«Μάραθα, σκληρές αγκινάρες
μ' άλλα λάχανα τα τρώνε σαν
μαγειρευτούν με πάχος ή με
βούτυρο. Άμα κανείς καλά την
αγκινάρα αρτύσει και τη βάλει
στο τραπέζι τη βρίσκει πολύ
πο νόστιμη.» (Αθήναιος,
«Δειπνοσοφισταί» Β στίχος 83)



1.1.8 Το κυνήγι

Οι αρχαίοι Έλληνες έτρωγαν περιστέρια αλλά και όλα τα πετούμενα, ακόμη και τα μικρά σπουργίτια, εκτός απ' τα κοράκια, με το σκληρό και στυφό κρέας τους. «Του κοτετσιού τα ορτύκια», διαφημίζει ο Αριστοφάνης, αλλά οι αρχαίοι φυλούσαν τα ορτύκια για τις αξιολάτρευτες ορτυκομαχίες τους και όχι για φαγητό, μια και ο τζόγος είχε κι αυτός την τιμητική του θέση στην κοινωνία. Βέβαια τα αγαθά του κυνηγιού θεωρούνταν και τα πιο νόστιμα.

Τα προϊόντα του κυνηγιού ήταν, κυρίως, τσίγλες, συκοφάγοι, κοτσύφια, πέρδικες ψαρόνια, αγριόπαπιες, χήνες κλπ. Φυσικά το κυνήγι ήταν άφθονο στην αρχαία εποχή, αφού υπήρχαν μεγάλες εκτάσεις όπου δεν πατούσε ανθρώπινο πόδι. Οι αγριόχοιροι ήταν από τα πιο ζηλευτά θηράματα, όπως τα ελάφια και τα ζαρκάδια, που 'ζούσαν τότε σ' όλα τα ελληνικά βουνά.

1.1.9 Τα φρούτα

Η πληθώρα των φρούτων, που κατακλύζουν σήμερα τις αγορές, ήταν βέβαια κάτι το αδιανόητο για τους αρχαίους. Φυσικά, υπήρχαν και τότε φρούτα, άλλωστε το γλυκό μεσογειακό κλίμα ευνοούσε την ανάπτυξη όλων σχεδόν των δέντρων, αλλά η σημερινή ποικιλία θα ξάφνιαζε τους αρχαίους.

Ορισμένα φρούτα, όπως τα πορτοκάλια, τα βερίκοκα, τα μανταρίνια, τα ροδάκινα τα τζάνερα και άλλα, ήταν άγνωστα στο διαιτολόγιο των αρχαίων. Η αγάπη για τα φρούτα έπεισε πολλούς ποιητές ακόμη και τον Όμηρο, ότι αξίζει ν' αφιερωθούν μερικοί στίχοι:

«Εκεί ήταν φυτεμένα ψηλά κι ανθισμένα δέντρα γεμάτα γλυκύτετους καρπούς,
αχλαδιές, ροδιές, μηλιές, γλυκές συκιές και ελιές με τον ανθό τους» (Όμηρος,
«Οδύσσεια», Ραψωδία η, στίχοι 114-116)



Ο Μνησίθεος ο Αθηναίος, στην πραγματεία του «περί εδεσμάτων», γράφει για τα κάστανα και τα καρύδια της Εύβοιας, ενώ ο Νικανδρός ο Κολοφώνιος τονίζει, στα «Γεωργικά» του, ότι:

«Λόπινο ονομάσαμε οι Ευβοείς και κάστανο εκείνο που οι άλλοι είπαν βελάνι.» (Αθηναίος, «Δειπνοσοφισταί» Β στίχος 43)

Οι αρχαίοι συγγραφείς έλεγαν κύρια όλους τους κυρτούς με το σκληρό φλοιό. Οι Ρόδιοι και οι Σικελοί έλεγαν τα δαμάσκηνα «βράβυλα», άλλοι τα 'λεγαν «κοκκύμηλα», ενώ ο Θεόφραστος ο Συρακόσιος μιλάει για «δαμάσκηνα και σποδιάς», ένα είδος από άγρια δαμάσκηνα.

Τα μήλα ήταν επίσης γνωστά στους αρχαίους, όχι όμως με την πλούσια ποικιλία που παρουσιάζονται σήμερα στην αγορά.

«Ορβικλάτα» έλεγαν τα γλυκά μήλα και «σητάνια» ή «πλατάνια» τα πιο ζουμερά. Περίφημα ήταν τα μήλα της Κορίνθου, που παλαιότερα λεγόταν και Εφύρη ή Εφύρα. Όταν πάντως γίνεται συζήτηση για τα «Μήλα των Εσπερίδων» που 'φερε ο Ηρακλής από τη χώρα του Άτλαντος, δεν πρέπει να εννοούμε τα σημερινά μήλα, αλλά ένα άλλο φρούτο, που δεν αποκλείεται να ήταν τα πορτοκάλια. Άλλωστε η μυθολογία τοποθετεί την χώρα των Ατλάντων στον Ατλαντικό Ωκεανό, όπου η καλλιέργεια των εσπεριδοειδών γίνεται από παλιά (Κανάριοι νήσοι).

Στα κυδώνια αναφέρεται ο λυρικός-χορικός ποιητής Στησίχορος ο Ιμεραίος (840 - 555 π.Χ.):

«Πολλά κυδώνια ρίχναμε ατού βασιλιά τ' αμάξι χεριές τα μυστινόφυλλα κι ολόκληρες γιρλάντες βιολέτες, μενεξέδες.» (Αθηναίος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 21). Τα κυδώνια τα 'λεγαν επίσης «στρουθία» και «κοδύματα».

Τα σταφύλια ήταν βέβαια από τα πιο περιζήτητα φρούτα, αλλά όσοι τα καλλιεργούσαν τα βλέπανε περισσότερο σαν κρασί.

Αλλά το πιο αγαπημένο φρούτο των αρχαίων ήταν τα σύκα.

«Δεν θα υποχωρήσω βέβαια σε κανένα, προκειμένου να ομιλήσω περί σύκων, έστω κι αν παραστεί ανάγκη να κρεμαστώ από συκιά, γιατί είμαι εξαιρετικά φυλόσυκος.» (Αθηναίος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 6).

Ο Ίστρος (γραμματικός, ποιητής και Ιστορικός από την Κυρήνη, γύρω στα 220 π.Χ.) λέει στα «Αττικά» ότι «τα σύκα της Αττικής, που θεωρούνται και τα καλύτερα, δεν πρέπει να εξάγονται, ώστε να τα απολαμβάνουν μόνο οι Αθηναίοι.

Επειδή όμως εμφανίστηκαν πολλοί, που 'καναν μυστικά την εξαγωγή, οι καταγγέλλοντες τούτους ονομάστηκαν συκοφάντες.»

Περίφημα ήταν τα σύκα της Αττικής, κάτι που ύμνησαν αρκετοί.

«Ιππόνικε, τι δεν παράγει η χώρα αυτή, ανώτερο από κάθε άλλη γη της οικουμένης το μέλι δηλαδή, τους άρτους, τα σύκα; Σύκα μεν, μα το θεό, παράγει άφθονα.» (Αντιφάνης)

«Τις τσαπέλες με τα σύκα και τα σύκα τα νωπά μύρτα, μενεξέδες πλάι στο πηγάδι το κρασί, το γλυκό που δεν χτυπά και τις θρούμπες τις ελιές.» (Ειρήνη)

Οι αρχαίοι απέφευγαν να τα τρώνε τις μεσημεριανές ώρες:

«Άμα τον είδε, κάποτε το καλοκαίρι, αρρώστησε, για ν' αρρωστήσει, κι αυτός σύκα πήρε κι έτρωγε κατά το μεσημέρι.» (Από χαμένη κωμωδία του Αριστοφάνη).

Συμβουλές για την καλλιέργεια της συκιάς, έδωσε ο Ανδροτίων ή Φίλιππος ή Ηγήμων στα «Γεωργικά»:

«Είς μεν λοιπόν την πεδιάδα πρέπει να φυτεύει κανείς



συκιές που παράγουν χελιδόνια σύκα, αγριοσυκιές γενικά, λευκοαγριοσυκιές, και φιβαλέους οπωροβασυλίδας όμως μπορείτε να φυτεύετε παντού.»

Φημισμένα ήταν και τα ροδίτικα σύκα, που ο Σαμιώτης κωμωδιογράφος Λυγκεύς τα συγκρίνει, στις «Επιστολέ » του, με τα σύκα της Αττικής.

«Η αντιπαραβολή των αγριοσύκων της Ρόδου, προς τα εν Αττική λακωνικά καλούμενα, μου φαίνεται ως φιλονικία επί υπεροχή των μούρων προς τα σύκα. Και ταύτα διέταξε να παραθέσουν στην τράπεζα, όχι στο τέλος του γεύματος, οπότε η όρεξις των συνδαιτυμόνων ήτο πλέον διεισπραμμένη, λόγω των πολλών φαγητών αλλά στην αρχή, οπότε η όρεξις βρίσκεται εν πλήρη ισχύ.» (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 32)

Υπήρχαν διάφορα είδη συκών , όπως, τα βασιλικά σύκα, επίσης στην Αχαΐα υπήρχαν συκιές που ωρίμαζαν το χειμώνα και οι καρποί τους λέγονταν «κοδόνια σύκα», τα σκληρά σύκα που ονομάζονταν, «χελιδόνια σύκα», τα ασπρόσυκα τα 'λεγαν «λευκερινά » και μερικά που είχαν ξινή γεύση «οξάλια.»

1.1.10 Νογαλεύματα - Μπαχαρικά

Νογαλεύματα έλεγαν οι αρχαίοι τα γλυκά φαγητά και γενικά κάθε λιχουδιά. Οι Έλληνες έδειχναν μια ιδιαίτερη προτίμηση στα αρτύματα και στα διάφορα καρυκεύματα, που 'διναν πικάντικες γεύσεις στα φαγητά τους.

Παρακάτω παρατίθεται ένας κατάλογος καρυκευμάτων, από τον «Λέβητα» του Άλεξι (Αθήναιος «Δειπνοσοφισταί» Δ, στίχος 69).

«Φέρε μου κοφτές σταφίδες (ασταφίδα κεκομμένη), μάραθο, άνηθο, σινάπι (νάπι), από σίλφιο καλάμι και το σίλφιο το ίδιο, κόλιανδρο πολύ ξερά, ρόδι, κίμινο, κάππαρη, ρίγανη, σκόρδο (σκόροδο), αμπελόπρασα (γήτειον) και θυμάρι (θύμον), φασκομηλιά (φάσκον) και πετιμέζι (σήραιον), σίλι, απήγανον και πράσον.»

Οι Αθηναίες νοικοκυρές, πάντως, φρόντιζαν να 'χουν στα ράφια τους, αλάτι (άλας), ρίγανη (ορίγανο), ξύδι (άξος), θυμάρι (θύμον), σουσάμι (σύσαμο) σταφίδες, κάππαρη (κάππαρις), αυγά, αλίπαστα, κάρδαμο, συκόφυλλα, κύμινο, ελιές, σίλφιο, πετιμέζι, σκόρδα και διάφορα άλλα.

Τις μελόπιτες, τις έλεγαν, γενικά, «μελιτούττα ». Σε προτίμηση όμως είχαν κι ένα γλύκισμα από λιναρόσπορους και μέλι, τη «χρυσόκολλα



Από τα καρυκεύματα, το πιο περιζήτητο αλλά και το πιο σπάνιο ήταν το μαύρο πιπέρι. Επίσης στόλιζαν τα φαγητά τους με σμύρνα, κάππαρη, ρίγανη, δυόσμο κύμινο και διάφορα άλλα.

Φυσικά ήξεραν το ξύδι (όξος) που οι Αθηναίοι το έλεγαν και ήδος. Το καλύτερο ξύδι το 'βγαζε η Δεκέλεια.

1.1.11 Το μέλι

Μια και η ζάχαρη ήταν άγνωστη στους αρχαίους, το μέλι ήταν κάτι από τα απαραίτητα για την καθημερινή διατροφή και βέβαια για τα γλυκίσματα, που ξετρέλαιναν μικρούς και μεγάλους.

Πίστευαν μάλιστα οι αρχαίοι ότι το μέλι έπεφτε από τον ουρανό, με την πρωινή δροσιά, πάνω στα λουλούδια και στα φύλλα και από εκεί το μάζευαν οι μέλισσες. Την άποψη αυτή, που σήμερα θα μπορούσαμε να χαρακτηρίσουμε αφελή υποστήριξε κι ο Ρωμαίος ποιητής Βιργίλιος, που αποκαλούσε το μέλι «θείο δώρο». Κανένας φυσικά δεν αγνοούσε τις θρεπτικές ιδιότητες του μελιού, γι' αυτό, σε κάθε περίπτωση όλο έπαινοι ακούγονταν. Κι εξυμνούσαν, κυρίως, το μέλι της Αττικής, το περίφημο θυμαρίσιο μέλι. Αρκετές φορές γέμιζαν, οι αρχαίοι, μεγάλους αμφορείς με μέλι, τ' ανακάτευαν με κρασί για να κάνουν τις σπονδές, τόσο στους θεούς που τιμούσαν, όσο και στις ψυχές των νεκρών. Τη γλύκα του μελιού δεν παρέλειψε να υμνήσει και ο Θεόκριτος στα «Ειδύλλια»: «Γεμάτο μέλι γλυκερό το στόμα σου να είναι, Θύρσι, και σύκα ολόγλυκα του Αίγυλου γεμάτο συ ξεπερνάς τον τζιτζικά στο ωραίο το τραγούδι.» («Θύρσις» ή «Ωδή» στίχοι 146-148)



1.1.12 Το κρασί

Το κρασί ήταν κάτι το απαραίτητο στα γεύματα των αρχαίων και βέβαια στα συμπόσια, όπου έρεε άφθονο. «Άλλο φυτό κανένα μη φυτέψεις, πριν απ' τ' αμπέλι», συμβούλευε ο ξακουστός ποιητής της Λέσβου Αλκαίος.



Όμως δεν έπιναν το κρασί όπως εμείς, αλλά νερωμένο, όχι μόνο με γλυκό αλλά και με θαλασσινό νερό. Σπάνια έπιναν οι αρχαίοι ανέρωτο το κρασί (άκρατος Οίνος). Συχνά έβαζαν μέσα στα κρασιά και διάφορα αρώματα, όπως θυμάρι, μέντα γλυκάνισο, δεντρολίβανο, μυρτιά, ακόμη και μέλι, αλλά ποτέ ρετσίνη.

Ένα τόσο ευωδιαστό κρασί έπαιρνε και το χαρακτηριστικό του όνομα, το 'λεγαν «τρίμα».

Η αναλογία με το νερό ήταν, συνήθως, στο μισό ή τρία μέρη νερό και δύο κρασί. Το νερό, ανάλογα με την εποχή, ήταν χλιαρό ή κρύο. Μερικές φορές έριχναν μέσα και παγάκια, που τα 'φερναν από τα βουνά και τα διατηρούσαν μέσα σε άχυρα.

Βέβαια, το παγωμένο κρασί ήταν μια πολυτέλεια.

Τα δροσερά πηγάδια χρησίμευαν, φυσικά, και για ψυγεία. Το αναφέρει κι ο Λύσιππος (επίσης κωμικός ποιητής της αρχαίας αττικής κωμωδίας) στις «Βάκχες»:

«Τι άλλο να 'ναι, φαίνεται πως ρίχτηκε από πάνω ο πατέρας στο πηγάδι, έτσι όπως κατεβάζουμε το κρασί μας το θέρος.» (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» Γ στίχος 98)

Τα καλά σπίτια φρόντιζαν να έχουν τους ειδικούς κάδους (ψυκτήρες) όπου έβαζαν και χιόνι για να παγώνει, όχι μόνο το κρασί αλλά και το νερό.

Οι αρχαίοι έφτιαχναν το κρασί με διαφορετικούς τρόπους, από τους σημερινούς. Ο τρύγος γινόταν με συνοδεία αυλού που ρύθμιζε τις κινήσεις κι ήταν, όπως άλλωστε και σήμερα, ένα πολυήμερο πανηγύρι. Τα σταφύλια τα έβαζαν σε μέρος που να τα βλέπει καλά ο ήλιος, για να φύγει το νερό που είχαν μέσα τους. Ύστερα τα πατούσαν πάλι με χορούς και τραγούδια, κι άφηναν το μούστο να βράσει πέντε μέρες, μέσα σ' ένα μεγάλο πιθάρι, τοποθετημένο σε σκιερό μέρος. Κατόπιν μάζευαν το γλυκό υγρό απ' τον αφρό που ήταν γεμάτο ζάχαρη, κι αποθήκευαν το μούστο σε πιθάρια καλά πολλές φορές, τα έβαζαν μέσα στη γη. Τα σκέπαζαν και περίμεναν να μπει ο χειμώνας, για να τ' ανοίξουν. Αρκετοί πάντως είχαν την υπομονή να περιμένουν μέχρι την άνοιξη, οπότε το κρασί ψηνόταν καλύτερα.

Οι Αθηναίοι πάντως φρόντιζαν ν' ανοίγουν τα πιθάρια τους την πρώτη μέρα των Ανθεστηρίων, και ο κάθε νοικοκύρης, με το πρώτο κιόλας ποτήρι, έκανε σπονδή στο Διόνυσο. Κάθε τόπος είχε και το δικό του τρόπο παρασκευής του κρασιού. Για να διατηρήσουν το μούστο έριχναν μέσα και νερό αλατισμένο, όπως και διάφορα αρώματα. Πολλές φορές έψηναν το μούστο σε σιγανή φωτιά. Στη Ρόδο και στην Κω έβαζαν μέσα στο μούστο θαλασσινό νερό, γιατί πίστευαν ότι το κρασί που θα γίνει μ' αυτό τον τρόπο δεν θα φέρει εύκολα τη μέθη και θα είναι πιο εύκολο στη χώνεψη.

Ο Όμηρος επαινεί το κρασί, που βάζουν μέσα πολύ νερό, όπως το κρασί του Μάρωνος από τη Θράκη. Μάλιστα ο μεγάλος ποιητής αναφέρεται πολλές φορές στον «αίθοπα οίνο» (όπως και ο Ησίοδος), φλογάτο, κρασάτο ή σπινθηροβόλο μαύρο πιστό, για τους μεταφραστές του.

Τέσσερα ήταν τα γνωστότερα είδη κρασιού στην αρχαία Ελλάδα. Το άσπρο, το κιτρινωπό, το μαύρο και το κόκκινο. Το άσπρο ήταν και το ελαφρότερο, αρκετά χωνευτικό και διουρητικό, το κιτρινωπό, προς το ξανθό, είχε πιο ξινή γεύση, ενώ το μαύρο και το κόκκινο, που συνήθως είχαν γλυκιά γεύση, ήταν και τα πιο περιζήτητα.

Φυσικά τα παλιά κρασιά ήταν και τα καλύτερα, όπως άλλωστε και σήμερα. Γενικά πάντως πίστευαν ότι όσο πιο παλιό είναι ένα κρασί τόσο πιο χωνευτικό και πιο ελαφρύ είναι.

Πριν από το γεύμα ή το δείπνο, οι αρχαίοι ανακάτευαν το κρασί με το νερό σ' ένα μεγάλο αγγείο, τον κρατήρα.

Οι δούλοι έπαιρναν το κρασί απ' τον κρατήρα με μακριές κουτάλες, πήλινες ξύλινες ή μεταλλικές, γεμίζοντας έτσι τα ποτήρια των καλεσμένων. Αλλά και με μια κανάτα μπορούσαν να γεμίσουν τα κύπελλα.

Το κρασί χρησίμευε βέβαια και για τις σπονδές, στις διάφορες θρησκευτικές γιορτές. Μερικές φορές όμως η λατρεία ορισμένων θεοτήτων απέκλειε το κρασί οπότε οι σχετικές σπονδές γίνονταν ακόμα και σε γάλα!



1.1.13 Τα συμπόσια

Για τους αρχαίους Έλληνες ήταν κάτι το αδιανόητο να τρώνε μόνοι τους. Ο Πλούταρχος έλεγε ότι «το να φάει κανείς μόνος του δεν σημαίνει να γευματίσει αλλά να γεμίσει το στομάχι του σαν τα ζώα». Αυτοί που έτρωγαν μόνοι τους φαίνεται να ενοχλούσαν τους άλλους.

Έτσι, με τέτοια νοοτροπία, δικαιολογείται η μεγάλη αγάπη των αρχαίων Ελλήνων για τα συμπόσια, που πολλά απ' αυτά έμειναν στην ιστορία. Βέβαια ακόμη και σ' ένα συμπόσιο ή σ' ένα επίσημο γεύμα, ο αριθμός των καλεσμένων ήταν περιορισμένος. Κι αυτό για να μην αφήσει ο οικοδεσπότης παραπονούμενος. «Να τρώνε όλοι μάλιστα, σε πλούσιο τραπέζι, μα ας είναι τρεις ή τέσσερις ή πέντε όλοι κι όλοι, κι όχι περισσότεροι, γιατί τότε καταντά σκληρή στρατιωτών που ζουν με το συσσίτιο και την αρπαγή.» (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» Α στίχος 7)

Στην πρωτεύουσα της Λακωνίας, όπου τα γεύματα ήταν κοινά, πρώτη θέση είχε ο «μέλας ζωμός», κάτι που ούτε στον ύπνο τους δεν ήθελαν να δουν οι εκτός Λακεδαιμόνος καλοφαγάδες.

Στα γεύματα και στα συμπόσια οι αρχαίοι έτρωγαν ξαπλωμένοι σε κλινίδια. Αρχίζαν με το πρόπομα, ένα γλυκόπιτο κρασί ή από χυμό φρούτων ανακατεμένο με μέλι και συνέχιζαν με το κρασί τους πάντα βέβαια νερωμένο. Πολλές φορές, πριν δευτηήσουν, έπαιρναν το μπάνιο τους. Κανείς δεν μπορούσε να καθίσει στο τραπέζι χωρίς να πει. Άλλωστε το «πίε ή φύγε» ήταν κάτι που συχνά τόνιζε ως συμποσίαρχος στους καλεσμένους. Συμποσίαρχος ήταν αυτός που καθόριζε το βαθμό του μείγματος των κρασιών, πολλές φορές ήταν ο ίδιος ο οικοδεσπότης. Κανένας δεν πήγαινε ακάλεστος στα συμπόσια, παρά μόνο οι πολύ στενοί συγγενείς, καμιά εταιρά ή κανένας γελωτοποιός. Πριν αρχίσει το φαγοπότι γίνονταν οι απαραίτητες σπονδές στους θεούς. Μία απ' τις σπονδές απαραίτητες, ήταν για τον Ξένιο Δία ή για τον Διόνυσο.

Αρκετοί φρόντιζαν να καλούν διάσημα ονόματα στα τραπέζια τους. Προφανώς για να εντυπωσιάσουν τους καλεσμένους. Μάλιστα, κατά μια πληροφορία του Δίωνα του Χρυσόστομου, σ' ένα τέτοιο συμπόσιο παρακάθισε και ολυμπιονίκης παλαιστής, που πήρε από τον οικοδεσπότη δέκα τάλαντα, ποσό μυθώδες για την αρχαία εποχή. Όλοι πάντως οι Έλληνες αγαπούσαν τα συμπόσια, που οργάνωναν στις



διάφορες οικογενειακές γιορτές ή στις γιορτές της πόλης, ακόμα για τον ερχομό ενός φίλου ή για τη νίκη σε αθλητικούς, δραματικούς ή και πολιτικούς αγώνες.

Οπωσδήποτε τα συμπόσια στάθηκαν η αιτία να αναπτυχθεί ένα ιδιαίτερο και πρωτότυπο λογοτεχνικό είδος. Και στην ιστορία έμειναν το «Συμπόσιο» του Πλάτωνα, το «Συμπόσιο» του Ξενοφώντα, το «Επτά σοφών συμπόσιον» του Πλούταρχου, όπως και οι «Δειπνοσοφιστές» του Αθήναιου. Όμως, από πλευράς χλιδής, την πρώτη θέση διεκδικεί το περίφημο συμπόσιο του Μακεδόνα Κάρανου.

γύρω στο 322-280 π.Χ. που σίγουρα διεκδικεί τον τίτλο του «γεύματος της ιστορίας». Έγινε με την ευκαιρία των γάμων του Κάρανου, και η περιγραφή (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί», ενότητες Δ και Ι) μας δίνει πολλές πληροφορίες για τα αρχαία εδέσματα:

«Ο Κάρανος λοιπόν είχε προσκαλέσει σ' αυτό είκοσι πρόσωπα, στα οποία, πριν καλά καλά καθίσουν στο τραπέζι, Πρόσφερε για δώρο από ένα ασημένιο ποτήρι» ένα χρυσό διάδημα αξίας πέντε Φιλίππων. Το γεύμα άρχισε με εδέσματα που προσφέρθηκαν μέσα σε μια χάλκινη πιατέλα, έργο Κορίνθιου καλλιτέχνη, γεμάτη με κοτόπουλα, πάπιες, φάσσες, χήνες και ψωμάκια. Ακολούθησαν κι άλλα πιάτα με διάφορα φαγητά, κατσίκια, λαγούς κι ακόμη περιστέρια, τρυγόνια, πέρδικες και διάφορα άλλα πουλιά, καθώς και ένα ψητό γουρουνόπουλο πάνω σ' ένα τεράστιο ασημένιο δίσκο.

Ούτος (δηλαδή ο χοίρος) ήταν τοποθετημένος με την κοιλία του άνω και πλήρη πολλών ωραίων πραγμάτων, διότι εν αυτή ήσαν ψημένοι μαζί τσίχλες, μήτρες και άπειρο πλήθος συκοφάγων, καθώς και κρόκοι αυγών χυμένοι πάνω σε στρείδια και χτένια. Ακολούθησε βραστό κατσίκι, σε δίσκο με χρυσά κουτάλια, κι όλα αυτά συνοδεύει άφθονο κρασιού από τη Θάσο, τη Μένδη και τη Λέσβο. Ξαν επιδόρπιο προσφέρθηκαν ψητά ψαράκια και ψωμάκια πάνω σ' ένα γυάλινο πίνακα...»

1.2 ΑΡΧΑΙΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

1.2.1 Ορεκτικό από ελιές

«Μια παρακόρη τότε τρέχοντας νερό σε στάμνα φέρνει, / χρυσή, πανώρια, κι από κάτω της ένα αργυρό λεγένι, / για να πλυθούν, κι ομπρός τους άπλωσε στραφταλιστό τραπέζι. / Ψωμί κι η σεβαστή κελάρισα τους κουβαλάει, και πλήθος / φαγιά απιθώνει, απ' ότι βρέθηκε καλό φιλεύοντάς τους. / Απλάδες κρέατα πήρε κι έφερε κι ο τραπεζάρης μπρος τους / λογής λογής, και πλάι τους έβαλε μαλαματένιες κούπες / και κάθε τόσο ο κράχτης σίμωνε, κρασί να τους κεράσει» (Όμηρος, «Οδύσσεια», Ραψωδία α, στίχοι 136-143)

Πώς να φτιάξετε ορεκτικό από πράσινες, μαύρες ή ανάμικτες ελιές. Αφαιρείτε τα κουκούτσια από τις πράσινες, μαύρες ή ανάμικτες ελιές, στη συνέχεια τις ετοιμάζετε με τον εξής τρόπο: τις ψυλοκόβετε και προσθέτετε λάδι, ξίδι, κόλιανδρο, κύμινο, μάραθο, απήγανο, μέντα, τις βάζετε σε δοχείο: Το λάδι θα πρέπει να τις καλύπτει. Είναι έτοιμες για χρήση.

Αυτή η συνταγή λοιπόν χρονολογείται από το 200 π.Χ. περίπου, όμως οι ελιές προσφέρονταν ως ορεκτικό και ως άρτυμα σε όλη την αρχαιότητα. Η ελιά καλλιεργούνταν ήδη στην Ελλάδα, για χίλια χρόνια αν όχι και περισσότερα, όταν ολοκληρώθηκε η σύνθεση της Ιλιάδας και της Οδύσσειας. Δεν μπορεί κανείς να φανταστεί τον κλασικό πολιτισμό χωρίς την ελιά. Στα κλασικά ελληνικά συμπόσια οι ελιές προσφέρονταν σε άμμη και μερικές φορές, χωρίς αμφιβολία, προσφέρονταν ως ορεκτικό παρόμοιο με αυτό που ακολουθεί. Πολτός και άλλες νόστιμες από ελιά βρίσκονται άφθονα στα είδη πολυτελείας σήμερα.

1.2.2 Ψητό Κατσίκι ή αρνάκι

«Κροντήρι στήσε μεγαλύτερο, γιε του Μενοίτιου, κι έλα, / πιο δυνατό συγκέρνα το κρασί, και μοίρασε και κούπες, / τι οι πιο ακριβοί μου φίλοι εκόπτασαν στη στέγη μου από κάτω.» / Είπε, κι ο Πάτροκλος του ακράνη του συναγρικαί το λόγο. / Κι αυτός τρανό σανίδι ακούμπησε μπρος στις φωτιάς τη λάμψη, / κι απάνω του την πλάτη ολόπαχης γίδας κι αρνιού πιθώνει, / και ράχη ακόμα απ' αγρτογούρουνο, που γυάλιζε του πάχους. / Και του κρατούσεν ο Αυτομέδοντας το κρέας να κόψει εκείνος. / Κι αφού το λιάνισε, το πέρασε τρογύρα από τις σούβλες / κι ο Πάτροκλος ο ισόθεος άναβε φωτιά μεγάλη ωστόσο. / Και σύντας η φωτιά κατάκατσε η φλόγα της μαράθη, / στρώνει τη θράκα κι από πάνω της τις σούβλες βάζει αράδα, / κι ανασηκώνοντας πασπάλισε θεϊκό στο κρέας αλάτι. / Και σύντας το έψησε και το άπλωσε πια στο σανίδι, επήρε / ψωμί και μοίρασεν ο Πάτροκλος σ' ώρια πανέρια μέσα / το κρέας ωστόσο στο τραπέζι τους το μοίραζε ο Αχχλλέας.» (Όμηρος, «Ιλιάδα» Ραψωδία Ι, στίχοι 202-217)

Το ψητό κατσίκι ή αρνάκι θα αποτελούσε ένα νόστιμο και ταιριαστό κύριο πιάτο σε μια επική γιορτή. Το αρνί ήταν το αγαπημένο κρέας για εξαιρετικές περιστάσεις στην αρχαία Ελλάδα, ακριβώς όπως είναι για έναν σύγχρονο Ανατολίτη. Αυτή η συνταγή του Απίκιου είναι ένας πρώτης τάξεως τρόπος για να ετοιμάσει κανείς ψητό αρνί για ένα ξεχωριστό δείπνο.

1.2.3 Τηγανίτες με μέλι και σουσάμι

«Ας διαθέσουμε λίγο χρόνο για να μιλήσουμε για άλλα γλυκίσματα, αυτά που γίνονται με σταρένιο αλεύρι. Οι τηγανίτες, όπως τις λέμε, γίνονται απλώς με λάδι. Βάζετε το λάδι σε ένα τηγάνι πάνω σε φωτιά που δεν καπνίζει και όταν κάψει, αδειάζετε μέσα το αλεύρι ανακατεμένο με άφθονο νερό. Ταχύτατα, καθώς τηγανίζεται στο λάδι, δένει και φουσκώνει όπως το φρέσκο τυρί που δένει στο καλάθι. Σ' αυτό το σημείο οι μάγειροι το γυρνάνε, βάζοντας την ορατή πλευρά προς τα κάτω κοντά στο τηγάνι και φέρνοντας την επαρκώς τηγανισμένη πλευρά, που ήταν αρχικά από κάτω, πάνω στην επιφάνεια, και όταν δέσει η από κάτω πλευρά την γυρνάνε ξανά άλλες δύο ή τρεις φορές μέχρις ότου να κρίνουν ότι ψήθηκε όλο ομοιόμορφα. Μερικοί το ανακατεύουν με μέλι και άλλοι πάλι με θαλασσίνο αλάτι» (Γαληνός, Το περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων)

Συχνά προκαλεί κατάπληξη πόσο λίγο αλλάζει το φαγητό από τη μία χλιετία στην άλλη. Ο μεγάλος φυσικός Γαληνός (129 - 199 μ.Χ.), ένας ακούραστος παρατηρητής των λεπτομερειών του φαγητού και του ποτού, δίνει μία περιγραφή τόσο σοβαρή και προσεκτική ώστε χαμογέλαμε καθώς τον φανταζόμαστε να κάνει παρατηρήσεις την ώρα που παρακολουθεί έναν μάγειρα να γυρνάει τις τηγανίτες. Δύσκολα συνειδητοποιούμε ότι γράφει 1800 χρόνια πριν. Και ακόμα, το φαγητό αυτό ήταν ήδη 800 χρόνων στην εποχή του. Ο Έλληνας ποιητής Ιππώνας είχε γράψει για τις τηγανίτες ότι «προσθέτονται σπόροι σουσαμιού». Οι καλοφαγάδες της κωμωδίας στην αθηναϊκή σκηνή είχαν μιλήσει για «την καταχνιά που αναδίδεται το δροσερό χάραμα από τις ζεστές τηγανίτες» και για το μέλι που χύνεται πάνω τους καθώς τσιτσιρίζουν πρόγευμα σίγουρα και μάλιστα από αυτά που πιθανώς πουλιόταν στους δρόμους της αρχαίας Αθήνας σε φορητά μαγκάλια.

Αυτό που περιγράφει ο Γαληνός δεν είναι ακριβώς οι τηγανίτες που ξέρουμε, αλλά κάτι τόσο χοντρό όσο το μπλίνι ή και πιο χοντρό, εάν λάβουμε υπόψη ότι πρέπει να γυρίσει τόσες φορές στο τηγάνι.

1.2.4 Χυλός (Κυκεών)

«Τότε η Εκαμήδη η καλοπλέξουδη πιστό τούς ετοιμάζει / Την Τένεδο ο Αχιλλέας σαν πάτησε, την είχαν δώσει οι Αργίτες, / την κόρη του Αρσινόου του αντρόκαρδου, στο γέροντα μοιράδι / αρχοντικό, τι πρώτη η γνώμη του στον άλλων, μέσα πάντα. / Αυτή μπροστά τους γαλαζόποδο, πανώριο, τερνεμένο / τραπέζι πρώτα τώρα· απίθωσε, κι απάνω του ακουμπούσε / κανίστρι χάλκινο, και μέσα του κρομμύδι για προσφάγι, / να πίνουν, μέλι ακόμα, ολόξανθο και κρίθινο άγιο αλεύρι, / στερνά, την ώρα κούπα. Εκεί συγκέραση θεόμορφη, γυναίκα τότε πρώτα κρασί απ' την Πράμνο, ξύνει μέσα του με τη χαλκένια ξύστρα / τυρί γιδίσιο, και πασπάλισε κριθάλευρο από πάνω» και το πιστό σαν αποτέλειωσε, τους κάλεσε να πούνε.» (Ομηρος, «Ιλιάδα» Ραψωδία Α, στίχοι 624-641)

Τι να ήταν αυτό το περίεργο, θρεπτικό ρόφημα που η αιχμάλωτη γυναίκα ετοίμαζε για τους φίλους του Νέστορα μετά από μια κουραστική μέρα στην πολιορκία της Τροίας ότι κι αν ήταν, παρουσιάζεται, ξανά και ξανά, στην πρώιμη ελληνική ποίηση. Καθώς, Πρόκειται για, μίγμα κρασιού και δημητριακών, συνδυάζει τα δώρα του Διονύσου, του θεού του κρασιού και της Δήμητρας, της θεάς που μας χάρισε το στάρι, και το κριθάρι. Θα μπορούσε όμως να είναι και επικίνδυνα δυνατό. Οι γυναίκες που ήξεραν από βότανα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν τον κυκεώνα

για παράξενους σκοπούς: ίσως για να στείλουν τους άνδρες για ύπνο, ή ίσως ακόμα χειρότερα. Η Κίρκη «σε κρασί απ' την Πράμνη ανάδευε μαζί τυρί ξυσμμένο, μέλι ξανθό και κριθαράλευρο, και μέσα εκεί τους ρίχνει κακά βοτάνια», προκειμένου να μεταμορφώσει τους ναύτες του Οδυσσέα σε γουρούνια.

Το πρώτο στοιχείο, για το φαγητό των ηρώων προέρχεται από το ίδιο το όνομά του αφού το ρήμα κυκάν σημαίνει αναδεύω ή πήζω ανακατεύοντας. Αυτό υποδηλώνει κάτι σαν σούπα ή ακόμα χυλό. Ένας βυζαντινός μελετητής έκανε ακριβώς τον ίδιο συσχετισμό «ο κυκεών μοιάζει να είναι κάτι μεταξύ φαγητού και ποτού» υποστήριξε. «Ίσως να ήταν κάτι που το ρουφούσαν σαν σούπα».

Μια συνταγή από το εγχειρίδιο του Κάτωνα, βοηθάει στο να γίνει κατανοητή η πραγματική υφή του κυκέωνα: «ο καρχηδονικός χυλός πρέπει να μαγειρεύεται ως εξής» συμβουλεύει. «Βάλτε 1 λίβρα δίκοκκο στάρι σε νερό μέχρι να μουλιάσει καλά. Αδειάστε το σε καθαρό σκεύος. Σ' αυτό προσθέστε 3 λίβρες φρέσκο τυρί, ½ λίβρα μέλι, 1 αυγό. Ανακατέψτε τα όλα καλά και αδειάστε το σε άλλο σκεύος». Το δίκοκκο στάρι, σπάνιο πια είδος θα πρέπει να ψηνόταν όσο ήταν ακόμα με τα φλούδια του και μετά θα το άλεθαν με το χέρι πιθανώς μέχρι να αποκτήσει την υφή του σιμιγδαλιού. Αντικαθιστώντας το νερό του Κάτωνα με κρασί και παραλείποντας το αυγό, το οποίο θα έπηξε και θα εμπλούτιζε το μίγμα περισσότερο, έχουμε ένα πιάτο που μοιάζει πολύ με τον κυκεώνα, σύμφωνα με τους συγγραφείς του βιβλίου «Η μαγειρική στην αρχαιότητα», Andrew Dalby και Sally Grainger

1.2.5 Φιλέτα τόνου

«Πρώτα αυτό εδώ το παστό της εποχής κοστίζει δύο οβολούς. Πρέπει να πλυθεί καλά. Έπειτα θα βάλω το κομμάτι σ' ένα πιάτο βάζοντας καρυκεύματα, χύνοντας λευκό κρασί, σκορπώντας πάνω του λάδι κι έπειτα βράζοντας το θα το κάνω σαν μυαλό και θα χύσω σίλφιο.» (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» Δ στίχος 117)

Η αρχική συνταγή (ένα απόσπασμα από Αθηναϊκή κωμωδία) αφορά τον ταραχόν, ο οποίος φαίνεται ότι είναι τόνος ενός έτους που πιάστηκε «στην εποχή του» (δηλαδή στο ταξίδι του από τη Μαύρη Θάλασσα προς τη Μεσόγειο) και μετά αλατίστηκε, γεγονός που εξηγεί γιατί ο μάγειρας επιμένει ότι το φιλέτο θα πρέπει να ξεπλυθεί για να φύγει η αλμύρα του. Αυτή η νοστιμότατη συνταγή είναι τυπική για την ελληνική προτίμηση στην απλή και χωρίς πολλή φασαρία παρασκευή φαγητού. «Εάν βρεθείς στην Ιερή πόλη του Βυζαντίου», έγραφε ο γαστρονόμος Αρχέστρατος, «φάε άλλο ένα κομμάτι ταραχόν για μένα εκεί: είναι νόστιμο και τρυφερό». Ο τόνος της Κωνσταντινούπολης είναι πράγματι μοναδικός. Σήμερα μπορούμε να αγοράσουμε κατεψυγμένα φιλέτα τόνου, όμως μπορούμε να βρούμε επίσης φρεσκοπαγωμένα σε καλά ιχθυοπωλεία και σε μερικά σουπερμάρκετ και αξίζει τον κόπο να ψάξει κανείς.

1.2.6 Χέλι με σάλτσα μούρων

«Έχω πάρει ένα μεγάλο γαλέο έψησα το μέσα του το υπόλοιπο σώμα τον θα το βράσω, αφού τρίψω συκάμινο.»

Σωτάδης, παρατίθεται από τον Αθήναιο «Δειπνοσοφισταί» στίχος 293

Το ψάρι που αναφέρεται εδώ έχει πολλές ονομασίες: δροσίτης, σκυλόψαρο, σολωμός, χέλι και συνοδεύεται από σάλτσα μούρων.

1.2.7 Σκουμπρί ψητό

«Ξέρεις πώς πρέπει να ετοιμάσεις το σαύρο; Βγάλε τα βράγχια, πλύνε τον, κόψε γύρω γύρω τ' αγκάθια του, σχίσε τον καλά, άνοιξέ τον ολόκληρο, γέμισέ τον με σίλφιο όμορφα και καλά και πασπάλισέ τον με τυρί, αλάτι και ρίγανη.»

Άλεξις 138, παρατίθεται από τον Αθήναιο «Δειπνοσοφισταί» στίχος 322 c-d

1.2.8 Λάχανο αθηναϊκού τύπου

«Το λάχανο πρέπει να τεμαχιστεί με το πιο κοφτερό σιδερένιο μαχαίρι, μετά να πλυθεί, να στραγγίξει και να κοπεί ψιλό-ψιλό με άφθονο κολιάνδρο και απήγανο. Μετά το ραντίζετε με οξύμελι και προσθέτετε ελάχιστο σίλφιο. Ενδεχομένως μπορείτε να το φάτε σαν μεζέ.» Μνησίθεος, παρατίθεται από τον Ορειβάσιο, Σύνοψις 4,4,1

1.3 BYZANTINH KOYZINA



1.3.1 Γενικά

Οι Βυζαντινοί ήταν μεν λιτοί στα γεύματά τους, όπως στην πλειοψηφία των αρχαίων Ελλήνων, σε αντίθεση όμως με τους προγόνους τους σπάνια οργάνωναν φιλολογικά ή πολιτικά συμπόσια. Ως γνήσιοι Χριστιανοί θεωρούσαν την ώρα του φαγητού Ιερή και την κρατούσαν αποκλειστικά για το φαγητό.

Η διατροφή δεν φαίνεται να απασχόλησε ιδιαίτερα τους λόγιους του Βυζαντίου. Από την περίοδο εκείνη δεν έχουμε τον συγγραφικό πλούτο για τα καθημερινά, που άφησαν οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι. Κανένας λόγιος της εποχής του Μεγάλου Κωνσταντίνου, του Ιουστινιανού, του Ηράκλειου ή των Παλαιολόγων δεν φρόντισε να μιμηθεί τον Ναυτακρίτη Αθήναιο ή τον Ρωμαίο Απίκιο που έγραψαν ενδιαφέροντα βιβλία Περί της διατροφής των συγχρόνων τους. Όπως οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι, έτσι και οι Βυζαντινοί αγνοούσαν πολλά από τα βασικά είδη της σημερινής διατροφής. Άγνωστες ήταν οι πατάτες, οι τομάτες Το καλαμπόκι, τα πορτοκάλια, τα λεμόνια, η ζάχαρη και ο καφές, καθώς και δεκάδες άλλα τρόφιμα που κατακλύζουν σήμερα τα μεγάλα σούπερ μάρκετ.

Στις αγορές των Βυζαντινών, στα φόρουμ, δεν υπήρχε ασφαλώς η ποικιλία των τροφίμων του καιρού μας. Ωστόσο η ανάπτυξη του εμπορίου με τις ασιατικές χώρες και η αυξανόμενη κίνηση στους θαλάσσιους δρόμους όλο και έφερνε άγνωστα προϊόντα στην Κωνσταντινούπολη και στις μεγάλες πόλεις της αυτοκρατορίας, όπως ήταν η Αντιόχεια, η Αλεξάνδρεια, η Ανδριανούπολη, η Προύσα, η Τραπεζούντα, η Νίκαια, η Αβυδος, τη Λαοδίκεια, η Χερσόνα, αλλά και στα μεγάλα αστικά κέντρα της κυρίως Ελλάδας, τη Θεσσαλονίκη που ήταν η δεύτερη μεγάλη πόλη κατά το μεγαλύτερο διάστημα της κυριαρχίας των Βυζαντινών, την Πάτρα, τη Λάρισα, τη Θήβα, την Κόρινθο, τη Χαλκίδα, τη Δημητριάδα, την Κέρκυρα, την Άρτα και το Ναύπλιο, αλλά ακόμη και στην Αθήνα, η οποία παρά το κλείσιμο της περιφημής φιλοσοφικής σχολής, το 529 μ.Χ. από τον αυτοκράτορα Ιουστινιανό, οπότε οι τελευταίοι επτά δάσκαλοι της ζήτησαν καταφύγιο στην Περσία, εξακολουθούσε να θεωρείται «μητέρα της μαθήσεως».

Με τα καθημερινά των Βυζαντινών, που δεν αποκαλούσαν όμως τους εαυτούς τους «Βυζαντινούς» αλλά «Ρωμαίους» και την αυτοκρατορία τους «Ρωμαϊκή» ασχολήθηκε ιδιαίτερα ο μεγάλος ερευνητής και ιστοριοδίφης Φαίδων Κουκουλής, ο οποίος έγραψε μελέτες για τα γεύματα, τα δείπνα και τα συμπόσια των Βυζαντινών, φέρνοντας στο φως ποικίλες λεπτομέρειες για την καθημερινή ζωή μιας περιόδου 10 - 12 αιώνων.

Ωστόσο, εξίσου πλούσια πηγή για την διατροφή των Βυζαντινών είναι και τα ποιήματα του Θεόδωρου Προδρόμου ή Πτωχοπρόδρομου. Ο Πτωχοπρόδρομος ασχολείται ιδιαίτερα με τα καθημερινά, έτσι μπορούμε να αντλήσουμε από τα ποιήματά του πλήθος λεπτομέρειες για τη διατροφή. Με τη διατροφή των Βυζαντινών ασχολήθηκαν επίσης ορισμένοι γεωπόνοι, ο φημισμένος γιατρός Παύλος Αιγινίτης, ο λεξικογράφος Πολυδεύκης, καθώς και βοτανολόγοι και άλλοι που μας άφησαν πολύτιμες πληροφορίες.

Ορισμένα στοιχεία, επίσης, για τη διατροφή παραδίδουν ο στιχουργός Κωνσταντίνος Μανασής, ο Ιστορικός Προκόπιος, ο φιλόσοφος Λιβάνιος και ο λόγιος Ιωάννης Λυδός ενώ στο «Επαρχικόν Βιβλίον» του αυτοκράτορα Λέοντα ΣΤ' του Σοφού, στα κεφάλαια «περί μακελλάρων, σαλδαμαρίων και ιχθυοπρατών», καθώς και στην «Εκθεσιν της Βασιλείου Τάξεως» του Κωνσταντίνου Ζ' του Πορφυρογεννητού, γίνεται λόγος και για φαγώσιμα. Στο δεύτερο μάλιστα από τα

προαναφερθέντα βιβλία σημειώνονται τα τρόφιμα που απαιτούνται ώστε να μην υστερήσει το τραπέζι του αυτοκράτορα σε καιρό εκστρατείας. Ακόμη και στο έπος του Διγενή Ακρίτα μπορεί να βρει κάποιος ενδιαφέροντα στοιχεία για την καθημερινή ζωή.

Κατά τη νεότερη εποχή, με το θέμα της διατροφής των Βυζαντινών ασχολήθηκε ο Αδαμάντιος Κοραής. Στα «Ατακτα» έγραψε θαυμάσια σχόλια για τα ποιήματα του Πτωχοπρόδρομου, θίγοντας με αυτό τον τρόπο και πολλά θέματα διαιτολογίου. Είναι βέβαιο εύλογο μια μελέτη σχετικά με την διατροφή των Βυζαντινών, να αδυνατεί να καλύψει περίοδο δώδεκα περίπου αιώνων, από τον Μεγάλο Κωνσταντίνο, δηλαδή, μέχρι τον Κωνσταντίνο Παλαιολόγο. Εξ άλλου, όπως υποστηρίζουν οι ιστορικοί, «το Βυζάντιο ποτέ δεν υπήρξε κράτος ομοιογενές σχηματισθέν κατόπιν μακράς ιστορικής εξελίξεως, εντός ορισμένης περιοχής δεδομένης υπό της γεωγραφίας (Αίγυπτος, Περσία), αλλά αρχικώς τουλάχιστον ολόκληρος ο κόσμος, με πληθυσμούς εκ ποικίλων φυλών απαρτιζομένους, αβεβαίας πολλάκις αφοσιώσεως, με ίδιαις παραδόσεις και διάφορα γλωσσικά ιδιώματα», ως εκ τούτου είναι λογικό τα ήθη όπως και το διαιτολόγιο να διαφέρουν από περίοδο σε περίοδο και από τόπο σε τόπο. Οι αφηγήσεις των περιηγητών, ειδικότερα των τελευταίων αιώνων, εμφανίζουν την καρδιά του Βυζαντίου, την Κωνσταντινούπολη ως μια πόλη με τεράστιες αντιθέσεις από τη μια χρονική περίοδο στην άλλη. Έτσι και η διατροφή, με την πάροδο του χρόνου, με τις συχνότερες επαφές μεταξύ των απομακρυσμένων μερών του τότε γνωστού κόσμου και με τις νέες ανακαλύψεις, άλλαζε από αιώνα σε αιώνα.

Κατά συνέπεια, με βάση τις σχετικές πηγές, τα περί διατροφής των Βυζαντινών που θα αναφερθούν παρακάτω καλύπτουν κυρίως την περίοδο του δέκατου ενδέκατου και δωδέκατου αιώνα, με αρκετές ωστόσο αναφορές και σε παλαιότερες περιόδους.

1.3.2 Τα γεύματα

Τα εντυπωσιακά γεύματα και δείπνα άρεσαν βέβαια στους Βυζαντινούς. Άλλωστε δεν ήταν και τόσο εύκολο να λησμονηθούν τα συμπόσια των αρχαίων Ελλήνων και τα λουκούλλεια δείπνα των Ρωμαίων. «Όταν κάποιος γιορτάζει γενέθλια προσφέρει απλόχερα δείπνο και πρόγευμα και μαζεύει τους φίλους του γύρω από πλουσιοπάροχο τραπέζι», μας πληροφορεί ο αυτοκράτορας Ιουλιανός. Φρόντιζαν λοιπόν να φορτώνουν τα τραπέζια τους με «Όσα τε χθών πόντου τε βένθη και αέρος αμέτρητον εύρος εκτρέφει ή όσα πτερούται και έρπει και νήχεται».

Μαρτυρία για την πολυτέλεια του τραπεζιού αποτελεί ένα μωσαϊκό που αποκαλύφθηκε στο προάστιο Δάφνη της Αντιόχειας. Απεικονίζει ασημένια πιάτα διατεταγμένα για γεύμα πάνω σε τραπέζι από μαύρο μάρμαρο, όπου υπήρχαν επίσης μεγάλες αγκινάρες και σαλτσιέρες με λευκή σάλτσα, χοιρινά ποδαράκια ψητά στα κάρβουνα, αυγά μέσα σε αυγουλιέρες από μπλε σμάλτο με κουταλάκια με μακρύ χέρι, λευκόσαρκο ψάρι, ζαμπόν, ψητή πάπια, γλυκά από μπισκότα και ωραία φρούτα. Στη μέση του τραπεζιού ένας μεγάλος κώνθαρος με κρασί.

Ένα καθημερινό μενού, για την άρχουσα φυσικά τάξη, περιλάμβανε τρία γεύματα, το πρόγευμα, το γεύμα και το δείπνο. Ωστόσο, όπως οι αρχαίοι Έλληνες, είχαν και οι Βυζαντινοί τη συνήθεια να τρώνε κάτι «στα γρήγορα», λίγο πριν σουρουπώσει. Αυτό ήταν το «δειλινό». Μια άλλη συνήθεια των αρχαίων, το πρωινό

«ακράτισμα» ψωμί δηλαδή βουτηγμένο στο κρασί, δεν φαίνεται να τους ήταν άγνωστη. Το πρωινό αυτό το ονόμαζαν «βουκκάκρατο».

«Επέδωσε αυτό ποτήριον οίνου επιβαλών αυτό και κλάσμα άρτου ο λέγεται βουκκάκρατον έως της σήμερον ημέρας ».

Σχετική αναφορά γίνεται και στο βιβλίο του Αγίου Δοσιθέου: «βουκκάκρατον χρήσεις Δοσιθεε. Καλώς ύπαγε, λαβέ βουκκάκρατον». Ο Πτωχοπρόδρομος κάνει μνεία της πρωινής αυτής συνήθειας των Βυζαντινών, του «βουκκάκρατου», αλλά δεν περιορίζεται μόνο στο κρασί και στο ψωμί, θέλει και πιπέρι! Όταν γαρ ίδη την αυγή περιχαρασσομένην λέγει, ας βράσει το κρασίν και βάλε και πιπέρ».

Σχετικά με τα ημερήσια γεύματα ο Φαίδων Κουκουλές αναφέρεται επίσης σε Τέσσερα «των προδορπίων», «του μίνσου», «του οπτομίνσου» και «του δουλαίου». Το κύριο ωστόσο γεύμα των Βυζαντινών ήταν το «του μίνσου».

Το δείπνο ήταν ιεροτελεστία για τους Βυζαντινούς. Πριν καθίσουν στο τραπέζι, συνήθιζαν να πλένονται και να βγάζουν τα παπούτσια τους, ενώ μερικές φορές έτρωγαν ξαπλωμένοι, όπως οι αρχαίοι Έλληνες. Στο έπος του Διγενή Ακρίτα διαβάζουμε «Και τότε ο νεότερος γοργόν εξυπολήθη έβγαλε τα υποδήματα κι εκάθισεν εις το δείπνον. Αφόντις αποδείπνισεν, βγαίνει εις το κουβούκλι λαμβάνει υποδήματα, πιάνει την Κιθάρα ποκατέστησεν αυτήν ως ήθελεν εκείνος πολλά καλά εσήμανεν εκείνην την κιθάραν αντερα έκλωσε καλώς και έκαμε τις κόρδες.»

Η συνοδεία μουσικής, κυρίως κατά το δείπνο υπήρξε επίσης αγαπημένη συνήθεια που αναφέρεται από πολλούς λογίους της εποχής. Οι γονείς φυσικά και οι γεροντότεροι είχαν την πιο σημαντική θέση στο τραπέζι. Η Ιστορικός και συγγραφέας Ταμάρα Τάλμποτ-Ραις σημειώνει: «Ιδιαίτερη φροντίδα έδειχναν οι Βυζαντινοί, στο να δημιουργούν όσο το δυνατόν καλύτερες συνθήκες καθαριότητας και άνεσης, ώστε το σερβίρισμα ενός γεύματος να είναι απόλαυση.» Επίσης τονίζει: «Τα τραπέζια στρόνονταν με επιμέλεια. Το τραπεζομάντιλο ήταν από καλό ύφασμα, καθαρό και εξαίσια κεντημένο. Τέτοιες λεπτομέρειες ήταν ασυνήθιστες εκείνο τον καιρό στη Δυτική Ευρώπη. Όσοι επρόκειτο να πάρουν μέρος στο γεύμα, άλλαζαν συνήθως έξω από την τραπεζαρία τα παπούτσια τους με παντόφλες. Τα μέλη της αυτοκρατορικής οικογένειας και άλλες οικογένειες αυλικών, όταν οργάνωναν συμπόσια απολάμβαναν το φαγοπότι τους κατά την αρχαιοελληνική συνήθεια, ξαπλωμένοι σε καναπέδες γύρω από το κεντρικό τραπέζι. Η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε έως το τέλος του δέκατου αιώνα. Ωστόσο ο τρόπος αυτός αποτελούσε εξαίρεση. Επί καθημερινής βάσεως εμφανίζονται να χρησιμοποιούν τα συνήθη καθίσματα γύρω από το τραπέζι. Προσευχή λεγόταν στην αρχή και ίσως και στο τέλος του φαγητού. Διάθεταν κουταλομάχαιρα και πιρούνια σε μεγάλη ποικιλία, μολονότι συχνά έτρωγαν με τα χέρια».

Η ιστορικός ασχολείται και με τον αριθμό των γευμάτων: «Τρία γεύματα την ημέρα θεωρούνταν αρκετά: πρωινό, γεύμα και δείπνο. Τις περιόδους νηστείας για θρησκευτικούς λόγους τις τηρούσαν με ευλάβεια. Τον υπόλοιπο χρόνο το γεύμα και το δείπνο σ' ένα ευκατάστατο σπίτι ήταν τελετή με τρεις φάσεις. Πρώτα σέρβιραν ορεκτικά, συνέχιζαν με ψάρι, το οποίο συχνά συνοδευόταν με σάλτσα (πολύ συνηθισμένο στους προχριστιανικούς χρόνους) που λεγόταν γάρος. Κάποια μορφή ψητού κρέατος προβλεπόταν για ποικιλία. Τέλος προσέφεραν κάποιο γλυκό. Ήταν τόσο μεγάλη η ποικιλία των τροφών, ώστε υπήρχε περιθώριο εκλογής για όλα τα γούστα. Είναι γνωστό ότι ο Κωνσταντίνος Η' είχε ιδιαίτερη συμπάθεια στις γευστικές σάλτσες. Η αυτοκράτειρα Ζωή αναζητούσε με πάθος ινδικά χορταρικά, ιδιαίτερα αν διατηρούνταν νωπά, καθώς επίσης ελιές και άλλα σαλατικά. Κάθε νοικοκυρά είχε την ευχέρεια να διαλέξει από μεγάλη ποικιλία κυνηγιού ή πουλερικών το κρέας που χρειαζόταν για κάποιο γεύμα. Το γουρουνόπουλο και το χοιρομέρι υπήρξαν

αγαπημένοι μεζέδες στο Βυζάντιο, όπως και σήμερα στην Ελλάδα. Τα πουλερικά τα συνήθιζαν βραστά, ψητά ή και στη σχάρα, ενώ καταναλώνονταν πολλά παπιά και ψάρια. Οι σούπες συνηθίζονταν επίσης. Μερικά είδη απαιτούσαν περίπλοκη μαγειρική και πολύ χρόνο προετοιμασίας και παρασκευής. Συχνά το μενού εμπλούτιζαν πατσάδες και σαλάτες σε μεγάλη ποικιλία. Το τυρί ήταν πολύ δημοφιλές όπως και τα φρούτα, νωπά ή κομπόστα. Μήλα, πεπόνια, σύκα, σταφύλια και άλλα είδη φρούτων αποτελούσαν σταθερό συμπλήρωμα στο διαιτολόγιο. Σπαράγγια και μανιτάρια εμφανίζονταν μάλλον σπάνια. Το λάδι το χρησιμοποιούσαν για το μαγείρεμα, ενώ κρασί έπιναν πολύ, κυρίως από τη Χίο.»

Αυτή την πληθώρα τροφίμων αναφέρει η Ιστορικός μετά από «ανιχνεύσεις» σε πολλά βυζαντινά κείμενα. πρόκειται για εκλεκτό και πλούσιο μενού, όσο εκλεκτό ήταν και το πρωινό ενός φτωχού μπαλωματή, το οποίο αναφέρει ο Πτωχοπρόδρομος, καθόσον μάλιστα πρόκειται για γείτονά του: «Πετάει το καλαπόδι του, πετάει και το σανίδι και λέει στη γυναίκα του, κυρά τραπέζι βάλε και πρώτα σέρβιρε βραστό και δεύτερο σφουγγάτο και τρίτο το ακρόπαστο ψημένο από το μπουτί και τέταρτο ανάμειχτο, μα κοίτα να μη βράζη » Ο μπαλωματής όμως θέλει ακόμα πιο πλούσιο το πρωινό: «Να ένα δουκάτο, αγόρασε κοιλιάντερα, παιδί μου και βλάχικο τυρί, φέρε άλλη μια στα μεναριά να κολατσίσω δώσε μου και τότε να μπαλώνω.»

Οι πλούσιοι από την άλλη φρόντιζαν να εντυπωσιάζουν με τα γεύματα που παρέθεταν. Ο Φυλάρετος, ένας ταπεινής καταγωγής γεωργός από την Παφλαγονία, στις μέρες του μεγάλου πλούτου του, παρέθεσε τραπέζι όπου κάλεσε τριάντα έξι φίλους του που κάθονταν και έτρωγαν σ' ένα τραπέζι σκαλιστό, διακοσμημένο με ελεφαντόδοτο και χρυσάφι: «Ο Φυλάρετος όμως ήταν ένας μεγάλος κτηματίας που διατηρούσε δώδεκα χιλιάδες πρόβατα, εξακόσια βόδια και οκτακόσια άλογα στις βοσκές, ενώ είχε άλλα διακόσια βόδια και ογδόντα άλογα και μουλάρια για τις δουλειές καθώς και μεγάλο αριθμό δούλων.»

Τα φτωχά γεύματα δεν ήταν μόνο για τον λαό αλλά και για ορισμένους κληρικούς: «Καθήνατι μονώτατοι εις ασκεπέν τραπεζίδιον, κοκκαλίζοντες παξιμάδιον και διά μικρόν, μικροτάτων ποτηρίων ουχί πίνοντες αλλά μυζώντες το βάλνιο», απορεί ο Λατίνος επίσκοπος, που φαίνεται ότι παραβρέθηκε σε κάποιο γεύμα των εκκλησιαστικών ηγετών της Λευκάδας. Τονίζει επίσης: «Το γλίστρον συμπόσιον αυτών αμετατρέπτως άρχεται και παύει διά μαρουλίων, άτινα το πάλοι μόνο προ του τέλους του γεύματος παρετίθεντο».

Τις απόψεις των ευλαβών εκείνων κληρικών, που ζούσαν με προσευχή και νηστεία, συμμεριζόταν και ο φτωχός λαός. Έτσι οι περισσότεροι έμεναν ικανοποιημένοι όταν είχαν στο τραπέζι τους ελιές, λάχανα, βολβούς και όσπρια και ευχαριστούσαν τον θεό εάν συνέχιζαν να δίνουν δωρεάν ψωμί τα Κρατικά φουρνάρια.

1.3.3 Μια καθημερινή μέρα στην Πόλη

Πολλά ενδιαφέροντα είχε να παρουσιάσει μια καθημερινή μέρα στην Πόλη και στα άλλα μεγάλα αστικά κέντρα των Βυζαντινών. Πέρα από τις ατέλειωτες πολιτικές συζητήσεις «οι μηχανορραφίες και οι δολοπλοκίες της αυλής του παλατιού αλλά και των στρατιωτικών» προσέφεραν αδιάκοπα υλικό. Υπήρχε επίσης το Θέαμα του υποδρόμου «όπου κι εκεί οργιάζαν οι ίντριγκες», οι βόλτες στις περιφημες αγορές, οι περίπατοι στα αλσύλλια και οι επισκέψεις στα φιλικά σπίτια. Το κύριο δωμάτιο στα βυζαντινά σπίτια ήταν η κουζίνα. Εκεί μαγειρεύαν αλλά και ζεσταίνονταν τις κρύες μέρες του χειμώνα. Τη βασική επίπλωση αποτελούσε ένα ορθογώνιο τραπέζι και τα καθίσματα που ήταν πάγκοι, κυρέκλες και σκαμνιά. Στα φτωχά σπίτια η πολυτέλεια των καθισμάτων και των πιατικών ήταν βεβαίως



περιορισμένη. Αρκούσε μια μεγάλη χωμάτινη ή ξύλινη γαβάθα, απ' όπου καθένας έπαιρνε την τροφή ακόμη και με τα χέρια. Στα χρόνια όμως της ακμής της Πόλης και της Βυζαντινής αυτοκρατορίας γενικότερα, τα σπίτια των πολιτών ήταν πολύ πιο προσεγμένα. Φρόντιζαν μάλιστα ιδιαίτερα τις προσόψεις με ορθομαρμαρώσεις χρώματα και

ψηφιδωτά. Η ίδια παράδοση συνεχίστηκε και μετά το πέρασμα στη δεύτερη χιλιετία. Ο Νικήτας Χωνιάτης γράφει ότι οι τοίχοι των σπιτιών ήταν «χρώμασι διανθισμένοι». Τέτοια ίχνη χρωμάτων ανακάλυψαν οι αρχαιολόγοι στα σπίτια του Μυστρά, της αντίστοιχης Πομπηίας του Βυζαντίου, με την πληθώρα των κτισμάτων που διασώθηκαν βλέπουμε και στον Μυστρά.

Λουτρό σπανίως βρισκόταν μέσα στα σπίτια. Αγαπημένη άλλωστε συνήθεια των Βυζαντινών ήταν να επισκέπτονται τα λουτρά της Πόλης και κυρίως τα περίφημα λουτρά του Ζευξίππου, πλάι στον υπόδρομο, εκεί που βρίσκονται σήμερα τα τουρκικά λουτρά της Ρωξελάνης, της Ελληνίδας γυναίκας του Σουλείμάν του Μεγαλοπρεπούς.

Όπως στην αρχαία και στη σύγχρονη Ελλάδα, η αγορά ήταν και στο Βυζάντιο από τα πιο πολυσύχναστα μέρη ακόμη και για ανθρώπους που δεν σκόπευαν να αγοράσουν κάτι αλλά ήθελαν μόνο να περάσουν την ώρα τους χαζεύοντας. Η επίσκεψη στην αγορά ήταν μια σχεδόν απαραίτητη καθημερινή βόλτα. Η πιο φημισμένη αγορά στην Κωνσταντινούπολη υπήρχε το Φόρουμ του Θεοδοσίου (Το 1928 έγιναν εκεί ανασκαφές από Βρετανούς αρχαιολόγους). Περιφημες επίσης ήταν οι αγορές του Ταύρου, του Αρκαδίου, του Κωνσταντίνου (εκεί που σήμερα βρίσκεται η καμένη στήλη, δίπλα στο Καπαλί Τσαρσί, το μεγάλο παζάρι), και του Αναστασίου. Στις αγορές συναγωνίζονταν με τις φωνές τους, προκειμένου να τραβήξουν πελάτες, οι «σαλγαμάριοι» ή «σαλδαμάριοι», όπως έλεγαν όσους πουλούσαν κρέατα και παστά, οι «σευκλομαγουλάδες», που πουλούσαν παντζάρια, οι «δαυκοψήστες», που έψηναν και πουλούσαν καρότα, καθώς και οι «μιλιαράδες» οι έμποροι μικρών

καζανιών και διάφοροι «πράττεις» και «πράτριαι», όπως λέγονταν οι πωλητές και οι πωλήτριες.

Οι ταβέρνες ήταν πολυάριθμες όχι μόνο στην Κωνσταντινούπολη αλλά και στις άλλες μεγάλες πόλεις. Ο βίος του Αγίου Συμεών του Σαλού, στα μέσα του έκτου αιώνα, μας δίνει την εικόνα της επαρχιακής πόλης, λίγο εξελληνισμένης, της Έμεσας στη Συρία, όπου αναφέρεται ότι: «Οι ταβέρνες ήταν πολυάριθμες και κάπως διαφοροποιημένες, γιατί ο κάπηλος δεν ήταν το ίδιο με τον πουσκάριο ή φουσκάριο που πουλούσε φτηνό κρασί και μάλιστα νερωμένο (λατινική ονομασία *rosca*. Εξ ου και πουσκάριος), με λούπινα και ρεβίθια για μεζέ. Συναντάμε επίσης ένα ζαχαροπλάστη, που είχε ανοιχτό το μαγαζί του ακόμη και τη Μεγάλη Εβδομάδα καθώς και πλανόδιους πωλητές γλυκών, που έστηναν τους δίσκους των έξω από την εκκλησία. Στην πόλη υπήρχαν γιατροί αλλά και μάγισσες που έφτιαχναν φυλαχτά. Οι προμήθειες έρχονταν από την τριγύρω ύπαιθρο. Συναντάμε κάποιον που πήγαινε με το μουλάρι του έξω από την πόλη, κάθε πρωί, για να αγοράσει απευθείας κρασί από τους αγρότες, και ο οποίος με τον καιρό άνοιξε δική του ταβέρνα.»

Αξιοσημείωτο είναι ότι η πώληση ορισμένων τροφίμων επιτρεπόταν σε ορισμένα μόνο σημεία της Πόλης. Το χοιρινό, λόγω χάρη, κρέας πουλιόταν μόνο στην αγορά του Ταύρου (όπου σήμερα βρίσκεται η πλατεία Βαγιαζήτ). Στον ίδιο χώρο πουλούσαν και τα αρνιά αλλά μόνο από το Πάσχα μέχρι την Πεντηκοστή. Τις υπόλοιπες μέρες του χρόνου αρνίσιο κρέας έβρισκαν οι πολίτες στο Στρατήγιο, πίσω από τον σιδηροδρομικό σήμερα σταθμό Σιρκέσι. Στα Τρόφιμα γινόταν αυστηρός έλεγχος, στα φρέσκα ψάρια κυρίως, στο κρέας και στο ψωμί. Στα παστά που διατηρούνταν για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν συνηθίζονταν, όμως, ο αυστηρός έλεγχος.

Οι «σαλδαμάριοι» πουλούσαν τα τυριά, το βούτυρο, το μέλι, το λάδι και τα όσπρια, καθώς και παστωμένα ή καπνιστά κρέατα και ψάρια. Οι «μακελλάριοι» πουλούσαν τα φρέσκα κρέατα, όπως και οι «χοιρέμποροι», και είχαν το δικαίωμα να παστώνουν τα περισσεύματα των κρεάτων. Η πώληση των μπαχαρικών γινόταν μόνο στα μαγαζιά των «μυρεψών», τα οποία ήταν κατά κάποιο τρόπο μαγαζιά πολυτελείας. Πουθενά όμως δεν γίνεται λόγος για πώληση γάλακτος, αυγών και φρέσκων λαχανικών. Ωστόσο στα προάστια, όπως και μέσα στην Κωνσταντινούπολη, οι πολίτες καλλιεργούσαν λαχανόκηπους και έτρεφαν πουλερικά. Είναι βέβαιο ότι πολλοί από αυτούς φρόντιζαν να πουλήσουν στην αγορά το περίσσειμά τους.

1.3.4 Το ψωμί

Το ψωμί είναι βέβαια, από καταβολής σχεδόν κόσμου, η κύρια βάση της διατροφής. Οι ποιότητες ψωμιού στους Βυζαντινούς ήταν διάφορες, ανάλογες με το είδος του αλευριού αλλά και του τρόπου με τον οποίο άλεθαν τα δημητριακά. Έτρωγαν ψωμί σταρένιο αλλά και από κριθάρι. Το καλαμπόκι ήταν άγνωστο, αφού οι θαλασσοπόροι δεν είχαν φτάσει ακόμη στις χώρες της Νότιας Αμερικής για να το φέρουν στην Ευρώπη.

Το καλύτερο ψωμί ήταν το «σιλίγνιο» ή «σιλιγνίτης». Στην ίδια κατηγορία ανήκε και το «αφράτον» ή «αφρατίσιν». Ωστόσο τα ψωμιά πολυτελείας ήταν για την άρχουσα τάξη.

Δεύτερης ποιότητας ψωμί, καλύτερο όμως από τα προσφούρνια ήταν το «κιβαρόν» ή «κιβαρίτης». Τελευταίας ποιότητας ψωμί ήταν το «χονδρόχυλο».

Η συνήθεια να βάζουν σουσάμι πάνω στο ψωμί, όπως και σήμερα, ήταν γνωστή από αρχαιοτάτων χρόνων. Τα ψωμιά ανάλογα με την ποιότητά τους ξεχώριζαν επίσης σε «σεμιδαλάτον», που ήταν το πιο άσπρο ψωμί.

Αρτοποιεία υπήρχαν σε όλες τις μεγάλες πόλεις. Τα έλεγαν «μαγκικεία» και τους φουρνάρηδες «μαγκικούς». Τα αρτοποιεία ήταν συνήθως κρατικά και την εποπτεία τους είχαν οι «κυλαίστορες». Υπήρχαν όμως και ιδιωτικά μαγκικεία, πέραν του ότι βεβαίως στα χωριά έψηναν τα δικά τους ψωμιά. Στα μέσα του πέμπτου αιώνα η Κωνσταντινούπολη είχε περίπου είκοσι κρατικά μαγκικεία και εκατόν είκοσι ιδιωτικά. Στα κρατικά αρτοποιεία το ψωμί διανεμόταν δωρεάν. Ήταν όμως «θλιβερό» προνόμιο για έναν Κωνσταντινοπολίτη να στηθεί στην ουρά για μια φραντζόλα «κιβαρίτη».

Επί αυτοκράτορος Ηρακλείου (610-641) η δωρεάν διανομή άρτου καταργήθηκε. Παρά την κατάργηση της όμως εξακολουθούσαν να λειτουργούν πολλά κρατικά μαγκικεία, προκειμένου να εξασφαλιστεί το ψωμί για όσους φύλαγαν τα υδραγωγεία και τα πάρκα, αλλά και για όσους εργάζονταν σε διάφορες κρατικές υπηρεσίες. Τους αρτοποιούς και τους κρεοπάλες, από τους οποίους εξαρτιόταν ο επισιτισμός της πόλης, τους επέβλεπαν με μεγάλη αυστηρότητα. οι κρατικοί λειτουργοί φρόντιζαν μάλιστα να διατηρούν τις τιμές των τροφίμων σε χαμηλά επίπεδα και κυρίως σε περιόδους λιμών, (αρκετά συνηθισμένο φαινόμενο), αλλά και πολιορκιών.



1.3.5 Λαχανικά και όσπρια

Μια βόλτα στις δικές μας αγορές ασφαλώς θα ξάφνιαζε έναν Βυζαντινό. Όπως οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι έτσι και οι Βυζαντινοί αγνοούσαν αρκετά από τα φρούτα και τα λαχανικά της εποχής μας. Οι λαοί της Μεσογείου και της Ευρώπης δεν γνώριζαν την τομάτα, όταν μάλιστα πρωτοεμφανίστηκε στην Ευρώπη, τον δέκατο έκτο αιώνα, την είχαν ως καλλωπιστικό φυτό. Οι Βυζαντινοί αγνοούσαν επίσης τις πατάτες, τα πορτοκάλια, τα λεμόνια αρκετά από τα ζαρζαβατικά (μπάμιες πιπεριές) και άλλα. Στους κήπους τους ωστόσο φρόντιζαν να καλλιεργούν τα τότε γνωστά λαχανικά. Σ' ένα Βυζαντινό σατιρικό δράμα του δωδέκατου αιώνα, στον Πωρικολόγο, εμφανίζονται όλα τα γνωστά εκείνη την εποχή φρούτα και λαχανικά. Ωστόσο πολλά από αυτά λίγους μόνο αιώνες πριν τον δωδέκατο παρέμεναν άγνωστα.

Τα λαχανικά υπήρξαν ανέκαθεν από τα σημαντικότερα συμπληρώματα στο γεύμα. Για τους φτωχούς βέβαια αποτελούσαν Κύρια τροφή, ενώ οι πλούσιοι Βυζαντινοί, ιδιαίτερα οι «κοιλιάδουλοι», δεν τα πολυσυμπαθούσαν. Ετούτη η αντιπάθεια πρέπει μάλλον να αναζητηθεί στο γεγονός ότι τα λαχανικά συνιστούσαν τη βασικότερη διατροφή της λαϊκής τάξης που συχνά ανακάτευε όσπρια και λαχανικά μαζί, πράγμα που εξακολουθεί να συμβαίνει στις μέρες μας (λόγου χάρη μπουρανί, σπανάκι με ρύζι κ.ά), ώστε η τροφή να γίνεται πληρέστερη.



Ο Πτωχοπρόδρομος συνιστούσε να αποφεύγονται τα λαχανικά στις μεγάλες ζέστες ιδίως τον Αύγουστο. Άλλοι, πιο ειδήμονες, συμβούλευαν τον λαό να τρώει λαχανικά και χορταρικά γενικά κυρίως τον Μάρτη. Καθένας, όμως, φρόντιζε να βάζει στο τραπέζι ότι έβρισκε από τα λαχανικά της εποχής Αντίδια (ιντίβι ή αντίδι) κουνουπίδια (ξυλοκράμβες), παντζάρια (σευκλόγουλα ή γούλα ή γουλίν) κολοκύθια, ραφανίδες, αγκινάρες (κινάρες), βλίτα, λαψάνες, σπαράγγια (ασφάραγγα), μαρούλια (μαγιούλια ή θριδάκια) και βρακαλίνες, ενώ γνωστό ήταν και ένα είδος μελιτζάνας (μαζιτζάνα ή βαζιζάνια).

Τα καρότα τα προτιμούσαν ψητά και πουλιόνταν στις αγορές από τους «δαυκοψήστες». Έτρωγαν επίσης βρασμένους ή ψητούς βολβούς, φροντίζοντας να τους βουτάνε σε λάδι ή σε γάρο. Τα λαχανικά γενικά τα ονόμαζαν οι Βυζαντινοί «ανθοκουδιμέντα» και τα χώριζαν σε «αγριολάχανα», «λεπτολάχανα» «κακόχυμα» και «ήμερα».

Τα «αγριολάχανα» αποτελούσαν την κύρια τροφή κάθε ασκητή. Τα άγρια χόρτα όμως υπήρξαν η πιο συνηθισμένη τροφή του ιδιαίτερα λιτοδίαιτου Ιουστινιανού. Στα ιατρικά βιβλία της εποχής (άλλωστε τότε γνώριζε μεγάλη άνθηση η βοτανολογία) είχε συμπεριληφθεί ο κατάλογος των ευχύμων και κακοχύμων λαχανικών καθώς και η μολόχα. Σύμφωνα όμως με θέσπισμα του Ρωμαίου αυτοκράτορα Διοκλητιανού, η μολόχα (μολόχη ή μόλοχος) χρησίμευε και ως εδάδιμο.

Επίσης, χρήσιμη θεωρούσαν και την τσουκνίδα (στις μέρες μας επίσης νοστιμεύει πολύ τις λαχανόπιτες), αφού πίστευαν ότι τους προστάτευε από πολλές αρρώστιες. Ως φαγώσιμη η τσουκνίδα ήταν γνωστή από την εποχή του Ησίοδου. Οι Βυζαντινοί πάντως, που την έλεγαν ακαλήφη ή κνίδη, την έβραζαν και την έβρισκαν νοστιμότητα.

Τα κρεμμύδια ή κρομμύδια υπήρξαν επίσης από τις αγαπημένες τροφές των φτωχών και σπάνια έλειπαν από το τραπέζι τους. Το ίδιο και το σκόρδο που ήταν ιδιαίτερα αγαπητό για τις πολλές θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι πλούσιοι φυσικά απέφευγαν να τρώνε σκόρδα και κρεμμύδια, τουλάχιστον μπροστά σε ξένους.

Συχνά έβγαιναν στους δρόμους οι μικροπωλητές, που τους έλεγαν και «πουσκάριους», για να πουλήσουν βραστής φαιές ή βραστά ροβύθια, λουπινάρια ή θέρμα (κουκιά). Πράγμα που βεβαίως δεν μας εκπλήσσει, καθόσον ακόμα και σήμερα στην Αίγυπτο και στην Τουρκία πουλάνε από μεγάλους δίσκους βρασμένα όσπρια στο δρόμο. Μας ξαφνιάζει όμως ο Φ. Κουκουλές που σημειώνει ότι μεγάλη ζήτηση είχε και το βρασμένο κανναβούρι, για τους ανθρώπους όχι για καναρινία ή άλλα ωδικά πτηνά. Οι γιατροί της εποχής δεν το συνιστούσαν πάντως, γιατί ανήκε στα κακόχυμα.

Οι Βυζαντινές δέσποινες δεν είχαν βέβαια σόδα για να βράζουν καλύτερα τα όσπρια αλλά έριχναν μια



κουταλιά σινάπι. Το σησάμι, όπως και το λινόσπερμα το χρησιμοποιούσαν για να γαρνίρουν τα ψωμιά. Από τα λαχανικά, ο Αρτεμίδωρος στα Ονειροκριτικά αναφέρει τα ραδίκια, τα πράσα, τα κρεμμύδια, τα σκόρδα την πικρίδα, τα παντζάρια, τα μαρούλια τα λάχανα (ξηνήθρες), τα αγρυδάπαθα, το χρυσολάχανο, τις μολόχες, τα κολοκύθια, τα λευκά λάχανα, τα καρότα κ.ά.

Από τα όσπρια ήταν γνωστά όσα σχεδόν και σήμερα, όπως τα κουκιά, οι φακές, τα φασόλια, τα μπιζέλια ή πιάρια, τα ρεβίθια (ερέβινθος ή εριβίνια), το λαθούρι (αθύριον). Οι μοναχοί, κατά τις νηστείες, έτρωγαν ξηρά κουκιά, που τα έβρεχαν με νερό (βρεχτοκούκια). Η φάβα ή φάβατα γινόταν από ξηρά κουκιά, αλλά αυτό το φαγητό τρόμαζε τον Βυζαντινό γιατρό Ιωάννη Ακτουάριο ο οποίος το θεωρούσε «χειρίστο έδεσμα». Τέλος, τα φασόλια υπήρξαν πάντοτε από τα πλέον περιζήτητα όσπρια.

1.3.6 Το κυνήγι

Οι Βυζαντινοί είχαν αδυναμία στα θηράματα, γνωστά σε αρχαίους και νεότερος για τη νοστιμάδα τους. Πρώτη θέση στον κατάλογο κρατούσαν τα αγριοκάτσικα, ακολουθούσαν τα ελάφια, οι λαγοί, οι αγριόχοιροι και τα πουλιά. Καλύτερο απ' όλα θεωρούσαν βέβαια το κρέας του ελαφιού, αλλά οι γιατροί της εποχής το θεωρούσαν δύσπεπτο και κακόχυμο. Ο λαγός τους άρεσε «κρασάτος» ή «ξιδάτος» κυρίως, αλλά τον έτρωγαν και απλώς ψητό.

Βεβαίως τα θηράματα προμήθευαν στους Βυζαντινούς και τα δέρματά τους. Για παράδειγμα, από δέρμα λαγού κατασκευάζονταν τα ειδικά καπελάκια που φορούσαν τότε οι γιατροί.

Στις γιορτές των Χριστουγέννων ή στις Καλένδες του Ιανουαρίου, προτιμούσαν τα αγριογούρουνα και έφτιαχναν το κρέας τους «αρβελιστό» (κομματιαστό). Το ελαφίσιο κρέας επίσης κρατούσε υψηλή θέση στις προτιμήσεις των καλοφαγάδων. Άλλωστε στην κυνηγετική εξόρμηση του Διγενή Ακρίτα, πρώτο πρώτο αναφέρεται το ελάφι: «τροφαί αυτοίς ετύγγανον, έλαφοι και πουλία, αίγες και χοίροι άγριοι και παν κυνήγι άλλον.»

Περιζήτητα ήταν και τ' αγριοπούλια, που έπεφταν κατά κοπάδια τους χειμερινούς μήνες στους άφθονους βαλτότοπους της βυζαντινής επικράτειας. Η αγάπη των Βυζαντινών για το κυνήγι, είτε από ανάγκη είτε για διασκέδαση, ήταν μεγάλη.

Συχνά φρόντιζαν να διακοσμούν τα σπίτια τους με σκηνές κυνηγιού, ενώ εικονογραφήσεις σχετικές με το κυνήγι δεν έλειψαν από τις εκκλησιαστικές εικόνες όπου όμως είχαν αλληγορικό χαρακτήρα.

Εκλεκτά για το κρέας τους ήταν και τα ορτόκια, τα οποία μάλιστα πάστωναν, τα τρυγόνια, οι αγριόπαπιες, οι φάσες και οι φασιανοί. Την εποχή του Βυζαντίου το κυνήγι του ελαφιού γινόταν συστηματικά, δεδομένου ότι σε πολλά από τα βουνά της Μικράς Ασίας ζούσαν άφθονα ελάφια. Επίσης κυνηγούσαν αγριόχοιρους, δορκάδες (γαζέλια τα 'λέγαν τότε) αλλά και αρκούδες.

1.3.7 Το ψάρεμα

Ωστόσο το κυνήγι δεν ήταν εύκολο για όλους, ενώ το ψάρεμα έδινε τη δυνατότητα και στους φτωχούς να απλώνουν στο τραπέζι τους τα θαλασσινά προϊόντα. Ειδικά στην Πόλη, όπου το ρεύμα του Βοσπόρου κατέβαζε καθημερινά, όπως και σήμερα, κοπαδιαστά τα ψάρια, οι Βυζαντινοί είχαν την ευκαιρία να βγαίνουν συχνά για ψάρεμα και να πλουτίζουν έτσι το διαιτολόγιό τους.

Ο Κουκουλές σημειώνει ότι «οι Βυζαντινοί έτρωγαν εκ των μικροτέρων ιχθύων τας μαρίδας και τας αθερίνας.»

Βεβαίως, άνθρωπος να περιφρονεί τα ψάρια, μικρά ή μεγάλα, δεν υπήρχε. Η θρησκεία απαγόρευε την κατανάλωση ψαριού (όπως και κρέατος) Τετάρτη και Παρασκευή. Λεπτομέρεια ωστόσο που πολλοί ξεχνούσαν, αν υπήρχαν στο τραπέζι τους φρέσκα λαχταριστά ψάρια.

Τα ψάρια της Θάλασσας, τα «οψάρια» όπως τα έλεγαν, ήταν σαφώς προτιμότερα από τα ποταμίσια ή τα ψάρια των λιμνών. Τα τελευταία μάλιστα τα θεωρούσαν κακοστόμαχα, ωστόσο τα έτρωγαν αλλά φρόντιζαν να τα παστώνουν. Τα ψάρια του αλμυρού νερού τρώγονταν όπως από καταβολής κόσμου, δηλαδή ψητά, τηγανητά (οφτοί ή τηγάνου ιχθύες) και βραστά (εκζεστά). Βραστά έτρωγαν κυρίως Τα πετρόψαρα, τις συναγρίδες, τους κεφάλους κ.ά. Μερικές φορές έβραζαν μαζί με τα ψάρια (σε ένα είδος κακκαβιάς) και διάφορα μπαχαρικά και αρωματικά χόρτα, όπως νάρδο, κολιανδρό, άνηθο, κρεμμύδια, πράσα, σκόρδα κ.α.

Τηγανητές προτιμούσαν τις παλαμιδες και τα μικρά ψάρια (αθερίνες, μαρίδες) που τα πασπάλιζαν με αλεύρι. Οι σχάρες για το ψήσιμο δεν έλευταν από τα καλά σπίτια, όπως άλλωστε και οι σουβλές όπου εκτός από κρέατα συνήθιζαν να ψήνουν και ψάρια.

Τα παστωμένα ψάρια, «οψάρια παστά», «ταριχευτοί ιχθύες» ή «οξωτοί ιχθύες» ή «αρμυρόν οψάριον», είχαν πάντοτε ζήτηση στην αγορά. Οι φτωχοί δεν είχαν οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν φρέσκα ψάρια ούτε τα περίφημα «ιχθύδια» που έφερναν στην Πόλη από το Δέλτα του Νείλου.

Η «θυνομαγειρία» ή «θυνομαγερία», για την οποία κάνει λόγο ο Πτωχοπρόδρομος, δεν αποκλείεται να είναι η σημερινή κακκαβιά. Τα κομμάτια του τόνου τα έλεγαν «θυνοκόμματα», ενώ τις φέτες από άλλα μεγάλα ψάρια τις έλεγαν «σuaακοκόμματα». Σύμφωνα, επίσης, με τον Κουκουλέ οι Βυζαντινοί πρέπει να έφτιαχναν και πίτες με ψάρια



1.3.8 Τα φρούτα

«Αμύγδαλα χλωρούτσικα, κεράσια εκ τον Λευκάτην, τετράγγουρα πηγάτικα πεπόνια εκ τας πλάκας, ζόντζυφα, σουρβομέσφιλα και κάστανα και σύκα, ανθόμηλα, γλυκόμηλα και εκ τα στρουθομηλίτσια». Ο Πτωχοπρόδρομος παραδίδει μακρύ κατάλογο φρούτων. Τα αμύγδαλα ξεχώριζαν από τους ξηρούς καρπούς.

Περίφημα ήταν τα αμύγδαλα της Θάσου (Θάσια), νοστιμότητα και με αφράτο τσόφλι. Γνωστά ήταν και τα πικραμύγδαλα, από τα οποία έβγαζαν ειδικό λάδι για διάφορες θεραπείες. Οι Βυζαντινοί έτρωγαν μετά βουλιμίας και τους καρπούς της φοινικιάς (φοινίκια ή φωνικοβάλανα), τα ρόδια (ρόιδα ή γρανάτα), τα οποία

φρόντιζαν να φυλάνε κρεμασμένα στην αποθήκη ή στην κουζίνα για να διατηρούνται περισσότερο καιρό. Μερικές φορές μάλιστα γαρνίριζαν ορισμένα φαγητά με χυμό ροδιού, για να τους δώσουν γλυκόξινη γεύση (καθόσον αγνοούσαν τα λεμόνια). Οι σπόροι όμως του ροδιού υπήρξε πάντοτε απαραίτητο συστατικό για τα κόλλυβα. Από ρόδια έφτιαχναν κι ένα είδος γλυκό, το «δροσσάτο».

Τα καρπούζια ήταν άγνωστα στους Βυζαντινούς, όχι όμως και τα πεπόνια. Αχλάδια (απίδια) υπήρχαν διαφόρων ειδών. Τα κοινά αχλάδια τα έλεγαν «όχνες». Υπήρχαν τα ήμερα και τα άγρια αχλάδια (οχράδες). Όσα είχαν σχήμα κανατιού τα χαρακτήριζαν «λαγηνάπιδα» ή «της λαγηνίδος καρπούς». Για να διατηρούν τα αχλάδια τα έβαζαν μέσα σε πήλινα κιούπια με μέλι ή μέσα σε κοφίνια με άχυρα.

Άλλες φορές, αφού τα τύλιγαν πρώτα με καρυόφυλλα, τα κρεμούσαν, έχοντας πιστώσει τη βάση τους, πράγμα που μας πληροφορεί Ανώνυμος σε έργο *Περί χυμών, βρωμάτων, πομάτων*.

Γνωστά στους Βυζαντινούς ήταν και τα κάστανα (πιτάκια ή βιστάκια), τα φιστίκια (φιστούκια), τα νοστιμώτατα κουκουνάρια (στρόβιλοι ή στροβύλια Κανάρια ή κοκκωνάρια), καθώς και τα λευκά δαμάσκηνα που έφερναν από χώρες της Ανατολής.

Περιζήτητα ήταν τα καρύδια (περσικά ή ινδικά κάρυα) αλλά και όλοι γενικά οι ξηροί καρποί, διότι διατηρούνταν επί μεγάλο χρονικό διάστημα. Στις αγορές της Πόλης έβρισκε όποιος ήθελε σχετικά εύκολα ξηρούς καρπούς.

Από τα βερίκοκα (βερούκια ή κοκκύμηλα) παρασκεύαζαν κι ένα ποτό, «οίδα δε εξ αυτών Παρά τισι και ποτόν σκευαζόμενον», σημειώνει ο Ρωμαίος Πλίνιος, και η συνήθεια αυτή διατηρήθηκε και στους Βυζαντινούς.

Τα μήλα όμως ήταν τα πλέον αγαπητά φρούτα. Οι ονομασίες τους ποικίλες γλυκά μήλα, ανθόμηλα, οζώδη (ξινόμηλα), βασιλικά, στρουθόμηλα, οξέα κ.λπ. Τον χειμώνα τα διατηρούσαν μέσα σε ροκανίδια ή σε φύκια. Χωριστή κατηγορία μήλων ήταν τα «λιτρόμηλα» ή «δολιτρόμηλα» ή «τριλιτρόμηλα». Φαίνεται πως αυτά θεωρούνταν τα καλύτερα, γιατί όπως σημειώνει ο Ιωάννης Τζέτζης τα έτρωγαν μόνο οι επίσκοποι και οι ηγούμενοι.

Περιζήτητα φυσικά ήταν και τα σταφύλια, καθώς και τα κεράσια και τα συκάμινα (μούρα). Οι Βυζαντινοί έτρωγαν επίσης τα αγριοστάφυλα ή αγριοσταπίδες, καθώς και τα κυδώνια.



1.3.9 Σάλτσες και μπαχαρικά

Όσο πιο πολυσύχναστοι γίνονταν οι δρόμοι για την Ανατολή, τόσο περισσότερα μπαχαρικά έφταναν στο Βυζάντιο. Περιζήτητο ήταν το μαύρο πιπέρι, καθώς, όπως πίστευαν, τόνωνε τη διάθεση για ποτό. Μερικές φορές έτριβαν το πιπέρι μαζί με σινάπι για να κατασκευάσουν ένα είδος πικάντικης σάλτσας, κάτι που θυμίζει τη σημερινή μουστάρδα, αλλά σε μαύρο χρώμα. Τα καλά σπίτια φρόντιζαν να υπάρχουν στα ράφια τους όλα τα μπαχαρικά που έφταναν από την Ανατολή, όπως το ινδικό ξύλο ή κιννάμωμον, το καρόφαλο ή καρυόφυλλο (γαρίφαλο), το «τρίπτον» ή «αρωματικόν κάρυον» (μοσχοκάρυδο), το «κάρανο» (ένα είδος κύμινου), το τριψίδι (κανέλα) και βέβαια το αλάτι.

Σε πολλά νησιότητα φαγητά (και ήταν πολλές οι μέρες νηστείας στους Βυζαντινούς) συνήθιζαν να τριβουν διάφορα μπαχαρικά, ώστε να τους δίνουν καλύτερη γεύση.

Υπήρχαν φυσικά και τα ντόπια μπαχαρικά που τα ονόμαζαν «ηδύσματα» ή «κονομίμεντα», από το λατινικό *condimentum*, όπως επεξηγεί ο Κουκουλές. Τα καρυκεύματα τα χώριζαν σε ξηρά ή τετριμμένα και σε *χλωρά*. Ξηρά ήταν ο ορίγανος, το μακεδονήσι και η Ούμβρα, *χλωρά* ο ηδύσμος, το μάραθο, το δεντρολίβανο, το κυμινι, το σέλινο, το καρναβάδι (είδος κύμινου) κ.ά.

Το ξίδι δεν έλειπε από το τραπέζι. Ο Ορειβάσιος το χαρακτηρίζει «ηδύσμα κάλλιστον τοις όνοις». Το ξίδι το έλεγαν επίσης «γλυκάδιον».

Τα λεμόνια ήταν άγνωστα εκείνη την εποχή, έτσι συχνά γαρνίριζαν τα διάφορα φαγητά με ξινόροδα ή αγουρίδες. Δεν αγνοούσαν όμως την κάππαρη που ήταν αυτοφυής σε πολλά μέρη. Έκοβαν τα μπουμπούκια της και τα διατηρούσαν σε άλμη.

Η πιο πρόχειρη σάλτσα φαγητού, δεδομένου ότι η τομάτα ήταν άγνωστη, ήταν ο γάρος, που γινόταν από νερό, κρασί, λάδι και ξίδι. Αναλόγως με το τι έβαζαν μέσα τον έλεγαν υδρόγαρο, οινόγαρο, οξύγαρο, ελαιόγαρο ή γαρέλαιο. Τον γάρο φύλαγαν σε ειδικό δοχείο, το «γαράριον» ή «γαρερόν».



1.3.10 Τα κρέατα

Οι Βυζαντινοί, όπως οι Ρωμαίοι αλλά και δεκάδες άλλων λαών, ήταν κυρίως κρεατοφάγοι. Μολονότι, η κατανάλωση κρέατος δεν ήταν πολύ μεγάλη στο Βυζάντιο, καθόσον η θρησκεία περιορίζει την κρεατοφαγία (δεκάδες οι ημέρες της νηστείας), η άφθονη προσφορά κρέατος έδινε τη δυνατότητα στους Βυζαντινούς να ξεφαντώνουν κατά τις γιορτινές μέρες.

Στα πρώτα χρόνια του Βυζαντίου η άνθηση της κτηνοτροφίας είχε φτάσει σε ζηλευτά επίπεδα. Επί πλέον εκείνη την εποχή η αφθονία των θηραμάτων έδινε την ευκαιρία σε πλούσιους και φτωχούς να ανανεώνουν συχνά το φαγητό τους με νόστιμα εδέσματα.

Τα κρέατα τρώγονταν με τους παραδοσιακούς τρόπους, δηλαδή ψητά (ψητά ή οφτά), βραστά (εφτά ή εκζεστά) και παστωμένα (ταρίχη). Ο Ιεράρχης Γρηγόριος, πέρα από τα πνευματικά μηνύματα, μας άφησε οδηγίες και για το καλό νήσιμο!

Γράφει λοιπόν ο μέγας ιεράρχης: «Οι ποιμένες, υποφορβοί, συφορβοί και Βουκόλοι ήψινον τα κρέατα θέτοντες εντός πήλινου αγγείου, πλήρους καθαρού ύδατος, όπερ έθետον απέναντι των ηλιακών ακτίνων, προσπελάζοντες άμα περί αυτού ξηράν ανημιμένην κόπρον όνου.»

Η μελέτη του Φ. Κουκουλέ, περί της κρεοφαγίας των Βυζαντινών, είναι κατατοπιστική «Πρώτο, στην προτίμηση των Βυζαντινών, ήταν το αρνίσιο κρέας. Περιζήτητα ήταν τα τρυφερά αρνάκια κατά τον Απρίλιο (άλλωστε γι' αυτό αποφάσισαν οι μεγάλοι πατέρες να γιορτάζεται το Πάσχα αυτή την εποχή, εκτός της ανθισμένης φύσης υπήρχαν και τρυφερά νεογέννητα για το σούβλισμα). Ένα αρνάκι, λίγων μόλις μηνών, λεγόταν «γαλαθηνόν, γαλακτάριον, γαλούλιον, λακτέντον ή βυζαστερό.»

Ούτε όμως το χοιρινό κρέας έλειπε από το βυζαντινό τραπέζι, τους τελευταίους μάλιστα αιώνες της αυτοκρατορίας οι Βυζαντινοί δυσκολεύονταν να πιστέψουν ότι οι Μουσουλμάνοι δεν έτρωγαν χοιρινό για θρησκευτικούς λόγους. Το χοιρινό λεγόταν «χοίριον κρέας» και «μουχτερό» (μοχθηρό). Τους άρεσε να το τρώνε βραστό με λάχανα ή φρύγια, τα σημερινά μαρούλια, αλλά και με κολοκύθια. Αναφέρεται επίσης και μαγείρεμα χοιρινού με ελαφίσιο κρέας και κομμάτια από λαγό. Τα μικρά γουρουνόπουλα, «γαλαθηνοί», «δέλφακες», «δελφάκια» ή «σκρόφας απογαλάκτισμα» στη σούβλα ήταν περιζήτητα. Τα άλειψαν μάλιστα πριν τα ψήσουν με ένα μείγμα από κρασί και μέλι.

Όποτε μαγείρευαν κρέας φρόντιζαν να το γαρνίρουν με κρεμμύδια, σκόρδα και πράσα, ενώ παράλληλα δεν ήταν φειδωλοί ούτε στα μπαχαρικά. Ο Πτωχοπρόδρομος, ανεξάντλητη πηγή για το βυζαντινό διατολόγιο, μιλάει και για σκορδάτο κρέας. Οι πολλές αναφορές στο σκόρδο μας πείθουν πως οι Βυζαντινοί δεν αγνοούσαν τις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Εκτός από το ψήσιμο στη σούβλα (δεν αγνοούσαν βεβαίως το κοκορέτσι, «πλεξίδα» ή «πλεκτό»), έψηναν το κρέας και μέσα σε κλίβανο. Έτσι, είχαν στη διάθεσή τους και καπνιστό κατά κάποιον τρόπο κρέας. Το βοδινό το προτιμούσαν βραστό. Εύλογο επίσης είναι ότι δεν πετούσαν τίποτα σχεδόν από τα εντόσθια των σφαχτών. Τα ποδοκέφαλα τρώγονταν βραστά όπως και η κοιλιά που μερικές φορές την παραγέμιζαν με σταφίδες.

Συχνά στο γέυμα ή στο δείπνο σερβίρονταν κυνηγετικά θηράματα. Έβραζαν, λοιπόν, χοιρινό μαζί με κρέας λαγού, ενώ το «κρασάτο» ή «ξιδάτο λαγομαγείρεμα» ήταν από τα πιο νόστιμα εδέσματα. Για να γίνει μάλιστα πιο πικάντικο το φαγητό έβαζαν μέσα πιπεράδες και άλλα μπαχαρικά.

1.3.11 Πουλερικά, τυριά και γάλα

Στα σπίτια των Βυζαντινών, όπου υπήρχε κάποιο κήπος, υπήρχε η δυνατότητα να εκτραφούν και μερικά πουλερικά. Ο λόγος βεβαίως δεν είναι για τα χοριά, όπου έτρεφαν όχι μόνο κότες αλλά και «χηνάρια» φασιανούς, ορτύκια, «νήσσεσ» και πέρδικες ακόμη.



Πολύ συχνά τα ορνίθια και οι φασιανοί πλούτιζαν τα τραπέζια και τρώγονταν με τους παραδοσιακούς τρόπους, ψητά, τηγανητά ή βρασμένα. Με τον ίδιο τρόπο έτρωγαν και τα αυγά των πουλερικών, χωρίς να παραλείπουν απ' αυτά τα αυγά της πέρδικας, ενώ πότε πότε, Προφανώς για λόγους καλλιφωνίας, ρουφούσαν τα αυγά ωμά (τρυμητά ή ταρακτά ή οπτορροφητά).

Ο Πτωχοπρόδρομος μιλάει με ενθουσιασμό για τα «διπλοσφουγγάτα», την ομελέτα δηλαδή «εξάφες τα προγεύματα και τα διπλοσφουγγάτα». Το τυρί αφού το αλάτιζαν το έβαζαν μέσα σε «πήλινα γαστρία» για να το διατηρήσουν. Έφτιαχναν τυρί προβατίσιο, κατσικίσιο και αγελαδινό. Φυσικά το γάλα είχε πάντα ζήτηση είτε προ

βατίσιο είτε κατσικίσιο είτε αγελαδινό, καθώς και το ξινόγαλο.

Θαυμάσιο, επειδή είναι πολύ λιπαρό, θεωρούνταν και το γάλα από βουβάλα, και ο Ορειβάσιος το επαινεί ιδιαίτερα. Ήταν άλλωστε το γάλα που προτιμούσαν οι ηγούμενοι για να φτιάχνουν το περίφημο στα μοναστήρια «μονόκυθρο». Άσχημο δεν έβρισκαν και το γάλα της καμήλας, ωστόσο οι γυναίκες το προτιμούσαν ως καλλυντικά. Το τυρί τρώγεται και τηγανισμένο. Το κατώτερης ποιότητας τυρί το έλεγαν «ασβεστότυρο», ενώ το «ξινότυρο» δεν το προτιμούσαν γιατί έβρισκαν τη γεύση του άνοστη. Εκλεκτά τυριά θεωρούνταν επίσης το Κρητικό και το βλάχικο. Οι Βυζαντινοί γνώριζαν επίσης την παρασκευή του ανθότυρου (απότυρου) και της μυζήθρας. Μαζί με το τυρί συνηθίζαν να τρώνε ελιές, τις οποίες διατηρούσαν σε άλμη ή σε ξίδι. Οι ειδικοί μάλιστα συνιστούσαν να τρώνε τις ξιδάτες ελιές τον Δεκέμβριο αλλά όχι τον Μάρτιο.

1.3.12 Τα παστά

Κάθε καλό βυζαντινό σπίτι φρόντιζε να διατηρεί απόθεμα από παστά «Παστώνουν και φυλάσσουν με δι' όλου γαρ του χρόνου και βάνουν με εις το σταμνί και μέσα στο πιθάρι», επαινεί ο χοίρος τον εαυτό του στην Παιδιόφραστο, ένα ακόμη βυζαντινό σύγγραμμα που μας δίνει πληροφορίες για το διαιτολόγιο.

Βεβαίως, δεν πάστωναν μόνο το χοιρινό, που συνηθιζόταν ιδίως στην περιοχή του Πόντου, αλλά και το κατσικίσιο, το βοδινό, το προ βατίσιο, ακόμη και το ελαφίσιο κρέας. Στα γεωπονικά βιβλία της εποχής αναφέρονται «ταριχευτά» κρέατα που λέγονταν και «απόκτια». Για να παστώσουν το κρέας αφαιρούσαν τα κόκαλα, το αλάτιζαν και το ξέραιναν στον ήλιο. Το χοιρινό το πάστωναν μέσα σε στάμνες πήλινες και πιθάρια και το έλεγαν «κουμνιαστό» ή «κουρουπιαστό». Πάστωναν επίσης και το λαρδί, το λίπος ανάμεσα στο δέρμα και στο κρέας του χοίρου, το κρατούσαν για λίγο καιρό κρεμασμένο και μετά το αλάτιζαν. Το λαρδί από τα πλέον αναγκαία εφόδια για τις πολεμικές εκστρατείες, το χρησιμοποιούσαν στο μαγείρεμα ή το έτρωγαν ωμό, αν και το θεωρούσαν ευτελές.

1.3.13 Το κρασί

Το κρασί ήταν για τους Βυζαντινούς, όπως άλλωστε και για τους αρχαίους αλλά και τους συγχρονότερους, το εκλεκτότερο των ποτών. Με την οινοποσία των Βυζαντινών ασχολήθηκε ο Φ. Κουκουλές καθώς και άλλοι που δείχνουν εντυπωσιασμένοι από την αγάπη αλλά και τη ροπή των Βυζαντινών προς την κρασοκατάλυση. Απαριθμούν λοιπόν τα κακά της οινοποσίας, ωστόσο κανείς δε δείχνει ενδιαφέρον για τα είδη και τον τρόπο παρασκευής του κρασιού. Υπάρχουν όμως πληροφορίες από λογίους και γεωπόνους εκείνης της εποχής, καθώς και συμπεράσματα συγχρόνων ερευνητών που φωτίζουν το θέμα αρκετά.



Στο Βυζάντιο υπήρχε εντυπωσιακή ποικιλία κρασιών, με ονομασία ανάλογη με το χρώμα. «Κιρρός» λεγόταν το ξανθό κρασί, «ρούσιο» το κόκκινο, ενώ υπήρχε και ο «μέλας οίνος» καθώς και ο λευκός. Δεν αγνοούσαν επίσης Τον «ρητινίτη οίνο» ο οποίος στάθηκε η αιτία να δυσφημιστούν τα κρασιά των Βυζαντινών στους Δυτικούς από τον επίσκοπο Κρεμόνης Λιουτπράνδο που τα χαρακτήρισε «άποτα» κατά την επίσκεψή του το 968 μ.Χ. στην Πόλη.

Ανάλογα με τη γεύση του το κρασί διακρινόταν σε παχύ, λεπτό, στυφό ή γλυκίζον. Τα παλαιά κρασιά με γλυκιά γεύση τα έλεγαν «γλυκοπάλαια». Πολλοί τόποι φημίζονταν για τα κρασιά τους. Η Θάσος για τον «ευώδη οίνο», η Λέσβος για το ξανθό κρασί, αλλά και η Νάξος, η Ικαρία, η Ρόδος, η Κως, η Θήρα, η Μονεμβασιά, τα παράλια και η ενδοχώρα της Μικράς Ασίας, οι ακτές του Ευξείνου και άλλοι. Περίφημα ήταν και τα κρασιά της Θράκης, το Γανίτικο (από το βουνό Γάνος) και το κρασί της Μαρόνειας, αλλά και το Βαρνεώτικο (της Βάρνας) και τα κρασιά των Δαλματικών ακτών. Μεταξύ άλλων μνημονεύεται και ο «πτελεατικός οίνος» από το Πτελεό της Μαγνησίας. Τα κρασιά της Κρήτης βρίσκονταν στον κατάλογο των εκλεκτών, «κρασίν γανίτικο και κρητικό», όπως και της Χίου. Όλα τα είδη κρασιού έφταναν στις αγορές της Κωνσταντινούπολης και των άλλων μεγάλων πόλεων, κυρίως των παραθαλασίων, καθώς η πιο εύκολη μεταφορά γινόταν με τα πλοία. Στα χρόνια μάλιστα της κυριαρχίας των Ενετών στο Αίγιο υπήρχαν ειδικοί σταθμοί για τη διαμετακόμιση του οίνου.

Συνήθως έπιναν το κρασί ανέρωτο, τότε τότε όμως το αραιώναν με λίγο ζεστό νερό. Μερικές φορές έβαζαν μέσα στο κρασί πίσσα και γύψο! Ένα τέτοιο κρασί, που αποκτούσε βέβαια κάποια παράξενη γεύση, το έλεγαν, ως εκ των αποτελεσμάτων του, «καρηβαρικό». Άλλες φορές έβαζαν και «έψημα», προς άρτυση του κρασιού.

1.4 BYZANTINEΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

1.4.1 Οι συνταγές του Πτωχοπροδρόμου

Δεν υπήρξε Βυζαντινός λόγιος να μιμηθεί τον Ναυκρατίτη Αθηναίο ή τον Ρωμαίο Απίκιο και να καταγράψει συνταγές της εποχής του. Ως εκ τούτου δεν υπάρχει τσελεμεντές Βυζαντινών.

Κάποια ιδέα όμως του τότε μενού παίρνουμε από ορισμένους λογίους οι οποίοι σε μερικά κείμενά τους αναφέρονται στη διατροφή. Βεβαίως την πλουσιότερη πηγή συνιστά ο Πτωχοπροδρόμος. Διαβάζουμε «Πρώτα διαβαίνει το βραστό, ψημένο τουρλωτό, και δεύτερο τ' ακρόβραστο βυζί ψιλοκομμένο και τρίτον η ξινόγλυκη κροκάτη μεγειριά, νάρδο έχοντας γαρίφαλο τριμμένο σε γουδί και μανιτάρι, ξίδι και απ' τ' ακαινο μέλι και μέσα κείται κόκκινη μεγάλη φύλομηλα και κεφαλος τριπίθαμος αυγάτος απ' το Ρήγιο και συναγρίδα ώριμη, ω Θεέ μου μεγειριά. Να έτρωγα τα τρίμματα και το ζουμί της να έπινα και να 'τσουζα και χιώτικο καν τέσσερα κανάτια.»

Η «κροκάτη μεγειριά» ήταν είδος κακκαβιάς, βραστά δηλαδή ψάρια με διάφορα μπαχαρικά, νάρδο, κανέλα, κρόκο, καρυόφυλλο, μανιτάρια, ξίδι, ακόμα και ακαινο μέλι.

Ορισμένοι Βυζαντινοί αναφέρουν το «μονόκυθρο». «Και μονοκύθρου μ' έδωκε καθ' ύπνου μυρωδιά», λέει ο Πτωχοπροδρόμος, αισθάνθηκε δηλαδή στον ύπνο του μυρωδιά μονόκυθρου και αμέσως μετά, «μόλις είδα πιάτο με ζουμί πολύ γεμάτο και λίγο απ' το παστό και τρίμματα γεμάτο και αφού έδραξα στα χέρια μου ευφράνθηκε η καρδιά μου.» Περιγραφή του μονόκυθρου μας δίνει ο ίδιος: «Μετά σερβίρισμα όσων είπα φαγητών, μπήκε, ω του θαύματος, και το μονόκυθρο λίγο αχνίζοντας και μυρωδιά του στέλνοντας. Όμως, σαν θέλεις, μάθε για το μονόκυθρο. Λαχάνου δώδεκα καρδιές, χιονάτες και χοντρές, και ξιφιοτράχηλο παστό και παξιμάδι Κύπρου και φρέσκους γλαύκους είκοσι, βερτίτικο απάκι, αυγά κι ως δεκατέσσερα και κρητικό τυράκι, ανθότυρα κι ως τέσσερα και λίγο βλάχικο, και λάδι λίτρα μια, πιπέρι χούφτα μια, σκόρδα κεφάλια δώδεκα και τσίρους δεκαπέντε, τρανό κροντήρι με γλυκό κρασί ως πάνω. Ανασκουμπόματα τρανά, μπούκιές να βλέπεις τότε.»

Μια πληροφορία για το «μονόκυθρο» έρχεται και από την Παιδιόφραστο διήγηση, ότι «τυρός εκ γάλατος βουβάλου κατασκευαζόμενος ενεβάλλετο εις το μονόκυθρον.»

Ο Κουκουλές πάντως μας προσφέρει μια συνταγή για κότα, που ανακάλυψε σε κείμενα του επισκόπου Θεσσαλονίκης Ευσταθίου «Λαμβάνουσι όρνιθα, ουχί νεοφαγή, και ταύτην αφού καθαρίσουςι ράπτουσι. Μετά ταύτα λαμβάνουσι λίπος χοίρου ή βόως, προ δύο ημερών αλατισθέν, και το θέτουσι υπέρ τους ατμούς χύτρας, ίνα εκδιπλωθεί ευκόλως. Τούτου γενομένου, θέτουσι την όρνιθα εντός του λίπους, το οποίον έπειτα ή ράπτουσι ή διά κλωστής περιδέουσι. Το όλον παρασκευάσμα θέτουσι κατόπιν της αναλόγου σάλτσας εντός της χύτρας και αφού το καλύψουσι αφήνουσι να βράση. Αφού το φαγητό μαγειρευθή, εξάγεται εκ της χύτρας και το λίπος ανοίγεται, τεμνόμενον δ' εις τεμάχια, προσφέρεται μετά ζωμού ως σούπα, η δε όρνις τεμαχιζομένη ως ψητόν.

Βραστές καραβιδίτσες, τηγανιού καραβιδίτσες, και λαχανάκια και φακή με στριδομούθια και μισογεμιστά τα χτένια με σωλήνες, Δέσποτα, φάβα αλεσμένη με μέλι και με ρύζι, ξεφλουδιστό φασόλι, ελιές και χαβιαράκι και φθινοπωρινά αυγοτάραχα για την ανορεξία, μηλάκια και φοινίκια, σύκα και καρυδάκια και μερικές σταφίδες και γλυκό από κίτρο.»

1.5 ΚΟΥΖΙΝΑ ΝΕΟΤΕΡΩΝ ΧΡΟΝΩΝ



Η ελληνική παραδοσιακή διατροφή και κουζίνα παρέμεινε σχεδόν η ίδια με αυτές των προηγούμενων εποχών, ως περίπου το Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Σε μερικά πράγματα και σε ορισμένες περιοχές της χώρας παραμένει ακόμα σχεδόν αμετάβλητη. Οι μεταβολές έγιναν κυρίως στις μεγάλες πόλεις με την δημιουργία της αστικής τάξης και των διαφορετικών συνθηκών διαβίωσης της βιομηχανικής Κοινωνίας.

Η αλλαγή προς τις επεξεργασμένες και προπαρασκευασμένες τροφές άρχισε σιγά σιγά γύρω στα μέσα του αιώνα με corn flakes, corned beef, γάλα εναρρογε, έτοιμη μαγιονέζα και άλλα προϊόντα. Οι μεγάλες όμως αλλαγές ήρθαν στη δεκαετία του '70 με την εγκατάσταση των υπεραγορών και αρχικά τα εισαγόμενα και εν μέρει μισομαγειρεμένα φαγητά σε χρωματιστά κουτιά, κονσέρβες και πλαστικά καλύμματα. Προπαρασκευασμένα κέικ, επεξεργασμένα δημητριακά για πρωινό, άλλα έτοιμα φαγητά, γαριδάκια, τσιπς, ποτά τύπου κόλα κ.α. άρχισαν να γεμίζουν τα ράφια των υπεραγορών, τις σακούλες και τα καροτσάκια των καταναλωτών.



Οι διατροφικές αλλαγές επεκτάθηκαν στη δεκαετία του '90, με τις αλυσίδες των φαστφουντάδικων που ανταποκρίνονται στις πιέσεις της σύγχρονης ζωής για πρόχειρα γεύματα και τις τάσεις της νεολαίας για καινούργια στέκια πάντα άγνωστα στις προηγούμενες γενιές. Παρόλα αυτά το βασικό υπόβαθρο της παραδοσιακής διατροφής εξακολουθεί να παραμένει, όχι μόνο στην επαρχία, στα νησιά και στα απομακρυσμένα χωριά, αλλά και στις μεγάλες πόλεις. Αυτό φαίνεται από τον αριθμό των σπιτικών που προσπαθούν να αγοράσουν «παρθένο» ελαιόλαδο από τα κέντρα της παραγωγής. Από τις λαϊκές αγορές που κατακλύζονται καθημερινά από πελάτες που προμηθεύονται φρέσκα λαχανικά και φρούτα σε προσιτές τιμές. Από τον μεγάλο αριθμό αρτοποιηρίων που προσφέρουν ψωμί ολικής αλέσεως, οκτάσπορο και σε άλλες παραδοσιακές συνταγές. Από τα καταστήματα υγιεινών τροφών που προσφέρουν τροφές «βιολογικής καλλιέργειας». Από τα εστιατόρια που προσφέρουν φαγητά με παραδοσιακές συνταγές, ανταποκρινόμενα στις απαιτήσεις των πελατών τους. Από τον αριθμό βιβλίων σχετικών με την διατροφή που βλέπουμε στα βιβλιοπωλεία και τα καταστήματα υγιεινής διατροφής. Από την πληροφόρηση που έχουμε από τα ΜΜΕ για την υγιεινή και την παραδοσιακή διατροφή.

Έτσι, παρόλο που η ευρωπαϊκή κουζίνα τείνει για χρόνια να αντικαταστήσει την παραδοσιακή μεσογειακή κουζίνα, κυρίως στα μεγάλα αστικά κέντρα, μια αντίθετη τάση προσπαθεί να επαναφέρει τον ελληνικό πληθυσμό κοντά στην παραδοσιακή μαγειρική.

Για πρώτη ίσως φορά στις μέρες μας οι σύγχρονοι Έλληνες αρχίζουν να ενδιαφέρονται όχι μόνο για το νόστιμο φαγητό αλλά νιώθουν περήφανοι για την γευστική τους παράδοση. Ερευνούν την ιστορία της ελληνικής κουζίνας, τα ήθη και τα έθιμα της και δείχνουν μεγάλο ενδιαφέρον για τα εστιατόρια που σερβίρουν ελληνικά παραδοσιακά φαγητά. Τα ελληνικά εστιατόρια με τη σειρά τους αρχίζουν να βάζουν στους καταλόγους τους ξεχασμένες συνταγές από κάθε γωνιά της Ελλάδας. Μια σημαντική ένδειξη για την αφύπνιση της ελληνικής κουζίνας είναι η πληθώρα των βιβλίων μαγειρικής που κυκλοφορούν αλλά και οι τηλεοπτικές εκπομπές που παρουσιάζουν συνταγές από την ελληνική παραδοσιακή κουζίνα, ξεχασμένες και μη. Η γαστρονομία όμως είναι τέχνη και δεν θα πρέπει να

παραβλέψουμε το γεγονός ότι η ελληνική κουζίνα δέχεται επιρροές από τις άλλες ευρωπαϊκές και μη κουζίνες. Για να μιλάμε για το μέλλον της ελληνικής κουζίνας θα πρέπει κυρίως να γνωρίζουμε το παρελθόν της και την διαχρονικότητά της. θα πρέπει να γνωρίζουμε τις ρίζες της, τι έτρωγαν οι προηγούμενες γενιές, τι υλικά χρησιμοποιούσαν, πως τα μαγείρευαν και τι γεύση είχαν.

Παράλληλα θα πρέπει να φανούμε τολμηροί και να συνδυάσουμε παλιά και νέα υλικά για να εξελίξουμε την ελληνική κουζίνα ώστε να μην μείνουμε προσκολλημένοι μόνο στην παράδοση και το χθες αλλά να δώσουμε νέα πνοή στην σύγχρονη ελληνική κουζίνα. Μπορούμε να πετύχουμε πολλές νέες γεύσεις πειραματιζόμενοι με παλιές και νέες μεθόδους, συνδυάζοντας παλιές και νέες συνταγές, δοκιμάζοντας και προσθέτοντας νέα υλικά. Οποιαδήποτε αναζήτηση και δημιουργία και αν γίνει, δεν θα πρέπει να ξεχνάμε τις ανάγκες και τις συνήθειες των σύγχρονων Ελλήνων οι οποίες δεν είναι φυσικά ίδιες με των προγόνων μας.

1.6 ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

1.6.1 Ήπειρος

1.6.1.1 Τεμπελόπιτα από το Ζαγόρι

Αυτή η εύκολη στην παρασκευή της πίτα ονομάστηκε έτσι επειδή δεν απαιτείται το άνοιγμα φύλλου.

Υλικά για 24 κομμάτια

2 φλιτζάνια γιαούρτι στραγγισμένο

2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα

1 ½ - 2 φλιτζάνια νερό

2 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο, λιωμένο

2 και ½ του φλιτζανιού θρυμματισμένο τυρί φέτα

2 - 2 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις

½ του φλιτζανιού γάλα

3 κουταλιές της σούπας παρθένο ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 125 βαθμούς Κ. Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύετε το γιαούρτι, τα αυγά και 1 ½ του φλιτζανιού νερό. Προσθέτετε το βούτυρο και το ανακατεύετε. Προσθέτετε το 1 και ½ του φλιτζανιού φέτα και αμέσως μετά 2 φλιτζάνια αλεύρι. Τα ανακατεύεται όλα καλά. Το μείγμα θα πρέπει να γίνει ένας πηχτός χυλός. Προσθέτετε και άλλο αλεύρι ή νερό, αν χρειάζεται, για να πετύχετε τη σωστή πήξη.
- Αλείψετε ένα μεγάλο, στρογγυλό ταψί με βούτυρο. Χύνετε το χυλό στο ταψί και τον στρώνετε με μια σπάτουλα. Σε ένα μικρό μπολ ανακατεύετε την υπόλοιπη φέτα με το γάλα και το λάδι και χιζνετε το μείγμα στην επιφάνεια της πίτας, φροντίζοντας να πάει παντού. Βάζετε το ταψί στη μεσαία σχάρα του φούρνου και την ψήνετε ώσπου να στερεοποιηθεί και να ροδίσει, για 1 ώρα περίπου. Βγάζετε την πίτα από το φούρνο, την αφήνετε να κρυώσει ελαφρά και την κόβετε.

1.6.2 Μακεδονία

1.6.2.1 Τσουκνιδοκεφτέδες από την Έδεσσα

Οι τσουκνιδοκεφτέδες είναι ένα πιάτο που συναντάται σε όλη την ελληνική επαρχία. Όπως και τόσες άλλες στο ελληνικό γαστρονομικό ρεπερτόριο, οι συνταγές εξελίχθηκαν από την ανάγκη να γίνουν νόστιμες, θρεπτικές και χορταστικές. Οι τροφές από σπάνια συστατικά. Τα άγρια χόρτα βρίσκονται παντού, αν και ποικίλλουν από τόπο σε τόπο. Οι τσουκνίδες, βρίσκονται πολύ ψηλά, στην εκτίμηση των Βορειοελλαδιτών.

Υλικά για 6-8 μερίδες

¼ του κύου τσουκνίδες

1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο, φρέσκο μαϊντανό

½ του φλιτζανιού ψιλοκομμένο δυόσμο

2 φέτες μπαγιάτικο χοριάτικο ψωμί, πάχους 2,5 εκ., χωρίς την κόρα
1-2 μεγάλα αυγά
λάδι για τηγάνισμα
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Φορώντας λαστιχένια γάντια, πλένετε τις τσουκνίδες καλά και κόβετε τα σκληρά κοτσάνια τους. Βράζετε σε μια κατσαρόλα νερό με αλάτι και ζεματάτε τις τσουκνίδες για 1-2 λεπτά για να μαλακώσουν. Τις σουρώνετε, τις στίβετε με τα χέρια σας για να φύγει το νερό και τις ψιλοκόβετε.
- Αναμειγνύετε τις τσουκνίδες, το μαϊντανό και το δυόσμο σε ένα μέτριο μπολ. Προσθέτετε 1 αυγό, αλάτι, πιπέρι και το ψωμί. Αν το μείγμα είναι πολύ στεγνό, προσθέτετε και το δεύτερο αυγό.
- Ζεσταίνετε 2,5 εκ. Περίπου λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Παίρνετε μια μεγάλη κουταλιά σούπας από το μείγμα των τσουκνίδων όταν ζεματιστούν δεν τσούζουν και σχηματίζετε μικρούς κροκέδες.
- Όταν κάψει το λάδι, τους τηγανίζετε ώσπου να σφίξουν και να ροδίσουν, για 2-3 λεπτά την κάθε πλευρά. τους βγάζετε από το τηγάνι, τους αφήνετε να στραγγίζουν σε χαρτί κουζίνας και τους σερβίρετε.

1.6.3 Κεντρική Ελλάδα

1.6.3.1 Χορτόπιτα Λιφισσας

Γάλα και τυρί, τα δυο βασικά συστατικά της διατροφής των ποιμένων, εμφανίζονται συχνά στις πίτες σε συνδυασμό με χόρτα.

Υλικά για 12 μερίδες

1 κιλό φρέσκο πλατύφυλλο σπανάκι, χοντροκομμένο και πλυμένο καλά

1 μεγάλο πράσο, χοντροκομμένα και πλυμένα καλά

4 φρέσκα κρεμμυδάκια, λευκά και πράσινα μέρη, χοντροκομμένα

4 μεγάλα αυγά

1 και $\frac{1}{4}$ του φλιτζανιού γάλα

$\frac{1}{2}$ του κιλού τυρί φέτα, θρυμματισμένη

$\frac{1}{2}$ του κιλού κεφαλογραβιέρα ή άλλο σκληρό κίτρινο τυρί τριμμένο

3 κουταλιές της σούπας γλυκό τραχανά

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

σπιτικό φύλλο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Πλένετε και στραγγίζετε το σπανάκι πολύ καλά. Το βάζετε σε ένα μπολ μαζί με το πράσο και τα κρεμμυδάκια. Χτυπάτε τα αυγά ελαφρά και τα προσθέτετε στο μείγμα του σπανακιού. Ρίχνετε μέσα το γάλα και προσθέτετε τα τυριά τον τραχανά και $\frac{3}{4}$ του φλιτζανιού λάδι. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και τα ανακατεύετε όλα μαζί.

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς Κ. Λαδώνετε ελαφρά το ταψί του φούρνου. Αλευρώνετε ελαφρά την επιφάνεια εργασίας και χωρίζετε τη ζύμη σε 4 ίσες μπάλες. Πιέζετε την πρώτη μπάλα με τις παλάμες σας και σχηματίζετε ένα ορθογώνιο. Με τον αλευρωμένο πλάστη το ανοίγετε σε ένα μεγάλο ορθογώνιο, ελαφρά μεγαλύτερο από το ταψί. Το στρώνετε μέσα στο ταψί και με ένα πινέλο αλείφετε την επιφάνειά του με λίγο λάδι. Ανοίγετε τη δεύτερη μπάλα με τον ίδιο τρόπο, στρώνετε το φύλλο επάνω από το πρώτο και το αλείφετε με λάδι.
- Απλώνετε τη γέμιση στρωτά επάνω στο φύλλο. Συνεχίζετε με τις 2 τελευταίες μπάλες ζύμης: ανοίγετε τα φύλλα, τα αλείφετε με λάδι, τα στρώνετε επάνω από τη γέμιση. Με τα δάχτυλά σας ενώνετε τις άκρες των φύλλων, επάνω και κάτω, και τα στρίβετε κυκλικά, σχηματίζοντας το διακοσμητικό κόθρο.

1.6.4 Πελοπόννησος

1.6.4.1 Μυζηθρόπιτα Καλαβρύτων

Γίνεται με τοπική μυζήθρα, ένα φρέσκο τυρί το οποίο παρασκευάζεται από το τυρόγαλα που έχει μείνει μετά την παρασκευή της φέτας.

Υλικά για 6-8 μερίδες

$\frac{3}{4}$ του κιλού μυζήθρα

4 μεγάλα αυγά καλά χτυπημένα

1 φλιτζάνι του γλυκού μάραθο, ψαλιδισμένο

$\frac{1}{2}$ του φλιτζανιού ελαιόλαδο

αλάτι

Εκτέλεση

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175 βαθμούς Κ
- Βάζετε το τυρί σε ένα μπολ και με ένα πιρούνι το θρυμματίζετε, ώστε να μαλακώσει τελείως. Προσθέτετε τα χτυπημένα αυγά, το μάραθο και λίγο αλάτι. Τα ανακατεύετε για μερικά λεπτά.
- λαδώνετε ένα ρηχό ταψάκι - 15 εκ. επί 20 εκ. - και απλώνετε το μείγμα του τυριού ομοιόμορφα. Το ψήνετε, ώσπου να ροδίσει στην επιφάνεια και να πήξει, 45 λεπτά περίπου. Σερβίρετε την μυζηθρόπιτα ζεστή.

1.6.5 Ιόνιο Πέλαγος

1.6.5.1 Πανάδα

Η αντίληψη περί οικονομίας στα ελληνικά νοικοκυριά, για την ακρίβεια σε όλη τη Μεσόγειο, επέβαλλε κάποτε στις νοικοκυρές να μην πετούν ότι τους περισσεύει από το φαγητό της ημέρας και να το χρησιμοποιούν με ποικίλους τρόπους. Μεγάλος αριθμός παραδοσιακών πιάτων έχει ως βάση του ψωμί που έχει περισσέψει. Τα περισσότερα είναι με μικρά κομμάτια μπαγιάτικου ψωμιού τα οποία έχουν βράσει μέσα σε γάλα ή ζωμό κρέατος ή ακόμη και σε σκέτο νερό με λίγο ελαιόλαδο και

αλάτι. Η πανάδα είναι πιάτο της Λευκάδας και ανήκει στο εντυπωσιακό ρεπερτόριο απλών, αγροτικών πιάτων του νησιού.

Υλικά για 2-4 μερίδες

6 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

2 φλιτζάνια μπαγιατίτικο ψωμί χωρίς την κόρα, σε κύβους των 2,5 εκ.

1 μέτριο, ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε χοντρά κομμάτια

3 κουταλιές της σούπας τοματοπελτέ

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- Ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι που έχετε σε μέτρια φωτιά και τηγανίζετε τους κύβους του ψωμιού, ώσπου να ροδίσουν και να γίνουν τραγανοί. Βγάζετε το ψωμί και το αφήνετε στην άκρη. Προσθέτετε 2 ακόμη κουταλιές ελαιόλαδο και μαγειρεύετε τα κρεμμύδια ανακατεύοντας συνεχώς, ώσπου να πάρουν χρώμα, για 10 λεπτά περίπου.
- Προσθέτετε τον τοματοπελτέ και τον ανακατεύετε με τα κρεμμύδια. Ρίχνετε λίγο αλάτι. Προσθέτετε το ψωμί και τα ανακατεύετε όλα μαζί στο τηγάνι, ώσπου το ψωμί να ζεσταθεί καλά. Αφαιρείτε το τηγάνι από τη φωτιά ραντίζετε με τις 2 υπόλοιπες κουταλιές ελαιόλαδου, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και η πανάδα είναι έτοιμη να σερβιριστεί.

1.6.5.2 Μουστάρντα ντόλτσε

Τόσο η Ζάκυνθος, όσο και η Κέρκυρα παρασκευάζουν γλυκές μουστάρδες απομεινάρια της αγγλικής και ενετικής επικυριαρχίας οι μουστάρδες παρασκευάζονται είτε από κυδώνι, όπως σε αυτή τη συνταγή, είτε από ξηρά φρούτα και τρώγονται τα Χριστούγεννα με ψητή γαλοπούλα, Κυνήγι, χοιρινό ή άλλα κρέατα.

Υλικά για 4 φλιτζάνια

3 κυδώνια καθαρισμένα, χωρίς τα κουκούτσια

1 λίτρο κρασί Μαυροδάφνη

1 κουταλάκι του γλυκού αλεσμένα γαρίφαλα

1/2 κουταλάκι του γλυκού φρεσκοτριμμένο μοσχοκάρυδο

2 κουταλάκια του γλυκού σκόνη μουστάρδας

Εκτέλεση

- Κόβετε τα κυδώνια σε κύβους. Τα βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα μαζί με το κρασί, αφήνετε να πάρουν μια βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσουν με την κατσαρόλα σκεπασμένη, ώσπου τα κυδώνια να μαλακώσουν πολύ και το μείγμα να πήξει, για 40 λεπτά περίπου.
- Αναμειγνύετε τα κυδώνια με τα διάφορα μπαχαρικά και τη μουστάρδα βάζετε το μείγμα σε ένα γυάλινο βάζο και το διατηρείτε στο ψυγείο. Η μουστάρντα ντόλτσε είναι Θαυμάσιο άλειμμα στο ψωμί. 200

1.6.5.3 Μπακαλιάροπιτα της Ιθάκης

Οι μπακαλιάροπιτες είναι ευρύτατα γνωστές σε όλα τα Επτάνησα. Η παραλλαγή της μπακαλιάροπιτας Ιθάκης περιλαμβάνει ρύζι και πατάτες κομμένες σε κύβους

Υλικά για 10 μερίδες

1 και ½ του κιλού μπακαλιάρo, ξεκοκαλισμένο και χωρίς την πέτσα του

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και επιπλέον για την επάλειψη των φύλλων

1 μεγάλο, ξερό κρεμμύδι, κομμένο σε χοντρά κομμάτια

½ του φλιτζανιού ρύζι νυχάκι

2 μέτριες πατάτες, καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους

1 και ½ του φλιτζανιού τοματίνια, ξεφλουδισμένα, χωρίς σπόρους και κομμένα σε μικρά κομμάτια

4 - 6 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο

½ του φλιτζανιού φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

ζύμη για σπικτικό φύλλο ή έτοιμο φύλλο σε θερμοκρασία δωματίου

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Μουσκεύετε τον μπακαλιάρo σε νερό και τον κόβετε σε μεγάλα κομμάτια.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σε μια κατσαρόλα βάζετε νερό που να καλύπτει 5-7 εκ. της επιφάνειας. Μόλις το νερό αρχίσει να βράζει, προσθέτετε τον μπακαλιάρo, χαμηλώνετε τη φωτιά στο μέτριο και βράζετε τον μπακαλιάρo, για 5 λεπτά περίπου. Τον στραγγίζετε και κρατάτε το νερό. Θρυμματίζετε τον μπακαλιάρo.
- Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο στο τηγάνι και σοτάρτε το κρεμμύδι σε μέτρια φωτιά, ώσπου να μαραθεί, για 5 - 7 λεπτά.
- Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύετε τον μπακαλιάρo, τα κρεμμύδια, το ρύζι, τις πατάτες, τις τομάτες, το σκόρδο, το μαϊντανό και το πιπέρι.
- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς Κ. Λαδώνετε ένα στρογγυλό ταψί διαμέτρου 38 εκ. ή ένα τετράγωνο 5 εκ. βαθύ. Χωρίζετε τη ζύμη σε 4 μπάλες. Αλευρώνετε ελαφρά την επιφάνεια εργασίας και ανοίγετε την πρώτη μπάλα σε στρογγυλό φύλλο ελαφρά μεγαλύτερο από το ταψί. Το τοποθετείται μέσα στο ταψί και με ένα πινέλο το αλείφετε με άφθονο ελαιόλαδο. Επαναλαμβάνετε το ίδιο και με τη δεύτερη μπάλα. Στρώνετε τη γέμιση ομοιόμορφα πάνω στο φύλλο και χύνετε το ½ του φλιτζανιού από το ζωμό που έχετε φυλάξει. Ανοίγετε και τα 2 άλλα φύλλα και τα απλώνετε πάνω από τη γέμιση, αλείφοντας και αυτά με άφθονο λάδι. Κόβετε τις άκρες των φύλλων λιγάκι, αν είναι απαραίτητο και τα ενώνετε κάνοντας με τα δάχτυλά σας τον κόρθο. Κάνετε διάφορες τομές στην επιφάνεια της πίτας και την ψήνετε στο φούρνο, ώσπου να ροδίσει, για 50 λεπτά περίπου. Αφήνετε να κρυώσει, τουλάχιστον 30 λεπτά, αλλά είναι προτιμότερο να περιμένετε 40 - 45 λεπτά, πριν την κόψετε. Σερβίρεται ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου.

1.6.5.4 Κοτόπουλο παστιτσάδα από την Κέρκυρα

Η παστιτσάδα ήταν το παραδοσιακό κυριακάτικο γεύμα των εύπορων Κερκυραίων. Μαγειρευόταν πάντοτε με κόκορα ελεύθερης βοσκής ή γαλοπούλα, την

οποία οι Κερκυραίοι έχουν σε μεγάλη εκτίμηση. Τα χοντρά, τρυπητά μακαρόνια είναι απαραίτητα για το πιάτο αυτό. Σύμφωνα με τις μαγειρίσες του νησιού, μια αξιοπρεπής παστιτσάδα απαιτεί οπωσδήποτε 9 μπαχαρικά μπαχάρι, κανέλα, γαρίφαλο, κύμινο, μοσχοκάρυδο & πάπρικα, πιπέρι, αλάτι και μαύρο πιπέρι.

Υλικά για 4-6 μερίδες

½ του φλιτζανιού ελαιόλαδο

1 κοτόπουλο, κομμένο σε μερίδες

3 φλιτζάνια ξερά κρεμμύδια, κομμένα σε χοντρά κομμάτια

4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο

1 και ½ κουταλάκι του γλυκού κύμινο

1 κουταλάκι του γλυκού μοσχοκάρυδο, φρεσκοτριμμένο

1 κουταλάκι του γλυκού γλυκιά πάπρικα

½ κουταλάκι του γλυκού αλεσμένα γαρίφαλα

πιπέρι καγιέν

2 φλιτζάνια τομάτες ξεφλουδισμένες, χωρίς σπόρους, κομμένες σε μικρά κομμάτια

1 ξυλάκι κανέλας

4-6 κόκκους μπαχάρι

2 κουταλιές της σούπας πελτέ τομάτας διαλυμένο σε 2 κουταλιές της σούπας νερό

2-3 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί

1 πρέζα ζάχαρη

½ του κιλού χοντρά μακαρόνια

τριμμένο κεφαλοτύρι ή όποιο άλλο σκληρό κίτρινο τυρί

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και ροδίζετε τα κομμάτια του κοτόπουλου από όλες τις μεριές. Τα βγάξετε από την κατσαρόλα και τα βάζετε πάνω σε χαρτί κουζίνας, για να στραγγίξουν το περιττό λάδι.
- Ρίχνετε τα κρεμμύδια στην κατσαρόλα, σε μέτρια προς σιγανή φωτιά και ανακατεύετε ώσπου να μαραθούν, για 7 λεπτά περίπου. Προσθέτετε το σκόρδο, το κύμινο, το μοσχοκάρυδο, την πάπρικα τα γαρίφαλα και το καγιέν και τα ανακατεύετε για 1 λεπτό, για να βγάλουν το άρωμά τους. Βάζετε τα κομμάτια του κοτόπουλου πίσω στην κατσαρόλα και ρίχνετε μέσα τις τομάτες. Προσθέτετε το ξυλάκι της κανέλας, το μπαχάρι, αλάτι και αρκετό νερό για να σκεπάσει το κοτόπουλο. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσει σε μέτρια προς σιγανή φωτιά, ώσπου το κοτόπουλο να μαλακώσει για 40 λεπτά περίπου. Πριν αποσύρετε το κοτόπουλο από τη φωτιά, ρίχνετε στην κατσαρόλα το διαλυμένο σε νερό πελτέ τομάτας ανακατεύετε και προσθέτετε το ξίδι και το μαύρο πιπέρι.
- Την ώρα που μαγειρεύεται το κοτόπουλο, βράζετε αλατισμένο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα για τα μακαρόνια. Βράζετε τα μακαρόνια και τα σουρώνετε. Για να σερβίρετε τοποθετείτε τα μακαρόνια σε μια μεγάλη πιατέλα με τα κομμάτια του κοτόπουλου και τη σάλτσα πάνω. Πασπαλίζετε με τριμμένο τυρί.

1.6.5.5 Κεφαλλονίτικο λαγώτο

Παραδοσιακά αυτό το πιάτο γίνεται στην Κεφαλονιά με άγριο λαγό, κάτι σπάνιο στις μέρες μας. Γι' αυτό γίνεται συνήθως με κουνέλι. Η ονομασία λαγώτο συναντάται και σε περιοχές της Πελοποννήσου, όπου αναφέρεται σε λαγό ή κουνέλι με σκορδαλιά ή σε χοιρινό με σκορδαλιά. Η κεφαλλονίτικη εκδοχή του λαγώτου είναι ένα καλό παράδειγμα των ομοιοτήτων που παρατηρούνται στις κουζίνες του Ιονίου και της Πελοποννήσου. Ειδικά η Κεφαλονιά, σαν το πλησιέστερο στις δυτικές ακτές της Πελοποννήσου νησί, μοιράζεται πολλά κοινά με την κουζίνα της Πελοποννήσου. Ένα τέτοιο κοινό στοιχείο είναι η χρήση των πελτέ τομάτας αντί της φρέσκιας, όπως γίνεται στην παρακάτω συνταγή. Ένα άλλο είναι το πάντρεμα των λεμονιού με την τομάτα ένας συνδυασμός τελείως ασυνήθιστος για την υπόλοιπη χώρα όσο για το βρασμένο σκόρδο, αυτή είναι μια τεχνική, η οποία φαίνεται να είναι αποκλειστικότητα των Ιονίων. Το βράσιμο γλυκαίνει το σκόρδο, γι' αυτό και μπορούμε να κατανοήσουμε τη χρήση δυο ολόκληρων κεφαλιών.

Υλικά για 4 μερίδες

1 κουνέλι - 2 κιλά περίπου

2 φλιτζάνια ξίδι από κόκκινο κρασί

2 κουταλιές της σούπας μαύρο, χοντρό πιπέρι

2 κεφάλια σκόρδο, αζεφλούδιστο

½ του φλιτζανιού ελαιόλαδο

1/3 του φλιτζανιού πελτέ τομάτας, διαλυμένο σε ½ του φλιτζανιού νερό

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

χυμό από 3-4 λεμόνια

Εκτέλεση

- Πλένετε το κουνέλι και το κόβετε σε μερίδες. Το μαρινάρετε στο ξίδι και τους κόκκους μαύρου πιπεριού σε ένα γυάλινο μπολ ή πιάτο και το βάζετε σκεπασμένο στο ψυγείο αποβραδίς.
- Βγάζετε το κουνέλι από τη μαρινάτα και το σκουπίζετε για να στεγνώσει. Το αφήνετε στην άκρη. Στο μεταξύ βάζετε τα αζεφλούδιστα κεφάλια σκόρδου σε ένα κατσαρολάκι με αρκετό νερό, μέχρι να τα σκεπάσει και τα βράζετε σε σιγανή φωτιά, ώσπου να μαλακώσουν, για 15/20 λεπτά περίπου. Τα βγάζετε από το νερό, το οποίο κρατάτε, αφήνετε να κρυώσουν λίγο, χωρίζετε τις σκελίδες και τις πιέζετε για να βγει ο πολτός τους.
- Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο, βαθύ σκεύος, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σοτάρετε το κουνέλι, ώσπου να ροδίσει ελαφρά και από τις δυο πλευρές. Το βγάζετε από το σκεύος. Προσθέτετε τον πολτό του σκόρδου στο καυτό λάδι και ανακατεύετε για μερικά δευτερόλεπτα. Προσθέτετε το διαλυμένο σε νερό πελτέ τομάτας και τα ανακατεύετε για 1 λεπτό. Βάζετε πάλι το κουνέλι στο σκεύος μαζί με το νερό από το βράσιμο των σκόρδων που είχατε φυλάξει. Προσθέτετε και άλλο νερό, αρκετό για να καλύψει το κουνέλι. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι. Το αφήνετε να πάρει μια βράση χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σιγοβράζετε το κρέας για 30 λεπτά περίπου. Προσθέτετε ½ του φλιτζανιού χυμό λεμονιού, σκεπάζετε την κατσαρόλα και συνεχίζετε το βράσιμο, ώσπου να μαλακώσει το κουνέλι, για άλλα 30-40 λεπτά περίπου. Λίγο πριν αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά ρίχνετε αρκετές κουταλιές της σούπας λεμόνι ακόμη και αλατοπίπερο, αν χρειάζεται.

1.6.5.6 Στράδια (Κέφαλος κατσαρόλας) από τη Λευκάδα

Ένα αστικό καλοκαιρινό πιάτο της Λευκάδας, πικάντικο και εύγευστο. Ιδανικό με κέφαλους, οι οποίοι γεννούν τα αυγά τους στο τέλος του καλοκαιριού. Το θηλυκό, που ονομάζεται μπάφα, είναι φουσκωμένο με αυγά και το αρσενικό βρίσκεται στο «φόρτε» της παραγωγής σπέρματος. Το μυστικό αυτού του πιάτου είναι ότι μαγειρεύεται χωρίς καθόλου νερό, αλλά με άφθονο ελαιόλαδο. Όσο το ψάρι σιγοβράζει, αποβάλλει τους δικούς του χυμούς και όσο μαγειρεύονται οι πατάτες - αργά και για πολύ ώρα - το άμυλο τους αρχίζει να διαλύεται. Έτσι στην ολοκλήρωσή του το πιάτο αποκτάει την σύσταση που χρειάζεται.

Υλικά για 4-6 μερίδες

1 και ½ του κιλού κέφαλους καθαρισμένους, πλυμένους και κομμένους σε φέτες

½ του φλιτζανιού ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο ή τριμμένο

3-4 πατάτες, καθαρισμένες, χωρισμένες στα δυο κατά μήκος και κομμένες σε φέτες

3 μεγάλες ώριμες τομάτες, τριμμένες

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι.

Εκτέλεση

- Αλατίζετε τα ψάρια και τα βάζετε στο ψυγείο ως τη στιγμή που θα τα χρειαστείτε. Σε μια μεγάλη, φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνετε το λάδι σε σιγανή φωτιά, προσθέτετε το κρεμμύδι και το σοτάρετε, ώσπου να μαραθεί και να γίνει διάφανο, για 7 λεπτά περίπου. Προσθέτετε τις πατάτες, ρίχνετε μέσα τις τομάτες, το αλάτι και το πιπέρι. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε τα υλικά να σιγοβράσουν για 15 λεπτά Περίπου.
- Τοποθετείτε τα ψάρια πάνω στα λαχανικά σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε σε σιγανή φωτιά για 25 λεπτά περίπου. Η στράδια θα είναι έτοιμη, όταν έχει πήξει αρκετά και η εμφάνιση είναι κάτι ανάμεσα σε σούπα και σε φαγητό κατσαρόλας.

1.6.5.7 Απιδάκια (Αμυγδαλωτά) της Ιθάκης

Στην ελληνική ζαχαροπλαστική υπάρχουν δεκάδες παραλλαγές στο ίδιο θέμα. Μικρά γλυκίσματα σαν αχλάδια ή μπαλίτσες ή μικρά μπιστουνάκια φτιαγμένα από καρυδόψιχα εμποτισμένα με λικέρ. Συνήθως παρασκευάζονται την περίοδο της Σαρακοστής, αν και η συνταγή που ακολουθεί δεν είναι νηστίσιμη, επειδή για την παρασκευή της απαιτείται βούτυρο.

Υλικά για 72 κομμάτια

1 φλιτζάνι ανάλατο βούτυρο

½ του κιλού αμυγδαλωψιχα καλά τριμμένη

12 φρυγανιές ή μπαγιάτικο ψωμί καλά θρυμματισμένο

2 κουταλιές της σούπας τριμμένη κανέλα

1 κουταλιά της σούπας τριμμένο γαρίφαλο
½ του φλιτζανιού ανθόνερο
1 φλιτζάνι μπράντι
5 φλιτζάνια ζάχαρη
2 κουταλάκια του γλυκού βανίλια εσάνς
72 ολόκληρα γαρίφαλα
άχνη ζάχαρη

Εκτέλεση

- Λιώνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και προσθέτετε τα αμύγδαλα, τη θρυμματισμένη φρυγανιά, την κανέλα, το γαρίφαλο, το ανθόνερο και το μπράντι. Τα ανακατεύετε σε σιγανή φωτιά, ώστε να ζεσταθούν και να βγάλουν το άρωμά τους. Τα αποσύρετε από η φωτιά και προσθέτετε τη ζάχαρη και τη βανίλια. Τα ανακατεύετε πολύ καλά.
- Κόβετε ένα κομμάτι από το μείγμα σαν μπαλάκι και σχηματίζετε ένα αχλάδι. Στη θέση του μίσχου βάζετε ένα γαρίφαλο. Επαναλαμβάνετε το ίδιο με το υπόλοιπο μείγμα και τα γαρίφαλα. Τοποθετείτε τα απιδάκια σε διάφορες πλατέλες και δίσκους και τα πασπαλίζετε με άφθονη άχνη ζάχαρη.

1.6.6 Αιγαίο πέλαγος

1.6.6.1 Κρεμμυδοτηγανίτες Μυτιλήνης

Ένα μοτίβο που επαναλαμβάνεται στη μαγειρική όλου του Αιγαίου μέσα από ένα ατελείωτο αριθμό τηγανιτών που γίνονται με χόρτα και λαχανικά. Είναι ο καθρέπτης της εύκολης αλλά πικάντικης γεύσης των νησιωτών, οι οποίοι, εξαναγκασμένοι να αντιμάχονται τη συνεχή ανεπάρκεια νοσίων υλικών, έπρεπε να μηχανεύονται μεθόδους για να σώσουν τις οικογένειές τους από την πείνα και τη μονοτονία της επανάληψης. Αυτές οι απλές κρεμμυδοτηγανίτες κάνουν ένα σπουδαίο μεζέ, αλλά και ένα ενδιαφέρον πιάτο για μπουφέ.

Υλικά για 15 τηγανίτες

1 και 1/2 του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις

½ κουταλάκι αλάτι

2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα

¼ του φλιτζανιού νερό

1/3 του φλιτζανιού τριμμένη μυζήθρα ή οποιοδήποτε άλλο σκληρό τυρί

1 και ½ του φλιτζανιού κρεμμυδάκια, κομμένα σε χοντρά κομμάτια, τα άσπρα και τρυφερά πράσινα μέρη

½ του φλιτζανιού ψιλοκομμένο, φρέσκο δυόσμο

ελαιόλαδο ή φυτικό λάδι για τηγάνισμα

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύετε το αλεύρι και το αλάτι και κάνετε μια λακκουβίτσα στο κέντρο. Προσθέτετε τα αυγά και αρκετό από το νερό, για να κάνετε έναν πηχτό χυλό.

- Αναμειγνύετε τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το λάδι και τα ανακατεύετε όλα τόσο καλά ώστε τα κρεμμυδάκια, το τυρί και ο δυόσμος να μοιραστούν εξίσου σε όλο το μείγμα.
- Ζεσταίνετε λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν το λάδι κάψει και αρχίσει σχεδόν να καπνίζει, ρίχνετε 1 κουταλιά της σούπας τη φορά από το μείγμα στο καυτό λάδι. Μόλις ροδίσει η κάτω πλευρά με μια μεταλλική σπάτουλα αναποδογυρίζετε την κρεμμυδοτηγανίτα για να ψηθεί και από την άλλη. Θα χρειαστεί 1 λεπτό περίπου για κάθε πλευρά. Μπορείτε να τηγανίσετε πολλές μαζί, χωρίς όμως να είναι στριμωχτές μέσα στο τηγάνι.
- Τις βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα, αφήνετε να στραγγίξουν σε χαρτί κουζίνας και συνεχίζετε τη διαδικασία, ώσπου να σας τελειώσει ο χυλός. Σερβίρονται ζεστές.

1.6.6.2 Ζαρζαβατικά με καβουρμά

Αυτό το πιάτο είναι εμπνευσμένο από τον τρόπο που οι μαγείρισσες της Λήμνου μαγεφεύουν τα ζεψζιψατικά, προσθέτοντας λίγο καβουρμά στην κατσαρόλα.

Υλικά για 4-6 μερίδες

½ του κιλού καβουρμά ή χοιρινό λουκάνικο, από το οποίο έχει αφαιρεθεί η μεμβράνη
2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

½ του φλιτζανιού φύλλα φρέσκου μάραθου, ψιλοκομμένα

¾ του κιλού φρέσκα φασολάκια, καθαρισμένα, ή ένα μέτριο κολοκύθι, κομμένο σε τέταρτα

2 μεγάλες σφιχτές, ώριμες τομάτες περασμένες στον τρίφτη

1/3 του φλιτζανιού ψιλοκομμένο, φρέσκο δυόσμο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

3-4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- Σε μια μεγάλη κατσαρόλα που έχετε τοποθετήσει πάνω σε μέτρια φωτιά σοτάρετε το λουκάνικο. Προσθέτετε τα κρεμμύδια και τα σοτάρετε μαζί στο λίπος που θα βγει από το λουκάνικο σε μέτρια φωτιά, ώσπου τα κρεμμύδια να μαλακώσουν, για 5 λεπτά περίπου.
- Προσθέτετε τα φασολάκια ή τα κολοκυθάκια, μαζί με τις τομάτες και τα μυρωδικά. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύετε τα υλικά σας μέσα στο λίπος. Προσθέτετε το λάδι και αρκετό νερό ώστε να σκεπάσει ως τη μέση τα ζαρζαβατικά. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή, σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε ώσπου όλα τα υλικά να μαλακώσουν, για 1 ώρα περίπου. Σερβίρεται ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου.

1.6.6.3 Σαμιώτικο μπουρέκι

Αντίθετα με την υπόλοιπη Ελλάδα και παρά την αφθονία σιτηρών και άγριων χόρτων στο νησί, η σαμιώτικη κουζίνα ποτέ δεν ανέπτυξε μεγάλη παράδοση στις πίτες. Υπάρχουν βέβαια δυο εντελώς ντόπιες πίτες. Η πρώτη είναι ένα ατομικό μπουρέκι σε σχήμα S, που γίνεται με κολοκύθα και η δεύτερη είναι μια ενδιαφέρουσα παραλλαγή χορτόπιτας και σπανακόπιτας.

Υλικά για 8-10 μερίδες

1 και 1/2 του κιλού κολοκύθα, ξεφλουδισμένη, ξεσποριασμένη και κομμένη σε κομμάτια των 2,5 εκ.

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

3 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

1 και 1/2 του φλιτζανιού θρυμματισμένη φέτα

2 γεμάτες κουταλιές της σούπας ξερό δυόσμο

2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα

2 κουταλιές της σούπας ρύζι νυχάκι ή ψιλό πλιγούρι

1/2 του κιλού έτοιμο φύλλο, ξεπαγωμένο και σε θερμοκρασία δωματίου

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Βράζετε λίγο νερό σε μια κατσαρόλα. Όταν το νερό κοχλάσει, τοποθετείτε τα κομμάτια της κολοκύθας του ατμού, μέσα στην κατσαρόλα, τα σκεπάζετε και τα αφήνετε μέσα ώσπου να μαλακώσουν για 15 με 20 λεπτά περίπου. Τα βγάζετε και τα τοποθετείτε σε ένα τουλπάνι τυριού ή σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίξουν. Τα αφήνετε να κρυώσουν, κατόπιν τα στύβετε για να αποβάλουν την επιπλέον υγρασία.
- Ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε μέτρια προς σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα, ώσπου να μαραθούν, για 8 λεπτά περίπου.
- Αναμειγνύετε την κολοκύθα και τα κρεμμύδια σε ένα μέτριο μπολ και τα λιώνετε με ένα πιρούνι. Ρίχνετε τη φέτα, το δυόσμο και τα αυγά.
- Προσθέτετε το ρύζι ή το πλιγούρι και τα ανακατεύετε καλά. Πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι, προθερμαίνετε το φούρνο σας στους 190 βαθμούς Κ. Λαδώνετε ένα στρογγυλό, αντικολητικό ταψί. Ανοίγετε το φύλλο και το κρατάτε σκεπασμένο με ένα πανί. Τοποθετείτε ένα φύλλο τη φορά πάνω σε μια επιφάνεια εργασίας με τη μακριά πλευρά του αντικριστά σας. Αλείφετε την επιφάνειά του με λίγο λάδι. Το διπλώνετε στη μέση. Απλώνετε περίπου 2 1/2 κουταλιές της σούπας γέμιση πάνω στο διπλωμένο φύλλο, σε μια ίσια γραμμή, αφήνοντας ένα κενό 2 εκ. περίπου σε όλες τις πλευρές. Διπλώνετε τα άκρα και τυλίγετε απαλά το φύλλο έτσι ώστε να σχηματιστεί ένας κύλινδρος
- Με διάμετρο 3 εκ. περίπου. Τον τοποθετείτε στο κέντρο του ταψιού με την ένωση προς τα κάτω, κουλουριασμένο σαν φίδι. Συνεχίζετε την ίδια διαδικασία με το φύλλο και τη γέμιση που σας έχουν απομείνει κουλουριάζοντας από το σημείο που είχε τελειώσει το προηγούμενο και δουλεύοντας προς το χείλος του ταψιού.
- Ψήνετε την πίτα ώσπου να πάρει ένα απαλό χρυσαφί χρώμα και να γίνει τραγανή, για 50 λεπτά περίπου. Τη βγάζετε από το φούρνο, την αφήνετε να

κρυώσει, για 30 λεπτά περίπου και τη σερβίρετε ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου.

1.6.6.4 Καριωτίνα

Μόνο «αν είναι κάποιος ενήμερος της αντιζηλίας ανάμεσα στη Σάμο και τη Φτωγή γειτόνισσά της, την Ικαρία, θα μπορούσε πραγματικά να εκτιμήσει το όνομα αυτού του απλού αλλά νόστιμου πιάτου. Καριωτίνα σημαίνει «γυναίκα της Ικαρίας». Ονομάστηκε έτσι επειδή ήταν το πιάτο που έτρωγαν οι άνθρωποι όταν δεν είχαν τίποτα άλλο στη διάθεση τους

το φαγητό των φτωχών, το φαγητό της Ικαρίας. Στο νησί από το οποίο πήρε το όνομά του, πάντως η γέμιση αλλάζει ελαφρά και προς το καλύτερο. Στην παραλλαγή της Ικαρίας η γέμιση είναι γλυκά χόρτα, όπως είναι τα σέσκουλα και το σπανάκι ο μάραθος, ο άνηθος, η φρέσκια ρίγανη, τα φύλλα παπαρούνας, το μελισσοβότανο και ο φρέσκος δυόσμος.

Υλικά για 4-6 μερίδες

½ του κιλού ανάμεικτα χόρτα και μυρωδικά

½ του φλιτζανιού ελαιόλαδο

2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

ξύσμα από μοσχοκάρυδο

1 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις

½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 μεγάλο αυγό

¼ του φλιτζανιού νερό

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Αφαιρείτε τα κοτσάνια των χόρτων και τα κόβετε χοντρά κομμάτια. Τα πλένετε τελείως, τα στύβετε καλά και τα βάζετε στην άκρη. πλένετε και ψιλοκόβετε τα μυρωδικά.
- Ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας λάδι σε ένα μεγάλο τηγάνι και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε μέτρια προς σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας διαρκώς, ώσπου να μαραθούν. Ανακατεύετε τα χόρτα με τα κρεμμύδια στο μπολ και προσθέτετε τα φρέσκα μυρωδικά. Πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι και το ξύσμα μοσχοκάρυδου
- Αναμειγνύετε το αλεύρι, το πάουντερ και 1 κουταλάκι του γλυκού, αναμειγνύεται το αλεύρι, αλάτι σε ένα μέτρια μπολ. Κάνετε μια γούβα στο κέντρο και προσθέτετε το αυγό και το νερό. Χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι αναμειγνύετε αργά το αλεύρι με το νερό, χτυπώντας, με δύναμη, ώσπου να σχηματιστεί ένας πηχτός χυλός.
- Ζεσταίνετε τις υπόλοιπες 2 κουταλιές της σούπας λάδι σε ένα μαντεμένιο ή αντικολητικό τηγάνι, με διάμετρο 20 Κ. ή 25 εκ., σε μέτρια φωτιά.
- Χύνετε το 1/3 του φλιτζανιού χυλό στο τηγάνι. Όταν αρχίζουν να δημιουργούνται φυσαλίδες στην επιφάνεια, απλώνετε το 1/3 της γέμισης πάνω του καλύπτοντας την επιφάνεια του χυλού. Χύνετε άλλο 1/3 του φλιτζανιού χυλό πάνω από τη γέμιση για να την καλύψετε ομοιόμορφα. Σκεπάζετε το τηγάνι με ένα καπάκι, χαμηλώνετε τη φωτιά σε σιγανή και αφήνετε την πίτα

σας να ψηθεί ώσπου το κάτω μέρος της να ροδίσει καλά και να γίνει τραγανό, για 15 λεπτά περίπου. Τη γυρίζετε προσεχτικά για να ψηθεί και από την άλλη πλευρά. Τη βγάζετε από το τηγάνι, την κρατάτε σκεπασμένη σε ζεστό φούρνο και επαναλαμβάνετε το ίδιο με τα υπόλοιπα υλικά. Σερβίρεται ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου.

1.6.6.5 Χριστουγεννιάτικο χοιρινό από τη Λέσβο

Το κρέας ήταν σπάνιο μέχρι πριν μερικές δεκαετίες, έτσι οι νοικοκυρές ήταν υποχρεωμένες να εφεύρουν τρόπους για να το κάνουν να κρατήσει περισσότερο. Το πάντρεμα με κάποια άλλη πηγή πρωτεΐνης - συνήθως ρεβίθια ή ξερά φασόλια – είναι πολύ συνηθισμένη. Έχοντας υπόψη ότι το χοιρινό είναι ένας από τους παραδοσιακούς χριστουγεννιάτικους στυλοβάτες, κατανοεί κανείς γιατί ένα πιάτο όπως αυτή η εορταστική σπεσιαλιτέ της Λέσβου θα εξελισσόταν και θα άκμαζε τόσο. Ένα παρόμοιο πιάτο με μοσχάρaki αυτή τη φορά, είναι το καθιερωμένο γαμήλιο έδεσμα, μαγειρεμένο συνήθως σε τεράστιες δόσεις για τους εκατοντάδες καλεσμένους του γαμήλιου γλεντιού.

Υλικά για 8-10 μερίδες

½ του φλιτζανιού ξερά ρεβίθια, τα οποία έχετε καθαρίσει, πλύνει και μουλιάσει σε άφθονο νερό όλη τη νύχτα

2/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο

1 και ½ του κιλού χοιρινή σπάλα κομμένη σε μερίδες για κατσαρόλα

4 φλιτζάνια κρεμμύδια, ψυλοκομμένα

2 φλιτζάνια τομάτες ξεφλουδισμένες, χωρίς σπόρους & κομμένες σε μικρά κομμάτια

1 γεμάτο κουταλάκι του γλυκού τριμμένο κύμινο

1 κουταλάκι του γλυκού κόκκους μπαχάρι

2 φύλλα δάφνης

8 φρέσκες πατάτες, καθαρισμένες Και κομμένες σε τέταρτα

1 φλιτζάνι ψημένα και ξεφλουδισμένα κάστανα

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Στραγγίζετε τα ρεβίθια. Τα βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με κρύο νερό που να τα σκεπάζει και τα βράζετε, αφαιρώντας τον αφρό που δημιουργείται στην επιφάνεια. Τα βράζετε σε σιγανή φωτιά ώσπου να μαλακώσουν λιγάκι, για 35 με 40 λεπτά. Τα αποσύρετε, από τη φωτιά και τα στραγγίζετε.
- Στο μεταξύ ζεσταίνετε 1/3 του φλιτζανιού λάδι σε ένα μεγάλο, πυρίμαχο σκεύος που έχετε βάλει σε δυνατή φωτιά και σοτάρετε το κρέας απ' όλες τις πλευρές, ανακατεύοντας συχνά. Με μια τρυπητή κουτάλα μεταφέρετε το κρέας σε μια πιατέλα, ζεσταίνετε άλλο 1/3 του φλιτζανιού λάδι, αν δεν έχει μείνει καθόλου στο σκεύος και προσθέτετε τα κρεμμύδια. Τα σοτάρετε σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας, ώσπου να μαλακώσουν και να ροδίσουν ελαφρά για 8 λεπτά περίπου.
- Βάζετε το κρέας πίσω στο σκεύος, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι, τις τομάτες και αρκετό νερό για να σκεπάζει το κρέας και ανακατεύετε μέσα το κύμινο, το μπαχάρι και τα φύλλα δάφνης. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και μόλις αρχίσουν να βράζουν χαμηλώνετε τη φωτιά σε σιγανή. Τα σιγοβράζετε για 40 λεπτά

περίπου, ύστερα προσθέτετε τα στραγγισμένα ρεβίθια, ανακατεύετε και ρίχνετε επιπλέον νερό, αν χρειάζεται, ώστε τα υλικά να παραμείνουν σκεπασμένα. Τα αφήνετε να σιγοβράσουν σκεπασμένα, ώσπου τα ρεβίθια να είναι σχεδόν έτοιμο, για 1 ώρα περίπου. Προσθέτετε τις πατάτες και τα κάστανα και συνεχίζετε το βράσιμο, για άλλα 30-40 λεπτά. Αν χρειάζεται, προσθέτετε και άλλο νερό στη διάρκεια του βρασμού. Συμπληρώνετε αλάτι και πιπέρι, αν είναι απαραίτητο. Σηκώνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφαιρείτε τα φύλλα δάφνης και το μπαχάρι και τα πετάτε. Σερβίρεται ζεστό.

1.6.6.6 Γόνες

Στη Σάμο και τη Χίο υπάρχει μια συνταγή για ένα είδος τηγανητής πίτας από μικρά ολόκληρα ψάρια και λίγο αλεύρι. Το πιάτο αυτό έχει επιβιώσει από τους αρχαίους χρόνους και ήταν αρκετά δημοφιλές την εποχή του Βυζαντίου. Στη Σάμο λέγεται γόνες - ή ψαράκια - Σήμερα όμως απαγορεύεται η αλιεία τόσο μικρών ψαριών και η ποινή είναι βαριά για όποιον συλληφθεί να έχει τη βάρκα του γεμάτη με τόσο μικρά, νεογέννητα ψάρια. Έτσι οι ντόπιοι διαφοροποίησαν ελαφρά τις συνταγές τους, χρησιμοποιώντας μικρά μεν αλλά πλήρως ανεπτυγμένα ψάρια, όπως η αθερίνα. Στη Σάμο, όπως και στα Δωδεκάνησα, τα ψάρια τηγανίζονται με τομάτα και κρεμμύδια, αλλά στη Χίο η συνταγή είναι πιο απλή, απλώς ψάρια και αλεύρι. Αυτό το πιάτο ταιριάζει με βρασμένα χόρτα, με φάβα Σαντορίνης, ή μαυρομάτικα με σκορδαλιά της Λήμνου.

Υλικά για 4 μερίδες

1 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
ελαιόλαδο ή φυτικό λάδι για τηγάνισμα
750 γραμμάρια ολόκληρα, μικρά ψάρια, όπως η αθερίνα
αλάτι

Εκτέλεση

- Αλατίζετε το αλεύρι.
- Ζεσταίνετε περίπου 2 κουταλιές της σούπας λάδι σε ένα μαντεμένιο ή αντικολλητικό τηγάνι με διάμετρο 20 εκ., σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ώσπου να κάψει.
- Αλευρώνετε μια χούφτα ψάρια και τα ρίχνετε γρήγορα στο τηγάνι. Σε 5 λεπτά όταν θα έχει ροδίσει η μια πλευρά τους, τοποθετείτε ένα πιάτο πάνω στο τηγάνι και αναποδογυρίζετε τα ψάρια. Τηγανίζετε και την άλλη πλευρά.
- Τα βγάξετε και συνεχίζετε, ώσπου να τηγανιστούν όλα τα ψάρια πετώντας το μεταχειρισμένο λάδι και αντικαθιστώντας το με άλλο, αν είναι απαραίτητο. Σερβίρονται αμέσως.

1.6.6.7 Παστέλιες

Αυτά τα θαυμάσια σύκα με άρωμα μαστίχας της Χίου γίνονται στο τέλος του καλοκαιριού, όταν τα σύκα είναι ώριμα και η μαστίχα έτοιμη για συγκομιδή. Είναι ένας από τους πολλούς και διαφορετικούς τρόπους για τη επεξεργασία των ξερών σύκων.

Υλικά για 50 κομμάτια

100 ξερά σύκα

½ του φλιτζανιού καθαρισμένα αμύγδαλα

½ του φλιτζανιού καρύδια

2 κουταλάκια του γλυκού τριμμένη κανέλα

1 και ½ κουταλάκι του γλυκού σουσάμι

10 φύλλα δάφνης

1 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα, κοπανισμένη με ζάχαρη σε γουδί

Εκτέλεση

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 150 βαθμούς Κ. Τοποθετείτε τα σύκα σε ένα μεγάλο, ρηχό, πυρίμαχο γυάλινο σκεύος και τα βάζετε στο φούρνο για να ζεσταθούν καλά. Ίσως αναγκαστείτε να το κάνετε τμηματικά. Στο μεταξύ, κόβετε τα αμύγδαλα και τα καρύδια σε χοντρά κομμάτια.
- Αναμειγνύετε τους ξερούς καρπούς με την κανέλα και το σουσάμι. Βγάζετε τα σύκα από το φούρνο και χρησιμοποιώντας ένα κοφτερό μαχαίρι γεμίζετε τα σύκα με μια πρέζα από το μείγμα. Παίρνοντας δυο παραγεμιστά σύκα τη φορά τα πιέζετε μαζί ή τα χτυπάτε με έναν κόπανο για να ενωθούν, τα τοποθετείτε πλάι, πλάι στο σκεύος, τα ξαναζεσταίνετε σε ελαφρώς υψηλότερη θερμοκρασία 175 βαθμούς Κ. ίσα, ίσα για να ροδίσουν. Τα βγάζετε από το φούρνο και τα αφήνετε να κρυώσουν.
- Τοποθετείτε τα κρύα σύκα σε στρώσεις σε ένα μεταλλικό δοχείο ή γυάλινο βάζο και ανάμεσα στις στρώσεις βάζετε μερικά φύλλα δάφνης και τα πασπαλίζετε με ζάχαρη μαστίχας. Τα αφήνετε αποθηκευμένα για 1 εβδομάδα πριν τα σερβίρετε. Τα σύκα διατηρούνται έτσι επ' αόριστον.

1.6.7 Κυκλάδες

1.6.7.1 Ρεβιθάδα της Σίφνου

Αυτή η σούπα είναι από τα πιο απλά στην παρασκευή τους, αλλά και τα πιο νόστιμα πιάτα της Ελλάδας. Στη Σίφνο, αποτελεί το κεντρικό πιάτο του κυριακάτικου γεύματος. Οι μαγειρίσες του χωριού χρησιμοποιούν πήλινα δοχεία για να ψήσουν τη ρεβιθάδα. Κάνουν όλη την προετοιμασία από το βράδυ του Σαββάτου και την πηγαίνουν στο φούρνο του χωριού που καίει ξύλα. Εκεί σιγοβράζει όλη νύχτα ο φούρνος δεν είναι αναμμένος αλλά παραμένει ζεστός. Την Κυριακή ο φούρναρης αραδιάζει τα δοχεία στο πάτωμα του φούρνου που είναι από κεραμικές πλάκες. Μερικά έχουν από έξω ονόματα μερικά είναι καινούρια. Τα περισσότερα, πάντως, είναι καπνισμένα από τη χρήση και κατά κάποιο τρόπο εύκολο να αναγνωριστούν από τους κατόχους τους, οι οποίοι τα παίρνουν επιστρέφοντας από την εκκλησία. Το μυστικό για τη σωστή παρασκευή της είναι το πήλινο δοχείο και το απίστευτα αργό μαγείρεμά της.

Υλικά για 6-8 μερίδες

½ του κιλού ρεβίθια, καθαρισμένα και πλυμένα

1 κουταλάκι του γλυκού σόδα φαγητού

2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

½ του φλιτζανιού ελαιόλαδο

1 φύλλο δάφνης
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Μουσκεύετε τα ρεβίθια σε άφθονο νερό στο οποίο έχετε προσθέσει τη σόδα φαγητού. Τα αφήνετε όλη τη νύχτα και την άλλη ημέρα το πρωί τα σουρώνετε, τα ξεπλένετε και τα σουρώνετε πάλι.
- Βάζετε τα ρεβίθια, τα κρεμμύδια, το λάδι, το φύλλο δάφνης, το αλάτι και το πιπέρι σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτετε αρκετό νερό για να τα σκεπάσει (περίπου 9 εκ. από την επιφάνεια). Αφήνετε να πάρουν μια βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και τα σιγοβράζετε ώσπου τα ρεβίθια να μαλακώσουν λιγάκι, για 45-50 λεπτά.
- Προθερμαίνετε το φούρνο σας στους 175 βαθμούς Κ. Αδειάζετε το περιεχόμενο της κατσαρόλας σε μια μεγάλη πήλινη χύτρα. Την κλείνετε με το καπάκι και αφήνετε να ψηθεί ώσπου τα ρεβίθια να μαλακώσουν για 2 ώρες περίπου. Ο χρόνος ψησίματος δεν είναι ποτέ ακριβής, επειδή εξαρτάται πολύ από την ηλικία των ρεβιθιών (αν ήταν στο ράφι πολύ καιρό θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο). Όπως και αν έχει, τα ρεβίθια θα πρέπει να παραμείνουν ολόκληρα και να μην διαλυθούν, αλλά η σούπα να είναι πηχτή. Όσο ψήνονται τα ρεβίθια, πρέπει να γίνεται έλεγχος στο νερό και να προστίθεται και άλλο, αν χρειάζεται για να μην κολλήσουν. Βγάζετε το φύλλο δάφνης. Η ρεβιθιάδα σερβίρεται ζεστή.

1.6.7.2 Χριστουγεννιάτικη μοσχарόσουπα της Τήνου

Στα καθολικά χωριά της Τήνου, τα οποία είναι πολλά, η παράδοση θέλει να συγκεντρώνεται όλο το χωριό στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι και το γεύμα να εξελίσσεται σε διάφορα στάδια. Πρώτα κάθονται μόνο οι άντρες. Φέρνουν μαζί τους το μαχαίρι, το πιρούνι, το ποτήρι και το κρασί τους, τυλιγμένα όλα σε μια μεγάλη πετσέτα Μοσχάρι κατσαρόλας, λαχανοντολμάδες, ψητό μοσχάρι φούρνου με σάλτσα τομάτας και σαλάτα ραπανάκι με ρόκα αποτελούν το παραδοσιακό γεύμα. Μόλις τελειώσουν οι άντρες, οι γυναίκες και τα παιδιά κάθονται μαζί τους και σε αυτή τη φάση σερβίρεται η σούπα, μια απλή μοσχарόσουπα με σέλινο, κρεμμύδια και αυγολέμονο.

Υλικά για 8 μερίδες

1 κιλό μοσχάρι με τα κόκαλά, για βραστό, κατά προτίμηση σπάλα

3 κοτσάνια σέλινο, κομμένα σε κομμάτια μήκους 4 εκ. περίπου

2 μεγάλα καρότα, κομμένα σε κομμάτια μήκους 4 περίπου

1 μεγάλο κρεμμύδι, κομμένο σε τέταρτα

10 φλιτζάνια νερό

2/3 του φλιτζανιού ρύζι νυχάκι

2 μεγάλα αυγά

χυμό από 1 λεμόνι ή και περισσότερο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- Βάζετε το κρέας, τα λαχανικά και το νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα αλατίζετε ελαφρά και αφήνετε να πάρουν μια βράση. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε σιγανή και σιγοβράζετε, για 2 ώρες, αφαιρώντας κάθε τόσο τον αφρό από την επιφάνεια της σούπας. Το κρέας θα ρέπει να είναι μαλακό και να πέφτει από τα κόκαλα. Το βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα, καθώς και τα λαχανικά, τα βάζετε σε μια τρυπητή κουτάλα, καθώς και τα λαχανικά, τα βάζετε σε μια πιατέλα σερβιρίσματος και τα διατηρείτε ζεστά.
- Προσθέτετε το ρύζι στη σούπα. Μόλις αρχίσει να βράζει, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σιγοβράζετε το ρύζι ώσπου να μαλακώσει πολύ, για 15 λεπτά περίπου.
- Ετοιμάζετε το αυγολέμονο με τη βοήθεια ενός σύρματος, χτυπάτε τα αυγά και το λεμόνι μαζί σε ένα μικρό μπολ. Προσθέτετε μια γεμάτη κουταλιά από τον καυτό ζωμό στο μείγμα του αυγού, σε αργή και σταθερή ροή, χτυπώντας συνέχεια με το σύρμα. Επαναλαμβάνετε με μια δεύτερη κουταλιά ζωμού. Σβήνετε τη φωτιά, χύνεται το αυγολέμονο στη σούπα και κουνάτε την κατσαρόλα, ώστε να απλωθεί παντού. Προσθέτετε αλάτι, λεμόνι ή πιπέρι.
- Σερβίρετε τα λαχανικά και το κρέας χωριστά και τη σούπα σε ατομικά μπολ.

1.6.7.3 Αυγά μπουλέρι (Αυγά ποσέ σε πατατόσουπα) από την Κίμωλο

Μια καλαίσθητη αλλά πολύ απλή στην παρασκευή τους χωριάτικη σούπα. Ένα εξαιρετο πιάτο. Συνήθως σερβίρεται με μια άλλη συνταγή από την Κίμωλο: ψαρονέφρι γεμιστό με μυζήθρα και καρότα και με μια απλή πράσινη σαλάτα ή με βρασμένα χόρτα.

Υλικά για 4-6 μερίδες

4 μεγάλες πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε μεγάλα κομμάτια

2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια

2/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο

4 μεγάλα αυγά

χυμό από ½ - 1 λεμόνι

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Βάζετε τις πατάτες και τα κρεμμύδια σε μια μεγάλη κατσαρόλα και χύνετε αρκετό νερό για να τα σκεπάσει, 5 εκ. από την επιφάνεια. Αφήνετε να πάρουν μια βράση. Προσθέτετε το λάδι, το αλάτι και το πιπέρι. Χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια και σιγοβράζετε, ώσπου να μαλακώσουν πολύ οι πατάτες και σχεδόν να χυλώσουν, για 40 λεπτά περίπου.
- Σπάτε και ρίχνετε τα αυγά, ένα ένα στη σούπα που σιγοβράζει προσπαθώντας να κρατήσετε τους κρόκους ανέπαφους. Σιγοβράζετε τη σούπα σε σιγανή φωτιά ώσπου να πήξουν τα αυγά, για άλλα 5 με 7 λεπτά. Ανακατεύετε μέσα το λεμόνι και σερβίρετε τη σούπα ζεστή με φρυγανισμένο ψωμί.

1.6.7.4 Ψευδοκεφτέδες Σαντορίνης

Στη Σαντορίνη αυτό το πιάτο γίνεται με την τομάτα του νησιού η οποία είναι μικρή και σε οβάλ σχήμα και είναι σχετικά στεγνή. Οι ντόπιοι την αποκαλούν άνυδρη. Παρόλο που αυτές οι τομάτες δεν είναι ζουμερές, η γεύση τους είναι έντονη και γλυκιά. Οι πομοντόρο - τοματίνια - και οι βιολογικής καλλιέργειας, είναι το κοντινότερο υποκατάστατο.

Υλικά για 30 κροκέτες

- ¼ του κιλού σφιχτές, ώριμες τομάτες, περασμένες στον τρίφτη
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, τα άσπρα και τα τρυφερά πράσινα μέρη ψιλοκομμένα
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές της σούπας φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένο
- 1 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κουταλάκι του γλυκού σόδα φαγητού
- ελαιόλαδο ή φυτικό λάδι για τηγάνισμα
- αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύετε τις τριμμένες τομάτες, τα κρεμμυδάκια, τα μυρωδικά, το αλάτι και το πιπέρι. Αναμειγνύετε 1 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι και τη σόδα φαγητού σε ένα μικρό μπολ και το προσθέτετε στις τομάτες, ανακατεύοντας καλά. Αν είναι απαραίτητο προσθέτετε και άλλο αλεύρι για να γίνει ο χυλός πηχτός. Δοκιμάζετε και συμπληρώνετε αλάτι και πιπέρι.
- Ζεσταίνετε περίπου 4 εκ. λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι, που είναι πάνω σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν το λάδι κάψει, ρίχνετε 1 κουταλιά της σούπας χυλό τη φορά και τηγανίζετε τις κροκέτες τομάτας και από τις δυο πλευρές ώσπου να ροδίσουν. Τις βγάζετε από το τηγάνι με μια τρυπητή κουτάλα και τις στραγγίζετε σε χαρτί κουζίνας. Οι ψευδοκεφτέδες σερβίρονται καυτοί.

1.6.7.5 Πατοΐδο Νάξου

Πατοΐδο είναι το όνομα που δίνουν στις Κυκλάδες σε διάφορα πιάτα με παραγεμιστό κρέας. Βρίσκουμε τον όρο στη Νάξο, όπου αναφέρεται τόσο στην παραγεμιστή γαλοπούλα των Χριστουγέννων όσο και στο πασχαλιάτικο παραγεμιστό αρνί ή κατσίκι, το οποίο είναι μια σπεσιαλιτέ όλων των νησιών του Αιγαίου. Ανάλογα με τη βλάστηση της κάθε περιοχής αλλάζει και η γέμιση. Στη Νάξο τα σέσκουλα είναι το χόρτο που προτιμούν τόσο για τη γαλοπούλα των Χριστουγέννων, όσο και για το πασχαλιάτικο αρνί ή κατσίκι με μάραθο και ρύζι.

Υλικά για 8 μερίδες

- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια
- 1 κιλό σέσκουλα ή σπανάκι, ξακρισμένα, πλυμένα στραγγισμένα και κομμένα
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο μάραθο
- 1 ½ του φλιτζανιού ρύζι νυχάκι

½ του φλιτζανιού ανάλατο βούτυρο
τα εντόσθια της γαλοπούλας ψιλοκομμένα
1 νωπή γαλοπούλα, 4-5 κιλά
1 κιλό πατάτες, ξεφλουδισμένες
4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
2 κουταλάκια του γλυκού ρίγανη
αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Ζεσταίνετε 1/2 του φλιτζανιού λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά και σοτάρετε τα κρεμμύδια, ανακατεύοντας, ώσπου να μαραθούν, για 5 με 7 λεπτά. Προσθέτετε τα σέσκουλα ή το σπανάκι και το μάραθο ή τον άνηθο. Τα ανακατεύετε όλα μαζί και σε λίγα λεπτά θα έχουν μαραθεί.
- Προσθέτετε το ρύζι, σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να μαγειρευτούν αργά σε μέτρια προς σιγανή φωτιά ώσπου να απορροφηθούν όλα τα υγρά και το ρύζι να γίνει φουσκωτό και μαλακό, αλλά χωρίς να έχει ψηθεί τελείως, για 10 λεπτά περίπου. Αν χρησιμοποιείτε ούζο, το προσθέτετε στο ρύζι 5 λεπτά πριν το αποσύρετε από τη φωτιά. Πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς Κ.
- Σε ένα μικρό τηγάνι ζεσταίνετε 1 κουταλιά της σούπας βούτυρο σε μέτρια φωτιά και σοτάρετε τα εντόσθια, ανακατεύοντας ώσπου να ροδίσουν. Τα προσθέτετε στη γέμιση των σέσκουλων.
- Γεμίζετε τη γαλοπούλα - αφήνοντας ένα κενό - με το μείγμα σέσκουλων και ρυζιού και ράβετε το άνοιγμα ή το στερεώνετε με ξυλάκια για σουβλάκια. Την τρίβετε με λίγο από το υπόλοιπο βούτυρο και την αρταίνετε με αλάτι και πιπέρι. Τη βάζετε πάνω σε σχάρα σε ένα μεγάλο βαθύ ταψί. Σε ένα μεγάλο μπολ, ανακατεύετε τις πατάτες με το σκόρδο και αρταίνετε με τη ρίγανη, το αλάτι και το πιπέρι, ύστερα τα βάζετε στο ταψί γύρω από τη γαλοπούλα.
- Ρίχνετε μέσα το υπόλοιπο βούτυρο και ραντίζετε με το υπόλοιπο λάδι. Ψήνετε τη γαλοπούλα για 20 λεπτά, ύστερα χαμηλώνετε τη θερμοκρασία του φούρνου στους 165 βαθμούς Κ. και την ψήνετε ως τη στιγμή που το ειδικό θερμομέτρο που είχατε τοποθετήσει στο πιο χοντρό μέρος του μηρού δείξει 80 - 85 βαθμούς Κ. και οι χυμοί του μηρού αρχίσουν να τρέχουν καθαροί, για 2 με 3 ώρες ή 12 με 15 λεπτά για κάθε κιλό. Στη διάρκεια του ψησίματος αλείφετε τη γαλοπούλα με τους χυμούς του ταψιού κάθε 10 με 15 λεπτά. Τη βγάζετε από το φούρνο και την αφήνετε να ξεκουραστεί για 15 λεπτά. Αφήνετε την κλωστή ή τα ξυλάκια και τοποθετείτε τη γέμιση σε ένα μπολ. Σερβίρετε τη γέμιση χωριστά και τη γαλοπούλα σε μια μεγάλη πιατέλα σερβιρίσματος, τοποθετώντας γύρω της ψητές πατάτες.

1.6.7.6 Μπαρμπούνια με κάπαρη

Η σχέση ανάμεσα στα μπαρμπούνια και το ελληνικό τραπέζι είναι τέτοια που θα τολμούσε κανείς να πει ότι βρίσκει μόνο του το δρόμο για το ελληνικό τηγάκι. Υπάρχουν όμως αρκετές νησιώτικες συνταγές, τόσο στις Κυκλάδες όσο και στο βορειοανατολικό Αιγαίο, στις οποίες το συγκεκριμένο ψάρι βράζεται με διάφορα λαχανικά.

Υλικά για 4-6 μερίδες

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

1 κιλό μπαρμπούνια, καθαρισμένα και πλυμένα με τα κεφάλια τους ανέπαφα

1/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο

2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα στη μέση και σε φέτες

3 σκελίδες σκόρδα ψιλοκομμένα

2 φλιτζάνια σφιχτές, ώριμες τομάτες περασμένες στον τρίφτη ή καλής

ποιότητας ψιλοκομμένες τομάτες κονσέρβας, με το χυμό τους

1 φύλλο δάφνης

1 φλιτζάνι, μικρή κάπαρη, μουλιασμένη στο νερό για 1 ώρα και στραγγισμένη

Εκτέλεση

- Αλατίζετε τα ψάρια ελαφρά και τα βάζετε στο ψυγείο σκεπασμένα ώσπου να τα χρησιμοποιήσετε.
- Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα μεγάλο τηγάκι σε μέτρια φωτιά και σοτάρετε τα κρεμμύδια ανακατεύοντας ώσπου να πάρουν μια γυαλάδα; για 10 λεπτά περίπου
- Προσθέτετε το σκόρδο και ανακατεύετε για μια στιγμή
- Προσθέτετε τις τομάτες και το φύλλο δάφνης και μόλις αρχίσουν να βράζουν, χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σιγοβράζετε για 10 λεπτά
- Προσθέτετε την κάπαρη και σιγοβράζετε για μια στιγμή.
- Προσθέτετε τα ψάρια ρίχνετε πιπέρι και επιπλέον αλάτι, αν θέλετε τα σκεπάζετε και τα σιγοβράζετε ώσπου να μαλακώσουν τα ψάρια για 15 με 20 λεπτά. Σερβίρονται ζεστά

1.6.7.7 Μπραντάδα Σαντορίνης

Η μπραντάδα της Σαντορίνης μοιάζει πολύ με εκείνη από τη Προβηγκία και οι δύο γίνονται με παστό βακαλάο που μαγειρεύεται σε μια παχύρρευστη σάλτσα σκόρδου. Όμως ενώ το πιάτο της Προβηγκίας έχει μια πηχτή σάλτσα από σκόρδο γάλα και ελαιόλαδο, η εκδοχή της Σαντορίνης βασίζεται στα υλικά που υπάρχουν στο τοπικό κελάρι - οι τομάτες, οι πατάτες και το σκόρδο είναι αυτά που συνθέτουν τη σάλτσα της Σαντορίνης. Πρόκειται για ένα κλασικό πιάτο της τοπικής κουζίνας και συνήθως σερβίρεται σε θερμοκρασία δωματίου. Άριστο συνοδευτικό για το πιάτο αυτό είναι χόρτα βρασμένα.

Υλικά για 4 μερίδες

½ του κιλού φιλέτα παστού βακαλάου

½ του κιλού πατάτες, καθαρισμένες

3 - 4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
αλάτι

½ του φλιτζανιού ελαιόλαδο και 2 κουταλιές της σούπας για τη σάλτσα

¼ του φλιτζανιού ξίδι από κόκκινο κρασί.

6-8 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο για το τηγάνισμα του βακαλάου

2 κουταλιές της σούπας πελτέ τομάτας διαλυμένο σε ¼ του φλιτζανιού νερό

1 κοφτό κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

Εκτέλεση

- Μουσκεύετε το βακαλάο
- Βάζετε τις πατάτες σε μια μέτρια κατσαρόλα, τις σκεπάζετε με νερό και τις βράζετε για 30 λεπτά περίπου. Τις βγάζετε και, τις αφήνετε να κρυώσουν ελαφρά.
- Ξεφλουδίζετε τις πατάτες και έχετε το σκόρδο, έτοιμο. Βάζετε τις καυτές πατάτες σε ένα μεγάλο γουδί ή μίξερ, 1 - 2 κάθε φορά, και μέρας από το ψιλοκομμένο σκόρδο και τις χτυπάτε προσθέτοντας λίγο αλάτι, το ελαιόλαδο και το ξίδι και τα χτυπάτε σε αργή, σταθερή ταχύτητα, ώσπου να γίνουν μια μαλακή και παχύρρευστη μάζα, η ποσότητα λαδιού κυμαίνεται, επειδή οι πατάτες δεν έχουν όλες την ίδια ικανότητα απορρόφησης υγρών.
- Στραγγίζετε το βακαλάο και του αφαιρείτε το μαύρο δέρμα και τα κόκαλα. Τον κόβετε σε μερίδες. Ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας λάδι τη φορά και τηγανίζετε το βακαλάο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά ώσπου να ροδίσει και να γίνει τραγανός, για 5 με 6 λεπτά την κάθε πλευρά. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175 βαθμούς Κ και λαδώνετε ελαφρά ένα γυάλινο, πυρίμαχο ταψί, αρκετά μεγάλο για να χωρέσει όλα τα κομμάτια του ψαριού σε μια στρώση.
- Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνετε 2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο. Ανακατεύετε το, διαλυμένο πελτέ τομάτας στο καυτό λάδι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ώσπου να πήξει, για 1 με 2 λεπτά. Προσθέτετε το μείγμα πατάτας - σκόρδου και ανακατεύετε για να αναμειχθούν καλά.
- Με ένα κουτάλι, βάζετε λίγη σάλτσα στον πάτο του ταψιού και τοποθετείτε τον τηγανισμένο βακαλάο επάνω. Περιχύνετε τα ψάρια με την υπόλοιπη σάλτσα και τα ψήνετε για 8 με 10 λεπτά. Βγάζετε το ταψί από το φούρνο και σερβίρετε αμέσως.

1.6.7.8. Λαδένια

Η Κίμωνος, μια από τις μικρότερες και πιο απομακρυσμένες Κυκλάδες, έχει ορισμένες ενδιαφέρουσες σπεσιαλιτέ. Ανάμεσά τους είναι αυτό το πικάντικο ψωμί που μοιάζει με πίτσα. Δημιουργήθηκε, όπως και τα όσα άλλα στην Ελλάδα, από την ανάγκη να εκμεταλλευθούν τα περισσεύματα τροφών, σε αυτή την περίπτωση τη ζύμη από το εβδομαδιαίο ψήσιμο ψωμιού. Σήμερα οι περισσότερες νοικοκυρές πηγαίνουν στο φούρνο της περιοχής τους για να αγοράσουν λίγη ζύμη. Όσο για τις πίτες, ακόμη κι αυτές πούλιούνται στα αρτοποιεία.

Υλικά για 4-6 μερίδες

1 φακελάκι μαγιά

1 και ½ - 1 και 1/3 του φλιτζανιού ζεστό νερό

4 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για ψωμί

½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι

3-4 μέτριες προς μεγάλες σφιχτές, ώριμες τομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια

3 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

- Διαλύετε τη μαγιά σε 1 και ½ του φλιτζανιού ζεστό νερό και την αφήνετε ώσπου να βγάλει φυσαλίδες. Αναμειγνύετε 4 φλιτζάνια αλεύρι με το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ και ανοίγετε μια γούβα στο κέντρο. Προσθέτετε το διάλυμα της μαγιάς και αρχίζετε να ζυμώνετε με το χέρι. Ζυμώνετε για 10 λεπτά περίπου, προσθέτοντας κι άλλο νερό ή αλεύρι αν χρειάζεται, ώστε να γίνει λεία και ελαστική, χωρίς όμως να κολλάει.
- Λαδώνετε ένα στρογγυλό ταψάκι για πίτσες, διαμέτρου 45 εκ. ή ένα συνηθισμένο ταψί 30 εκ. x 45 εκ. 4ίνετε στη ζύμη το σχήμα μιας μπάλας και την πατάτε με την παλάμη σας να γίνει επίπεδη. Ανοίγετε τη ζύμη ώστε να εφαρμόζει στο ταψί και τη βάζετε μέσα. τη σκεπάζετε με μια πετσέτα και την αφήνετε σε ένα ζεστό, χωρίς ρεύματα μέρος ώσπου να διπλασιαστεί σε όγκο, για 1 ½ ώρα περίπου.
- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς Κ. Αναμειγνύετε τις τομάτες και τις φέτες του κρεμμυδιού με το ελαιόλαδο το αλάτι και το πιπέρι σε ένα μεγάλο μπολ. Με τις άκρες των δαχτύλων σας πιέζετε τη ζύμη προς τα κάτω στο ταψί, για να κάνετε μερικές εγκοπές. Απλώνετε το μείγμα των κρεμμυδιών και της τομάτας ομοιόμορφα επάνω στη ζύμη. Ψήνετε τη λαδένια ώσπου το ψωμί να πάρει ένα χρυσαφί χρώμα, για 50 λεπτά περίπου. Τη βγάζετε από το φούρνο, την αφήνετε να κρυώσει λίγο, την κόβετε σε φέτες και τη σερβίρετε ζεστή ή σε θερμοκρασία δωματίου.

1.6.7.9 Χταποδοκεφτέδες από την Κάλυμνο

Πρόκειται για τη μεγαλύτερη προσφορά της Κάλυμνο στο τραπέζι των ελληνικών μεζέδων. Είναι ένα κλασικό νησιώτικο και ευφάνταστο πιάτο.

Υλικά για 4-6 μερίδες

1 χταπόδι καθαρισμένο

2 - 3 σταρένια κρίθινα παξιμάδια

1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2 - 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένα

1 κουταλάκι του γλυκού ξερά θρούμπι

2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα

1 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις

ελαιόλαδο ή άλλο φυτικό λάδι για το τηγάνι

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζετε το καθαρισμένο χταπόδι σε μια μέτρια κατσαρόλα, το σκεπάζετε και το μαγειρεύετε σε πολύ σιγανή φωτιά χωρίς υγρά ώσπου το χταπόδι να ροδίσει και να

γίνει τρυφερό, για 45 με 50 λεπτά. Το παίρνετε από τη φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει ελαφρά.

Σπάτε τα κριθίνα παξιμάδια και τα αλέθετε για να γίνουν σαν λεπτή σκόνη, είτε στο γουδί με το γουδοχέρι, είτε σε ένα μίξερ.

Χρησιμοποιώντας ένα μεγάλο, κοφτερό μαχαίρι ή μύλο κρέατος ψυλοκόβετε το χταπόδι ώστε να γίνει σαν κιμάς.

Αναμειγνύετε το χταπόδι, 2/3 από, τα τρίμματα των παξιμαδιών, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το θρούμπι και τα αυγά σε ένα μεγάλο μπολ το μείγμα θα πρέπει να γίνει ένας πηχτός χυλός. Αν είναι πολύ αραιός, προσθέτετε λίγα τρίμματα παξιμαδιών ακόμα. Ρίχνετε λίγο αλάτι και πιπέρι ακόμη αν θέλετε. Το σκεπάζετε και το βάζετε στο ψυγείο για 1 ώρα ώστε να σφίξει.

Απλώνετε αλεύρι σε ένα μεγάλο πιάτο και φτιάχνετε μικρούς κεφτέδες με το μείγμα. Σε ένα βαρύ τηγάνι, τοποθετημένο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, ρίχνετε λάδι που να καλύπτει κατά μισό εκατοστό Την επιφάνειά του. Όταν το λάδι κάψει πολύ, αλευρώνετε τους κεφτέδες ελαφρά, τινάζοντας το επιπλέον αλεύρι.

Τηγανίζετε αρκετούς κεφτέδες τη φορά ώσπου να ροδίσουν γυρίζοντας τους κι από τις δυο πλευρές, για 4 με 5 λεπτά. Τους βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα, τους αφήνετε να στρ αγγίζουν σε χαρτί κουζίνας και τους σερβίρετε ζεστούς.

1.6.8 Κρήτη

1.6.8.1 Αυγοκαλάμουρα μαλέβιζιώτικα

Το όνομα αυγοκαλάμουρα ή αυγοκολάμαρα συναντιέται σε όλη την Ελλάδα και αναφέρεται σε δυο πράγματα, είτε σε ομελέτες λεπτές σαν κρέπες, είτε σε τηγανίτες αυγού με μέλι και καρύδια. Βρίσκουμε τα αυγοκαλάμουρα σαν κρέπες στην Κρήτη και στη Χίο όπου είναι συνήθως παραγεμιστές με κιμά.

Υλικά για 6 μερίδες

3 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο

½ του κλού καρύδια ή αμύγδαλα, χοντροκομμένα

6 μεγάλα αυγά, χτυπημένα με λίγο αλάτι

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεσταίνετε ½ κουταλιά της σούπας από το βούτυρο σε ένα μέτριο αντικολλητικό τηγάνι που έχετε επάνω σε μέτρια φωτιά και καθυρντίζετε τα καρύδια και τα αμύγδαλα για 5 λεπτά, ανακατεύοντας ή κουνώντας συνέχεια το τηγάνι. Τα μεταφέρετε σε ένα μπολ και τα ανακατεύετε με λίγο αλάτι και πιπέρι.

Ζεσταίνετε το υπόλοιπο βούτυρο σε ένα μικρό, αντικολλητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά. Όταν το βούτυρο αρχίσει να τσιτσιρίζει, προσθέτετε 2 κουταλιές της σούπας από τα αυγά, απλώνοντάς τα σε ένα λεπτό κύκλο στο τηγάνι. Μόλις αρχίσει να ψήνετε το κάτω μέρος, προσθέτετε 1 κουταλιά της σούπας καρύδια στο κέντρο. Διπλώνετε την ομελέτα, έτσι ώστε να μοιάζει με ημισέληνο. Την ψήνετε ώσπου η μια πλευρά της να ροδίσει ελαφρά ύστερα τη γυρίζετε προσεκτικά με μια πλατιά σπάτουλα από την άλλη πλευρά. Τη βγάζετε από το τηγάνι και τη διατηρείτε σκεπασμένη σε ένα ζεστό φούρνο. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με τα υλικά που έχετε. Σερβίρεται ζεστή.

1.6.8.2 Λανιώτικη φασολάδα

Τα πορτοκάλια έχουν μια διακριτική αλλά κυρίαρχη θέση σε μερικά από τα εδέσματα του νησιού. Οι Κρητικοί νοστιμίζουν τις μικροσκοπικές πράσινες ελιές τους με το χυμό πικρών πορτοκαλιών, βάζουν μια στρώση από φέτες πορτοκαλιού στο κουνέλι στιφάδο και αρταίνουν επίσης τις σούπες, όπως αυτή την κατά τα άλλα απλή φασολάδα με ζύσμα πορτοκαλιού.

Υλικά για 6 μερίδες

½ του κιλού ξερά , μικρά άσπρα φασόλια καθαρισμένα και πλυμένα

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 και ½ του φλιτζανιού κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο σέλινο με τα φύλλα του

1 μεγάλο καρότο, ψιλοκομμένο

¼ του φλιτζανιού ξεφλουδισμένες, ξεσοποριασμένες και κομμένες σε μικρά κομμάτια τομάτες

ζύσμα πορτοκαλιού από 1 μεγάλη φλούδα

αλάτι

Εκτέλεση

μουλιάζετε τα φασόλια για 6 με 8 ώρες ή όλη τη νύχτα. Τα στραγγίζετε και τα ξεπλένετε. Τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με αρκετό φρέσκο νερό. Τα αφήνετε να πάρουν μια βράση , τα αποσύρετε από τη φωτιά και τα σουρώνετε. Βάζετε τα φασόλια πίσω στην κατσαρόλα με αρκετό νερό για να τα σκεπάσει, τα αφήνετε να πάρουν μια βράση , ελαττώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και τα σιγοβράζετε για 30 λεπτά. στο μεταξύ ζεσταίνετε 1/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι που έχετε σε μέτρια προς σιγανή φωτιά. Σοτάρετε το κρεμμύδι, το σέλινο και το καρότο ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα, ώσπου να μαλακώσουν, για 10 λεπτά περίπου.

Προσθέτετε τα σοταρισμένα λαχανικά στα φασόλια, μαζί με την τομάτα και άλλο 1/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο. Τα βράζετε σε σιγανή φωτιά, ώσπου τα φασόλια να γίνουν πολύ μαλακά και η σούπα να πήξει και να χυλώσει, για 2 με 2 ½ ώρες, ανάλογα με την ηλικία και την κατάσταση των φασολιών. Περίπου 20 λεπτά πριν την αποσύρετε από τη φωτιά, προσθέτετε το ζύσμα του πορτοκαλιού και αλατίζετε. Λίγο πριν σηκώσετε τη σούπα από τη φωτιά, ρίχνετε μέσα το υπόλοιπο ελαιόλαδο.

1.6.8.3 Σοφρεγάδα ή Συμπαθεριά

Η ετυμολογία της σοφρεγάδας και φυσικά η προέλευσή της υπήρξαν αντικείμενο αρκετών διαφωνιών στην Κρήτη. Το πιάτο είναι βασικά ένα λαδερό μαγειρεμένο σε σιγανή φωτιά. Μερικοί το θεωρούν βενετσιάνικο. Το βέβαιο είναι πως δεν είναι ούτε ελληνικό, ούτε τούρκικο. Σε κάποια μεσαιωνικά Κρητικά χειρόγραφα, αναφέρεται ένα έδεσμα με κρέας γιαχνιστό, σίγουρη ένδειξη ότι το μαγειρέμά του ήταν μια αργή και σιγανή διαδικασία. Επίσης αναφέρεται πως η λέξη προέρχεται από την ιταλική soffocazione, που σημαίνει «πνίξιμο». Όμως, υπάρχει κι ένα παρόμοιο πιάτο από την Καταλονία το οποίο λέγεται sofregida και το οποίο είναι όντως ένα πιάτο που μαγειρεύεται πολύ αργά και αποτελείται από ανάμεικτα

λαχανικά, κυρίως κρεμμύδια, τα οποία χρησιμοποιούνται και σαν βάση για τη σάλτσα. Υπάρχει επίσης και ένα ισπανικό πιάτο το οποίο λέγεται fanas ofregadas, σημαίνει κυριολεκτικά «πνιγμένο» και είναι φασόλια ή άλλα ζαρζαβατικά τα οποία μαγειρεύονται σε ελάχιστα υγρά για πάρα πολύ χρόνο. Ίσως το πιάτο να έφτασε με τους σφαραδίτες πρόσφυγες το 150 αιώνα ή ίσως να ήρθε στην Κρήτη μέσω της Βενετίας. Το βασίλειο της Καταλονίας εκτεινόταν σε πολλά ιταλικά λιμάνια και σίγουρα το 160 αιώνα, σύμφωνα με τον Ιστορικό Fernand Braudel, οι εμπορικές σχέσεις μεταξύ Καταλονίας και Βενετίας ήταν ανεπτυγμένες. Μερικές πηγές υποστηρίζουν ότι το πιάτο έφτασε στην Κρήτη σαν σοφρεγκάντα αλλά από εκεί και Πέρα με τα χρόνια έγινε τελείως Κρητικό, παίρνοντας και το όνομα συμπεθεριό, με το σκεπτικό ότι τα υλικά του, αν και άγνωστα μεταξύ τους πριν το πάντρεμα στην κατσαρόλα, είναι αναγκασμένα. Τώρα να μάθουν να συμβιώνουν και να συμπληρώνουν το ένα το άλλο. Παρά το σαματά σχετικά με το όνομά του, το σοφρεγάδα ή συμπεθεριό είναι αρκετά απλό πιάτο με διάφορα ζαρζαβατικά γιαχνιστά σε μια γενναιόδωρη ποσότητα Κρητικού ελαιόλαδου.

Υλικά για 6-8 μερίδες

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε μικρά κομμάτια

3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο

½ του κιλού φρέσκα φασολάκια καθαρισμένα

½ του κιλού μικρές μπάμιες, καθαρισμένες

½ του κιλού πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε τέταρτα ή σε μεγάλα κομμάτια, αν οι πατάτες είναι μεγάλες

2 – 3 μεγάλες πράσινες πιπεριές, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια

½ του κιλού μακρίες, λεπτές μελιτζάνες, κομμένες σε ροδέλες των 5 εκ.

1 κιλό σφιχτές, ώριμες τομάτες, περασμένες στον τρίφτη

½ του κιλού μέτρια κολοκυθάκια, κομμένα σε ροδέλες των 5 εκ.

1ο κολοκυθοκορφάδες (προαιρετικά)

αλάτι

φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρετε τα κρεμμύδια σε μέτρια φωτιά ώσπου να μαραθούν, για 7 με 8 λεπτά. Προσθέτετε το σκόρδο και τα ανακατεύετε για 1 με 2 λεπτά ακόμη.

Προσθέτετε τα φασολάκια, τις μπάμιες και τις πατάτες. Ρίχνετε αλάτι και τα ανακατεύετε για να πάει το αλάτι παντού. Χύνετε αρκετό νερό για να καλύψει τα ζαρζαβατικά σας. Σκεπάζετε την κατσαρόλα, αφήνετε να πάρουν μια βράση, ελαττώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και τα σιγοβράζετε, για 20 λεπτά.

Προσθέτετε τις πιπεριές και τις μελιτζάνες και τα ανακατεύετε. Προσθέτετε τις τομάτες και επιπλέον νερό, αν χρειάζεται, για να σκεπαστούν τα ζαρζαβατικά. Συμπληρώνετε αλάτι και πιπέρι και τα αφήνετε να σιγοβράσουν σκεπασμένα για 40 λεπτά περίπου.

Προσθέτετε τα κολοκυθάκια και τους κολοκυθοκορφάδες, ανακατεύετε απαλά, σκεπάζετε -την κατσαρόλα και συνεχίζετε το βράσιμο ώσπου όλα τα ζαρζαβατικά σας να γίνουν πολύ μαλακά και το πιάτο να δείχνει πλούσιο σε λιπαρά. Σερβίρεται ζεστό ή σε θερμοκρασία δωματίου με άφθονο ψωμί.

1.6.8.4 Μηραμπελιώτικα

Το πιάτο αυτό πήρε το όνομά του από την περιοχή της ανατολικοκεντρικής Κρήτης από όπου προέρχεται.

Υλικά για 4 μερίδες

½ του φλιτζανιού ελαιόλαδο

3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο

1 και ½ του κιλού, σφιχτές, ώριμες τομάτες, περασμένες στον τρίφτη

½ κουταλάκι ταν γλυκού ζάχαρη.

1 και ½ του κιλού μεγάλες πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε πολύ λεπτές φέτες

3 μέτρια κολοκυθάκια, κομμένα σε λεπτές φέτες

3 μέτριες μελιτζάνες, κομμένες σε λεπτές φέτες

λάδι για τηγάνισμα

2φλιτζάνια θρυμματισμένη φέτα

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

Ετοιμάζετε τη σάλτσα: ζεσταίνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε το σκόρδο σε μέτρια φωτιά για 1 λεπτό περίπου. Προσθέτετε την τριμμένη τομάτα. Ρίχνετε το αλάτι και το πιπέρι και τα σιγοβράζετε για 15 λεπτά, προσθέτετε κι άλλο αλάτι και πιπέρι, αν χρειάζεται και λίγη ζάχαρη. Αποσύρετε από τη φωτιά.

Πλένετε και σκουζιζετε καλά τα κομμένα ζαρζαβατικά. Ζεσταίνετε λάδι σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι σε μέτρια προς δυνατά φωτιά. Τηγανίζετε τις πατάτες τμηματικά ώσπου να μαλακώσουν και να πάρουν ένα ελαφρά χρυσαφί χρώμα, γυρίζοντας τις μια φορά για να τηγανιστούν και από την άλλη πλευρά για 10 λεπτά περίπου. Αποσύρετε Το τηγάνι από τη φωτιά και βάζετε τις πατάτες σε χαρτί κουζίνας για να στραγγίξουν. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες, προσθέτοντας ελαιόλαδο όποτε χρειάζεται.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 175 βαθμούς Κ. Λαδώνετε ελαφρά ένα ταψί. Τοποθετείτε τις πατάτες στον πάτο του ταψιού σε μια στρώση. Απλώνετε 1/3 της σάλτσας από πάνω και πασπαλίζετε με ½ του φλιτζανιού φέτα. Συνεχίζετε με τη μελιτζάνα προσθέτοντας σάλτσα και ½ του φλιτζανιού φέτα. Τελειώνετε με μια στρώση κολοκυθάκια. Περιχύνετε με την υπόλοιπη σάλτσα και το υπόλοιπο 1 φλιτζάνι φέτα. Αφήνετε τα ζαρζαβατικά να ψηθούν και το τυρί να λιώσει και να πάρει ένα απαλά χρυσαφί χρώμα η επιφάνεια για 50 λεπτά περίπου. Σερβίρονται ζεστά, ή σε θερμοκρασία δωματίου.

1.6.8.5 Κουκόφαβα

Υπάρχει ένα ειδικό τελετουργικό που συνοδεύει αυτό το απλό αλλά έξοχο πιάτο. Ο πουρές από κουκιά δε αναμνησείται ποτέ με χυμό λεμονιού ή ξίδι, όπως συμβαίνει με τον πουρέ της φάβας Το ξινό το παίρνει από τα διάφορα συνοδευτικά, όπως καπνιστή ρέγκα, παστές σαρδέλες ή ελιές, ωμά κρεμμύδια με λίγο μαϊντανό επάνω ή σαλιγκάρια μπουρμπουριστά, παστός μπακαλιάρος τηγανητός ή πιπεριές τουρσί.

Υλικά για 6 μερίδες
½ του κιλού ξερά κουκιά, καθαρισμένα και πλυμένα
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
Αλάτι

Εκτέλεση

μουςκεύετε τα κουκιά σε άφθονο νερό για 8 ώρες ή όλη τη νύχτα. Χρησιμοποιώντας ένα μυτερό και κοφτερό μαχαίρι αφαιρείται τα κελύφη τους και το μαύρο «μάτι»

Βάζετε τα κουκιά σε μια μεγάλη, πλατιά κατσαρόλα με αρκετό νερό. Δίνετε μια βράση, ελαττώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σιγοβράζετε ώσπου να απορροφηθεί όλο το νερό και τα κουκιά να χυλώσουν σχεδόν τελείως, για 1 με 1 ½ ώρα περίπου. Ρίχνετε επιπλέον νερό στην κατσαρόλα εάν χρειαστεί, καθώς βράζονται. Με μια ξύλινη κουτάλα, τα λιώνετε ακόμη περισσότερο, πιέζοντάς τα στα τοιχώματα και τον πάτο της κατσαρόλας. Αυτό το πιάτο δε θα πρέπει να έχει λεία υφή, αλλά να είναι γεμάτο με κομματάκια λιωμένων κουκιών. Ρίχνετε το αλάτι. Τα αναμιγνύετε με το ελαιόλαδο και τα σερβίρετε.

1.6.8.6 Σφακιανό πιάφι

Μπορείτε να βρείτε το σφακιανό πιάφι σε ταβέρνες σε όλη την δυτική Κρήτη από το μικρή ταβερνάκι στο, Φαράγγι της Σαμαριάς μέχρι τα τουριστικά περάσματα των Χανίων. Οι τουριστικές παραλλαγές ωχριούν μπροστά στο πραγματικό, που ευοιδιάζει από το γευστικό άρωμα του ντόπιου πρόβιου βουτύρου ή του στακοβούτυρου. Στην ανατολική πλευρά του νησιού, όπου το ρύζι ήταν σπάνιο, ένα παρόμοια πιάτο ετοιμάζεται με ζυμαρικά του τόπου, τόσο στο σπίτι όσο και στα μεγάλα κοινοτικά, εορταστικά τραπέζια

Υλικά για 4 μερίδες

3 φλιτζάνια ζωμό κότας ή κατσίκας ή αρνιού

1 φλιτζάνι μακρύκοκκο ρύζι.

2 – 4 κουταλιές της σούπας φρέσκο χυμό λεμονιού

3 – 4 κουταλιές της σούπας ανάλατο βούτυρο ή πρόβειο βουτυρόγαλα

Εκτέλεση.

Βράζετε το ζωμό σε μια μέτρια κατσαρόλα και προσθέτετε το ρύζι. Αλατίζετε. Συνεχίζετε το βράσιμο σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας κατά διαστήματα, ώσπου το ρύζι να μαλακώσει και να απορροφηθούν όλα τα υγρά, για 20 λεπτά περίπου. Στα μισά του βρασμού, ρίχνετε μέσα και το χυμό του λεμονιού.

Όταν το ρύζι είναι σχεδόν έτοιμο λιώνετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι και φροντίζετε να πάρει ένα απαλό καφετί χρώμα. Το ρίχνετε στο ρύζι και ανακατεύετε. Απλώνετε το ρύζι σε μια πιατέλα σερβιρίσματος και το σερβίρετε μαζί με κρέας ή με αρνάκι που έχει σιγοβράσει με κρεμμύδια και λεμόνι.

1.6.8.7 Αρνί με αγκινάρες αυγολέμονο

Σε ορισμένα μέρη της Κρήτης, όπως και της Μάνης, το αρνί με αγκινάρες είναι το παραδοσιακό πασχαλινό πιάτο. Όμως, ενώ στη Μάνη γίνεται στο φούρνο, στην Κρήτη γίνεται στην κατσαρόλα και συνδυάζεται με αυγολέμονο.

Υλικά για 6-8 μερίδες

2/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο

10 φρέσκα κρεμμυδάκια, άσπρα και πράσινα μέρη, κομμένα σε μεγάλα κομμάτια

1 και 1/2 του κιλού αρνάκι από τη σπάλα, χωρίς το κόκαλο και το λίπος, κομμένο σε κομμάτια των 5 ή 7,5 εκ.

8 αγκινάρες καθαρισμένες και βουτηγμένες σε λεμονόνερο

1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο φρέσκο άνηθο ή φύλλα μάραθου

2 μεγάλα αυγά

χυμό από 2 μεγάλα λεμόνια

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

Ζεσταίνετε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα που έχετε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σοτάρετε τα κρεμμύδια ώσπου να μαραθούν ανακατεύοντας, για 10 λεπτά περίπου. Τα βγάξετε από την κατσαρόλα με μια τρυπητή κουτάλα και τα βάζετε στην άκρη. Αυξάνετε τη θερμοκρασία ελαφρά προσθέτετε Το αρνάκι και κοκκινίζετε απ' όλες τις μεριές. Βάζετε τα κρεμμύδια πάλι στην κατσαρόλα. Ρίχνετε αλάτι και πιπέρι και προσθέτετε αρκετό νερό για να καλύπτει το αρνί. Σκεπάζετε την κατσαρόλα, ελαττώνετε τη φωτιά σε σιγανή και αφήνετε να σιγοβράσει για 1 1/2 ώρα περίπου, ώσπου το αρνί να μαλακώσει και σχεδόν να πέφτει από το κόκαλο.

Προσθέτετε τις αγκινάρες και τον άνηθο ή το μάραθο στην κατσαρόλα και τα ανακατεύετε ώστε να αναμειχθούν καλά. Προσθέτετε και άλλο αλάτι και πιπέρι καθώς και νερό αν είναι απαραίτητο. Σκεπάζετε την κατσαρόλα και αφήνετε να σιγοβράσουν, ώσπου να μαλακώσουν οι αγκινάρες, για 25 με 30 λεπτά.

ετοιμάζετε το αυγολέμονο χωρίζετε τους κρόκους από τα ασπράδια. Χτυπάτε τα ασπράδια ώσπου να κάνουν αφρό και σχεδόν να σφίξουν. Χτυπάτε χωριστά τους κρόκους με το χυμό των λεμονιών, κατόπιν ρίχνετε αυτό το μείγμα μέσα στα ασπράδια. Προσθέτετε 1 γεμάτη κουτάλια από το ζωμό της κατσαρόλας στο μείγμα των αυγών σε αργή, συνεχή ροή, χωρίς να σταματήσετε το χτύπημα. Ρίχνετε το αυγολέμονο μέσα στην κατσαρόλα, την αποσύρετε από τη φωτιά και την κουνάτε ώστε το αυγολέμονο να πάει παντού. Σερβίρετε αμέσως.

1.6.8.8 Ψάρι με πράσα

Άλλο ένα παράδειγμα λαχανικών και ψαριού μαγειρεμένων μαζί, μια συνήθεια που συναντάται στις κουζίνες διαφόρων περιοχών της Ελλάδας, αλλά στην Κρήτη, χάρη στη μεγάλη ποικιλία χορταρικών και λαχανικών, εξελίχθηκε σε τέχνη.

Υλικά για 4-6 μερίδες

1 συναγρίδα, τσιπούρα ή λαβράκι 1 και 1/2 του κιλού, που έχετε καθαρίσει και κόψει σε φέτες

χυμό από λεμόνια 2/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο

1 και ½ του κιλού πράσα, άσπρα και τρυφερά πράσινα μέρη, πλυμένα καλά και κομμένα σε κομμάτια των 5 εκ.

2 φλιτζάνια νερό

2 μεγάλα αυγά σε θερμοκρασία δωματίου

αλάτι και φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

Εκτέλεση

Βάζετε το ψάρι σε μια πιατέλα και το πασπαλίζετε με αλάτι και πιπέρι και το ραντίζετε με το 1/3 του λεμονιού. Το σκεπάζετε με πλαστική μεμβράνη και το βάζετε στο ψυγείο ώσπου να το χρησιμοποιήσετε.

Ζεσταίνετε ½ του φλιτζανιού από το λάδι σε μια μεγάλη, πλατιά κατσαρόλα και βάζετε μέσα τα πράσα. Τα σκεπάζετε και τα αφήνετε να αχνιστούν στο λάδι, σε σιγανή φωτιά, ώσπου το ψάρι να μαλακώσει και να τρυπιέται με το πιρούνι, για 20 με 25 λεπτά.

Ετοιμάζετε το αυγολέμονο, χωρίζετε τους κρόκους από τα ασπράδια. Χτυπάτε τα ασπράδια δυνατά ώσπου να κάνουν αφρό και σχεδόν να σφίξουν. Χτυπάτε αμέσως μετά με τα ασπράδια. Προσθέτετε 1 γεμάτη κουταλιά από το ζωμό της κατσαρόλας στο αυγολέμονο σε αργή, συνεχή ροή, ενώ το χτυπάτε συνεχώς. Ρίχνετε το αυγολέμονο στην κατσαρόλα και την κουνάτε για να μοιραστεί παντού. Ρίχνετε και το υπόλοιπο λάδι και σερβίρετε.

1.6.8.9 Χοχλίοι μπουρμπουριστοί

Ίσως το πιο γνωστό πιάτο με σαλιγκάρια στην Κρήτη και ένας υπέροχος μεζές για κρασί ή τσικουδιά Είναι επίσης η μόνη συνταγή που δεν προβλέπει ζεμάτισμα των σαλιγκαριών πριν το μαγείρεμά τους. Υπάρχουν δυο ιστορίες σχετικά με την προέλευση του ονόματός τους. Σύμφωνα με μερικές Κρητικές μαγειρίσσεις, αυτό οφείλεται στο τρίξιμο που κάνουν τα σαλιγκάρια όταν έρθουν σε επαφή με καυτό αλάτι. Άλλες, πάλι, λένε ότι προέρχεται από την Κρητική λέξη αμπούμπουρα, που σημαίνει μπρούμυτα

Υλικά για 4 μερίδες μεζέ

1 κουταλιά της σούπας χοντρό αλάτι

750 γραμμάρια μεγάλα σαλιγκάρια, από τα οποία έχετε αφαιρέσει τη μεμβράνη και τα έχετε πλύνει καλά

2/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο

1/3 του φλιτζανιού δυνατό ξίδι από κόκκινο κρασί

2 φρέσκα κλαράκια δεντρολίβανου

Εκτέλεση

απλώνετε 1 κουταλιά της σούπας αλάτι ομοιόμορφα σε ένα μεγάλο, βαρύ και αντικολητικό τηγάνι, σε μέτρια φωτιά. Τοποθετείτε τα σαλιγκάρια, το άνοιγμα προς τα κάτω, επάνω στο αλάτι. Μόλις τα σαλιγκάρια σταματήσουν να τσιτσιρίζουν, προσθέτετε το λάδι και τα ανακατεύετε για 3 με 5 λεπτά, χύνετε μέσα το ξίδι και προσθέτετε τα κλαράκια του δεντρολίβανου.

Σκεπάζετε το τηγάνι και τα γιαχνίζετε για άλλα 3 με 4 λεπτά σε σιγανή φωτιά. Τα σηκώνετε από τη φωτιά και τα σερβίρετε έτσι καυτά σε ένα βαθύ μπολ με όλους τους χυμούς τους.

1.6.8.10 Σαρικόπιτες

Οι πίτες αυτές ξεχωρίζουν από το σχήμα τους. Είναι γεμιστές με τυρί και στριφογυριστές. Πήραν το όνομά τους από το σαρίκι που φορούσαν οι Τούρκοι στα κεφάλια τους.

Υλικά για 10 πίτες.

Για τη ζύμη

4 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις

½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι

1 φλιτζάνι νερό

3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

3 κουταλιές της σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί

Για τη γέμιση

2 φλιτζάνια Κρητική ξινομυζήθρα

Για το τηγάνισμα και το σερβίρισμα

ελαιόλαδο

μέλι ή πετιμέζι και άχνη ζάχαρη για γαρνίρισμα

Εκτέλεση

Αναμειγνύετε 4 φλιτζάνια αλεύρι και το αλάτι σε ένα μέτριο μπολ και ανοίγετε μια λακούβα στο κέντρο. Προσθέτετε το νερό, το λάδι και το ξίδι. Με ένα πιρούνι ανακατεύετε το αλεύρι μέσα στο υγρό ώστε να αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη. Πασπαλίζετε με λίγο αλεύρι μια επιφάνεια και ζυμώνετε τη ζύμη, ώσπου να γίνει σφιχτή και λεία, προσθέτοντας κι άλλο αλεύρι, αν είναι απαραίτητο. Τη σκεπάζετε και την αφήνετε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.

Ετοιμάζετε τη γέμιση σε ένα μπολ.

Χωρίζετε τη ζύμη σε 2 ίσες μπάλες. Αλευρώνετε ελαφρά την επιφάνεια εργασίας και ανοίγετε την πρώτη μπάλα σε ένα μεγάλο τετράγωνο, 17 εκ. X 17 εκ. Κόβετε τη ζύμη σε λωρίδες - στο κέντρο - . Διπλώνετε και τυλίγετε κάθε λωρίδα για να σχηματιστεί μια σπείρα, την πατάτε λιγάκι με τις παλάμες σας για να γίνει επίπεδη. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία με την υπόλοιπη ζύμη και γέμιση, σε ένα μεγάλο, βαρύ τηγάνι ζεσταίνετε 2,5 εκ. λάδι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν το λάδι κάψει πολύ, τηγανίζετε τις σαρικόπιτες τμηματικά, γυρίζοντας τις προσεκτικά με μια σπάτουλα, ώσπου να πάρουν ένα απαλό χρυσαφί χρώμα και από τις δυο πλευρές, συνολικά για 5 λεπτά περίπου. Τις βγάζετε από το λάδι με μια τρυπητή κουτάλα και τις στραγγίζετε σε χαρτί κουζίνας. Τις ραντίζετε με μέλι ή πετιμέζι και από πάνω τις πασπαλίζετε με άχνη ζάχαρη. Σερβίρονται ζεστές.

2. ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στο δεύτερο τμήμα, αυτό της ζαχαροπλαστικής, θα κάνουμε μια μικρή αναδρομή στην ιστορία της ζάχαρης, της σοκολάτας και του μελιού (πρώτο, δεύτερο και τρίτο κεφάλαιο αντίστοιχα).

Στο τέταρτο κεφάλαιο θα αναφερθούμε εν συντομία στην παραδοσιακή ζαχαροπλαστική, τα παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία της Πόλης, το γνωστότερο ίσως γλύκισμα στην Ελλάδα, τον μπακλαβά, ενώ στο πέμπτο κεφάλαιο θα αναφερθούμε στις διάφορες περιοχές της Ελλάδας και τις παραδόσεις τους όσον αφορά την ζαχαροπλαστική.

Το έκτο κεφάλαιο είναι αφιερωμένο σε αρχαίες ελληνικές συνταγές οι οποίες όπως και στην μαγειρική, βρέθηκαν σε αρχαία κείμενα.

Τέλος, στο έβδομο κεφάλαιο του δεύτερου τμήματος, βλέπουμε σύγχρονες ελληνικές συνταγές ζαχαροπλαστικής από διάφορες περιοχές της Ελλάδας

2.1 ΖΑΧΑΡΗ

Η προέλευση της ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο είναι πιθανότατα από το Ιράν. Επιστήμονες έχουν ανακαλύψει κείμενα από τον 4^ο αιώνα που υποδεικνύουν την χρήση της ζάχαρης. Οι Πέρσες χρησιμοποιούσαν γάλα για να διυλίσουν της ζάχαρη και μέχρι τον 20^ο αιώνα την χρησιμοποιούσαν για να φτιάχνουν ένα είδος ψωμιού.

Οι Άραβες εισήγαγαν την ζάχαρη στην Ευρώπη και για την εποχή εκείνη, η ζάχαρη, όπως ο καφές και το τσάι, ήταν είδος πολυτελείας και κατά συνέπεια ακριβό. Χρησιμοποιήθηκε ως φάρμακο για τον πυρετό, πόνους του θώρακα και προβλήματα πέψης.

Η ζάχαρη πέρασε από τα χέρια των αποικιοκρατών Πορτογάλων στους Γερμανούς περί το 1570. τον 17^ο αιώνα, το Άμστερνταμ είχε γίνει το κέντρο της Ευρωπαϊκής διακίνησης ζάχαρης με περισσότερα από 1000 διυλιστήρια.. Όταν ο Γάλλος κατακτητής Ναπολέων εμπόδισε την εισαγωγή ζάχαρης από ζαχαροκάλαμα στην Ολλανδία, άρχισαν να αναζητούνται νέοι τρόποι παρασκευής ζάχαρης. Η λύση ήρθε από το Βερολίνο και τον Andrea Marggraf, ο οποίος κατάφερε το 1749 να παράγει ζάχαρη από τεύτλα, η οποία έγινε αμέσως ευρέως γνωστή.



2.2 ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Η σοκολάτα έχει μια ιστορία αιώνων που ξεκινά περί το 600 π.Χ. από τους Μάγια οι οποίοι και ξεκίνησαν την καλλιέργεια κακάο. Μέσω του Χριστόφορου Κολόμβου περνάει για πρώτη φορά στην Ευρώπη το 1500 μ.Χ. και 400 χρόνια αργότερα το πρώτο βιομηχανικό στιγμιαίο ρόφημα σοκολάτας παρασκευάζεται στη Γαλλία. Το 1910 ο Έλληνας μετανάστης Λεωνίδας Κεσδεκίδης ανοίγει στις Βρυξέλλες το πρώτο του κατάστημα. Τα σοκολατίνια Leonidas (Λεωνίδας) θα γίνουν παγκοσμίως διάσημα για την ποιότητά τους. Το 1942 στην Αμερική κατασκευάζεται η πρώτη σοκολάτα χωρίς βούτυρο κακάο, ώστε να έχει μεγαλύτερο χρόνο ζωής και να μπορεί να καταναλωθεί εύκολα από τους στρατιώτες στον πόλεμο.

Η σοκολάτα σήμερα παίζει μεγάλο ρόλο στην ελληνική ζαχαροπλαστική γιατί χρησιμοποιείται πολύ στην παρασκευή διαφόρων γλυκισμάτων.



2.3 ΜΕΛΙ

Από τον Όλυμπο στα μεγάλα καταστήματα της Ευρώπης. Το ελληνικό μέλι είναι ένα ξεχωριστό προϊόν, προικισμένο με ιδιαίτερα βιολογικά και οργανοληπτικά χαρακτηριστικά, που δε συναντώνται στο μέλι που παράγεται σε άλλες χώρες. Οι ιδιότητες του αυτές είναι αναγνωρισμένες από τα αρχαία χρόνια. Η μυθολογία μας το θεωρεί ως τη μοναδική τροφή των Θεών.

Το μέλι έχει άπειρες χρήσεις στην ανθρώπινη διατροφή, στην φαρμακολογία ως γλυκαντικό, στην παρασκευή ζαχαρωδών, στη ζαχαροπλαστική ανακατεμένο με νερό, ζυμωμένο και αρωματισμένο με άνθη τίλιου ή δενδρολίβανου, δίνει το υδρόμελι ή κρασί του μελιού, ποτό που σε μερικές χώρες αντικαθιστά το κρασί και τη μπίρα.

Στους Αιγυπτιακούς παπύρους, πριν από 3500 χρόνια αναφέρεται το μέλι ως θεραπευτικό μέσο. Ωστόσο οι Αιγύπτιοι προσέφεραν στους θεούς τους κηρήθρες με μέλι ως πολύτιμο δώρο αφοσίωσης και εξευμενισμού. Στο βιβλίο της ζωής των αρχαίων Ινδών αναφέρεται ότι η ζωή παρατείνεται όταν στην καθημερινή διαίτα υπάρχει το γάλα και το μέλι.



Το νέκταρ αποτελούσε την τροφή των αθάνατων Ολύμπιων Θεών. Με μέλι ανατράφηκε ο Δίας από τη νόμφη μέλισσα. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε το μέλι για την θεραπεία πολλών ασθενειών, το ίδιο και ο Αριστοτέλης που πίστευε ότι το μέλι παρατείνει τη ζωή.

Το μέλι περιέχει αναλλοίωτα τα περίφημα συστατικά - ασβέστιο, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, βιταμίνες Β1 Β2, ένζυμα.

2.4 ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

Τα παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία της Πόλης, τα «σεκερτζιδικά», επί αιώνες ήταν γνωστά με τα θαυμάσια λουκούμια, τους «ακιντέδες», τα σερμπέτια και τα λοιπά τοπικά ζαχαρωτά. Για την παρασκευή των ζαχαρωτών και των λουκουμιών, που ποικιλίες τους παράγονται από τον 18ο αιώνα, τα εργαστήρια ζαχαροπλαστικής μεταχειρίζονταν το μέλι, το πετιμέζι και, ως συνδετικό με το νερό, το αλεύρι, το ρυζάλευρο.

Η ζάχαρη, κρατικό μονοπώλιο, για πολλά χρόνια αποτελούσε είδος πολυτελείας. Μόλις τον 19ο αιώνα άρχισε να καταναλώνεται ευρύτερα, χάρη στις εισαγωγές από τη Ρωσία και την Αυστρία. Τους προηγούμενους αιώνες εισαγόταν από την Αίγυπτο. Κυρίως για τις ανάγκες των παλατιανών και των προυχόντων.

Οι «ακιντέδες», οι παραδοσιακές Πολίτικες καραμέλες, παρασκευάζονται από ζάχαρη, κανέλα, σουσάμι, γαρίφαλο, ξηρούς καρπούς, ροδόδερο, χυμό και έλαια από λεμόνι, πορτοκάλι, περγαμόντο, φράουλα, κ.ά. Βράζουν τη ζάχαρη με νερό σε μπακιρένιες χύτρες, ώσπου να δέσει. Όσο είναι ακόμα χλιαρή, ο τεχνίτης προσθέτει χυμούς ή ξηρούς καρπούς και τη ζυμώνει σε σχήμα βέργας πάχους 2 εκατοστών. Ύστερα κόβει τη βέργα με ψαλίδι σε μικρές μπουκιές και αφήνει τις καραμέλες να κρυσώσουν.

Εδώ και 280 χρόνια, το γνωστότερο κατάστημα ζαχαρωτών, το οποίο συνεχίζει μέχρι και σήμερα να παράγει μεγάλη ποικιλία από λουκούμια και ακιντέδες, είναι του Χατζή Μπεκίρ.

Ενδιαφέρουσα είναι η καταγραφή του αρχιμάγειρα του Οθωνα, Unger, που επισκέπτεται την Κωνσταντινούπολη τον Αύγουστο του 1835, για να μελετήσει τα ανατολίτικα γλυκά. Η σχετική πραγματεία του βρέθηκε σε ιδιωτική βιβλιοθήκη στο Ικόνιο της Μικράς Ασίας, μεταφράστηκε στα τουρκικά και κατατέθηκε από τους διοργανωτές στο 1ο Παγκόσμιο Συμπόσιο Τουρκικής Γαστρονομίας, το 1986.

Ο Unger επισκέφθηκε τα καλύτερα παραδοσιακά ζαχαροπλαστεία της Πόλης και διαπίστωσε ότι παρασκεύαζαν διαφορετικά ζαχαρωτά από εκείνα που διέθεταν τα 2-3 ευρωπαϊκού τύπου ζαχαροπλαστεία των Ελλήνων και Λεβαντινών στο Γαλατά και στο Πέρα. Εντυπωσιάστηκε από τα ζαχαρωμένα φρούτα (φρουί γκλασέ), που μέσα σε γυάλινα βάζα στόλιζαν τις βιτρίνες των ζαχαροπλαστείων του Γαλατά. Στα καταστήματα που παρασκεύαζαν χαλβάδες κατέγραψε δέκα διαφορετικά είδη, από καρύδι, κουκουνάρι, τριαντάφυλλο, αμύγδαλο, φουντούκι, σουσάμι, κ.ά. Κατά τον Unger, οι κομπόστες (χοσάφι) ήταν το πιο αγαπημένο επιδόρπιο της Ανατολής. Εκτός από τα συνήθη τοπικά φρούτα, για τις κομπόστες χρησιμοποιούνταν κεράσια της Ρόδου, βερίκοκα της Μπουχάρας, φράουλες του Αραπγκίρ, κορόμηλα του Μάρντιν, σταφίδα της Σμύρνης, αγουρίδες της Δαμασκού.

Ο Unger γράφει ότι ενημερώθηκε για τα παλατιανά γλυκά από Έλληνα ζαχαροπλάστη που είχε εργαστεί πολλά χρόνια στα παλατιανά ζαχαροπλαστεία.

Ο αρχιμάγειρας του Οθωνα δίνει πληροφορίες για τις υποδιαίρεσεις των συντεχνιών στο χώρο της ζαχαροπλαστικής και συνταγές για την παρασκευή παραδοσιακών γλυκών του κουταλιού, μαρμελάδων, χαλβάδων κλπ.

2.4.1 Μπακλαβάς

Από τα πιο γνωστά και αγαπητά Πολίτικα γλυκίσματα, ο μπακλαβάς ανήκει στην κατηγορία των σιροπιαστών γλυκών. Διάφορες παραλλαγές του, ως προς τη γέμιση και το σχήμα, πήραν διαφορετικές ονομασίες (συχνά λάγνες), όπως «μπουρμά» (στριφτό), «βεζίρ-παρμαγί» (δάκτυλο του βεζίρη), «καντίν-γκιομπεγί» (γυναικείος αφαλός), «μπουλμπούλ-γιουβασί» (φωλιά αηδονιού), «ντιλμπερντουνταγί» (χειλή της πανωραίας), υποδηλώνοντας τις φαντασιώσεις μιας κατά τα άλλα πουριτανής κοινωνίας.

Στο Βυζάντιο συναντάμε την «κόπτη», ένα γλύκισμα που αποτελείται από δύο φύλλα ζύμης μεταξύ των οποίων έβαζαν κοπανισμένα αμύγδαλα, καρύδια, μέλι και σουσάμι. Το χάραζαν σε μικρά τετράγωνα ή ρομβοειδή κομμάτια, από όπου πήρε και το όνομα κοπτή. Το γλύκισμα αυτό θα μπορούσε να θεωρηθεί παραλλαγή του γνωστού μας μπακλαβά.

Ως τις αρχές του 20^{ου} αιώνα, στην Πόλη ο μπακλαβάς παρασκευαζόταν κατ' ιδίαν στα σπίτια και τα αρχοντικά. Υπήρχαν, βέβαια, και οι πλανόδιοι μπακλαβατζήδες, από τη Ρωμυλία και τη Μικρά Ασία, που άφησαν εποχή με την ποιότητα του μπακλαβά τους. Τα Πρώτα καταστήματα που πουλούσαν ποικιλία μπακλαβάδων άνοιξαν στην Πόλη την πρώτη δεκαετία του 20^{ου} αιώνα.

2.5 ΓΛΥΚΑ ΑΝΑ ΠΕΡΙΟΧΕΣ

2.5.1 Ήπειρος

Δεν είναι καθόλου παράξενο που οι Ηπειρώτες μάγειροι, σαν βιρτουόζοι του σπιτικού φύλλου, δημιούργησαν ένα σωρό γλυκές πίτες με τα υλικά που αφθονούν στην περιοχή. Οι Ηπειρώτες ζαχαροπλάστες είναι ονομαστοί για τα γλυκά με φύλλο, όπως ο μπακλαβάς. Πολλοί πέρασαν χρόνια στο εξωτερικά, συγκεκριμένα στην Κωνσταντινούπολη, εργαζόμενοι ως ζαχαροπλάστες, όπου και συνέβαλαν στην εξέλιξη της τέχνης του φύλλου και των σιροπιαστών γλυκών.



Κάποια από τα παραδοσιακά γλυκά της Ηπείρου είναι η γιαννιώτικη γαλατόπιτα η στρούλια, η ριζόπιτα και το γλυκό δαμάσκηνο.

2.5.2 Μακεδονία

Μια γνωστή ιστορία από τα χρονικά της μακεδονίτικης ζαχαροπλαστικής αναφέρεται στους αδελφούς Ρούμπου από τις Σέρρες, που είχαν γίνει διάσημοι ως παρασκευαστές του ακανέ, ενός είδους λουκουμιού που είναι η τοπική σπεσιαλιτέ, και του οποίου κύριο χαρακτηριστικό είναι η γεύση του βουτύρου. Οι ρίζες του χάνονται κάπου στα χρόνια της τουρκικής κατοχής, όταν το γλύκισμα αυτό παρασκευαζόταν ψηλά στα ορεινά χωριά, όπου το νερό φημίζεται για την εξαιρετική ποιότητά του. Με την αποχώρηση των Τούρκων δεν υπήρχε αρκετή δουλειά για τους παρασκευαστές αυτού του βαυτυράτου και σε σχήμα κουμπιού γλυκίσματος, αλλά οι αδελφοί Ρουμποί, παραμένουν οι πλέον γνωστοί στο χώρο. Σύμφωνα με την παράδοση, το οικογενειακό μυστικό πέρασε στη σημερινή γενιά στο παρά πέντε, όταν ο πατέρας των δυο αδελφών ήταν στο κρεβάτι του. Υποτίθεται ότι το ψιθύρισε στο αφτί του ενός μόνον από τους γιούς του, φοβούμενος πως αν το μάθαιναν και οι δυο, θα χώριζαν, θα γίνονταν ανταγωνιστές και η οικογένεια θα καταστρεφόταν. Η σοφή απόφασή του έδωσε καρπούς. Υστερα από τόσα χρόνια οι δυο αδελφοί παραμένουν ενωμένοι. Ο ένας παρασκευάζει τους ακανέδες (σε ένα παλιομοδίτικο Εργαστήριο στον επάνω όροφο του μαγαζιού), ενώ ο άλλος κρατάει το ταμείο. Το κατάστημα βρίσκεται στην κεντρική πλατεία της πόλης και παραμένει ακριβώς όπως το είχε αφήσει ο γερο-πατέρας τους, ένας ύμνος στην αισθητική της δεκαετίας του '50 και την παλιά, καλή ποιότητα.



Τα γλυκά αντιμετωπίζονται με μεγάλη σοβαρότητα στη βόρεια Ελλάδα. Η παράδοσή τους δεν έχει ταίρι αλλού στη χώρα, εκτός, ίσως της Κρήτης και η οικογένεια Ρούμπου είναι μόνο ένας από τους πολλούς, θρυλικούς δασκάλους τη ζάχαρης στην Περιοχή. Όπως σχεδόν και όλα τα άλλα στο τοπικό τραπέζι, τα γλυκά οφείλουν τον πλούτο τους κυρίως στους Έλληνες της Μικράς Ασίας, που έφεραν μαζί τους μια πλούσια παράδοση γλυκών, κυρίως σιροπιαστών, τα οποία έχουν γίνει μέρος της λαϊκής γαστρονομικής παράδοσης.

Δεν είναι τυχαίο, για παράδειγμα, ότι η περιοχή φημίζεται για τα σιροπιαστά της γλυκά και κέικ, για τα γεμάτα καράβια μπισκότα και τα άλλα ζαχαρωτά της, για τα γλυκά της που έχουν φανερά τα σημάδια της Ανατολής, για μια μεγάλη σειρά από

γλυκά του κουταλιού. Η Νάουσα είναι πατρίδα ενός από τα πιο ενδιαφέροντα. Όταν αρχίζει η συγκομιδή των σταφυλιών και ο μούστος είναι άφθονος, οι ντόπιοι κάνουν ένα νοστιμότατο πετιμέζι από το ντόπια ξινόμαυρο σταφύλι, το οποίο αποκαλούν «μέλι». Μέσα στο πετιμέζι υπάρχουν κομμάτια μελιτζάνας και κολοκύθας στο μέγεθος ενός κέρματος. Πρόκειται για ένα από τα πιο ασυνήθιστα ελληνικά γλυκά κουταλιού.

Η Βέροια φημίζεται για το ρεβανί της. Στις Σέρρες συναντάμε τους αδελφούς Ρούμπου, στη Βέροια το κατάστημα Χοχλιούρου στο παλιό τμήμα της πόλης, όπου δεν είναι απίθανο να συναντήσεις μια ουρά έξω από την πόρτα. Εδώ και σαράντα χρόνια ο Χοχλιούρος δεν πουλάει τίποτα άλλα από ατελείωτους δίσκους με το χρυσαφένιο, σιροπιαστό κέικ.

Άλλες αποκλειστικά τοπικές σπεσιαλιτέ συμπεριλαμβάνουν τα μικρά ρολά μπακλαβά που είναι πολύ τηγανισμένα, και προτιμώνται από τους Καστοριανούς και τη σαλιάρα της Κοζάνης, Κάτι μεταξύ κουραμπιέ και φοινικιού, γεμιστή με καρύδια άλλοτε βουτηγμένη στο σιρόπι και άλλοτε πασπαλισμένη με ζάχαρη.

Όλοι οι δρόμοι δεν οδηγούν οπωσδήποτε στη Ρώμη, αλλά το πέραςμα της ζάχαρης στη βόρεια Ελλάδα οδηγεί στη Θεσσαλονίκη. Υπάρχει μια μεγάλη λίστα καθαρά τοπικών γλυκισμάτων. Η μπουγάτσα αποτελεί από μόνη της μια ξεχωριστή κατηγορία που πουλιέται σε καταστήματα που θυμίζουν ζαχαροπλαστεία και αρτοποιεία. Η Θεσσαλονίκη υπερηφανεύεται για τα αναρίθμητα ζαχαροπλαστεία της κάποια από αυτά μάλιστα είναι θρυλικά. ο Αγαπητός, επί οδού Τσιμισκή, είναι ονομαστός για τα ροδίνια του κυλίνδρους από μαρέγκα γεμιστούς με κρέμα και ο Χατζηφωτίου για τα σιροπιαστά του.

Ένα, επίσης, γνωστό κατάστημα είναι ο Χατζής, στην οδό Βενιζέλου. Ο Νεσμεντίν Χατζής, ένας Έλληνας του οποίου η οικογένεια ήρθε από την Πόλη το 1922, είναι η Τρίτη γενιά μάγων της ζαχαροπλαστικής που διευθύνουν την οικογενειακή επιχείρηση της οποίας οι λιχουδιές είναι εντυπωσιακές: το καζαντίπι, το αουκ γκιτσούκ, το μαλεμπί, μια μεγάλη ποικιλία από μικρά κομμάτια μπακλαβά και άλλα σιροπιαστά γλυκά, το καϊμάκι παγωτό και, πραγματικό καϊμάκι το οποίο σερβίρεται επάνω σε εκμέκ ή συνοδεύει το ρεβανί, το χαλβά ή τις τουλούμπες.

2.5.3 Θεσσαλία

Δεν υπάρχει μεγάλη παράδοση ζαχαροπλαστικής στη Θεσσαλία. Ελάχιστοι από τους μεγάλους ζαχαροπλάστες ανατολικών γλυκών έφεραν την πείρα και τη δεξιοτεχνία τους στην περιοχή, όπως έκαναν στη Θεσσαλονίκη και τα Ιωάννινα. Αντίθετα, τα περισσότερα γλυκά είναι σπιτικά, μια μεγάλη σειρά γλυκών του κουταλιού γίνονται στην περιοχή, αλλά εκτός λίγων εξαιρέσεων αυτά. Τα γλυκά γίνονται Παντού στην Ελλάδα. Αν υπάρχει κάποια διαφοροποίηση στη γεύση, αυτή οφείλεται στην εξαιρετική ποιότητα των φρούτων του Πηλίου. Τα πηλιορείτικα φιρίκια πάντως αποτελούν τη βάση πολλών γλυκών της περιοχής.



Ο χαλβάς είναι κάτι σαν τοπική σπεσιαλιτέ, πιθανόν επειδή η Θεσσαλία είναι ο μεγάλος σιτοβολώνας της Ελλάδας. Ο χαλβάς είναι ένα γλυκό που γίνεται συνήθως με σιμιγδάλι. Οι κάποιες παραλλαγές του βρίσκονται μόνο στη Θεσσαλία.

2.5.4 Επτάνησα

Κάποτε υπήρχαν δεκάδες εργαστήρια ζαχαροπλαστικής που κατασκεύαζαν το γνωστό μαντολάτο, το παραδοσιακό γλυκό των Επτανήσων από μαρέγκα, μέλι και αμύγδαλα, το οποίο ήταν το καθιερωμένο δώρο υποψήφιου γαμπρού στη μέλλουσα σύζυγό του και τους γονείς της στο διάστημα της μνηστείας. Το γλυκό ήταν ανέκαθεν συνδεδεμένο με τη Ζάκυνθο (και σε μικρότερο βαθμό με τη Λευκάδα), όπου, παραδόξως αποτελούσε μονοπώλιο των μπαρμπέρηδων του νησιού. Οι μπαρμπέρηδες είχαν μαθητευόμενους με ελεύθερο χρόνο στη διάθεσή τους. Για να μην πάει, λοιπόν, χαμένος αυτός ο χρόνος, οι μπαρμπέρηδες τους έβαζαν να κόβουν αμύγδαλα. Σε ανάμνηση εκείνης της παράδοσης, μερικά παλιά κουρεία της Λευκάδας, πουλούν κουτιά με μαντολάτο ακόμα και σήμερα.



Η Ζάκυνθος διαθέτει όλα όσα απαιτούνται για την Παρασκευή ενός εξαιρετικού Μαντολάτου: αυγά, θεσπέσιο μέλι και πολλά αμύγδαλα. Σύμφωνα με τον Αναστάσιο Κοκκώνη, ιδιοκτήτη ενός από τα ελάχιστα παραδοσιακά εργαστήρια παρασκευής μαντολάτου που έχουν απομείνει στο νησί, όταν οι Ενετοί έφεραν το ζαχαρωτό, γινόταν με πικραμύγδαλα. Σήμερα, αν και παραμένει το παραδοσιακό γλυκό των Επτανήσων, σπάνια γίνεται με τοπικά υλικά, επειδή είναι πάρα πολύ ακριβά. Φτηνότερο μέλι και αμύγδαλα εισάγονται από αλλού. Υπάρχει επίσης, διαφορά μεταξύ μαντολάτου της Ζακύνθου και εκείνου της Λευκάδας. Το πρώτο είναι μια ίσια ελαστική σαν μαστίχα βέργα, ενώ στη Λευκάδα είναι τυλιγμένο με σαβγαγιάρ και κόβεται σε μικρά όμορφα κομμάτια.

Το παστέλι, η ξερή ράβδος από σουσάμι η οποία συναντάται σε πολλά μέρη της Ελλάδας, έχει μακρά παράδοση και στα Επτάνησα, η διαφορά εδώ είναι ότι χρησιμοποιείται και γλυκάνισο. Η Ζάκυνθος είναι γνωστή και για τις μάντολές της τα καραμελιασμένα αμύγδαλα που δεν είναι Παρά μια άλλη εκδοχή των κουφέτων, τα οποία προσφέρονται στους γάμους, αλλά μπαίνουν και σαν γαρνιτούρα επάνω στα παγωτά.

2.5.5 Κρήτη

Τα γλυκά της Κρήτης ακολουθούν την γκάμα των γλυκών όλης σχεδόν της Ελλάδας: γλυκά του κουταλιού που γίνονται από κάθε φρούτο που μπορεί να φανταστεί κανείς, συνήθως βρασμένα ολόκληρα μέσα σε πηχτό σιρόπι, λίγες τούρτες, μυριάδες γλυκά μπισκότα και παξιμάδια, διάφορες τηγανίτες φτιαγμένες με ζύμη ή χυλό και πασπαλισμένες με μέλι ή πετιμέζι. Υπάρχουν όμως μερικά που ξεχωρίζουν σαν αποκλειστικά κρητικά.



Ένα, παράδειγμα είναι τα γλυκά κουταλιού. Ανάμεσά τους ξεχωρίζει ένα κλασικό Κρητικό γλυκό που γίνεται είτε με σταφύλια, είτε με σταφίδες αφού όπως είναι γνωστό, το νησί έχει μεγάλη παραγωγή και των δυο. Αλλά χωρίς αμφιβολία το κατεξοχήν κρητικό γλυκό είναι βέβαια τα καλλιτσούνια: μικρές δίπλες λεπτές και εύθραυστης ζύμης παραγεμιστής με γλυκό τυρί. Τα καλλιτσούνια βγαίνουν σε δεκάδες μικρές και ελαφρά παραλλαγμένες εκδοχές σε όλο το νησί. Μερικά, από αυτά τα μικρά γλυκά τυροπιτάκια που λατρεύουν στην Κρήτη έχουν Σχήμα μικρού

πακέτου ενώ άλλα βγαίνουν σαν μικρές ταρτελέτες και κάποια άλλα σαν ημισέληνοι. Διαφέρουν επίσης και στα είδη των μαλακών τυριών που χρησιμοποιούνται και τα οποία εξαρτώνται από την εποχή του έτους. Μερικά γίνονται με ολόπαχη, ανάλατη μυζήθρα από πρόβειο γάλα. Αλλά με την αλμυρή έκδοση του ίδιου τυριού και μερικά άλλα με την ξινή εκδοχή του. Εκτός από αυτές τις δευτερεύουσες διαφορές, οι γεμίσεις τους είναι σχεδόν ίδιες: σε μερικά μέρη του νησιού προτιμώνται η κανέλα, ο δυόσμος ή η κλασική μαστίχα; αλλού προτιμούν τα πικραμύγδαλα ανακατεμένα με γέμιση τυριού. Η ζύμη μπορεί και αυτή επίσης να διαφοροποιείται από τόπο σε τόπο και από εποχή σε εποχή. Μερικές είναι με χυμό πορτοκαλιού ή λεμονιού, άλλες με ούζο, μπράντι ή τσικουδιά. Μερικοί βάζουν μόνο γάλα και ποτέ νερό. Όσο για το προζύμι και αυτό επίσης διαφοροποιείται από τη μια συνταγή στην άλλη. Οι περισσότερες παραδοσιακές μαγειρίσες προτιμούν να χρησιμοποιούν τη δική τους ξινή μαγιά, ενώ άλλες προτιμούν τη συμπυκνωμένη του εμπορίου. Κάποιες άλλες χρησιμοποιούν μπέικιν πάουντερ.

2.6 ΑΡΧΑΙΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

2.6.1 Γλυκά της Δήλου

Ο Σήμος στο δεύτερο βιβλίο της Δηλιάδας του λέει:

«Στο νησί της Εκάτης οι κάτοικοι της Δήλου προσφέρουν στην Τριδα τους λεγόμενους βασυνίες. Είναι βρασμένο σιταρένιο ζυμάρι με μέλι και τα λεγόμενα κόκκωρα, δηλαδή ένα ξερό σύκο και τρία καρύδια». (Αθήναιος «Δειπνοσοφισταί» στίχος 645b)

Το πιπέρι ήταν κάποτε πολύ συνηθισμένο ως μυρωδικό για γλυκά. Είναι ιδιαίτερα καλό με μέλι. Στη δική μας παράδοση το μοσχοκάρυδο έχει αντικαταστήσει το πιπέρι στα επιδόρπια και τα γλυκά, όμως το μοσχοκάρυδο ήταν άγνωστο στους αρχαίους Έλληνες και τους Ρωμαίους.

2.6.2 Κέικ με μέλι και ξηρούς καρπούς

«Στην Κρήτη, λέει, κάνουν έναν μικρό πλακούντα, που τον ονομάζουν γάστρη. Γίνεται με τον ακόλουθο τρόπο: Πάρε καρύδια της Θάσου και του Πόντου και αμύγδαλα και παπαρούνα ψήσε τα φροντίζοντας τα καλά, βάλε τα σε καθαρό γουδί και κοπάνισε τα με φροντίδα ανάμειξε τα φρούτα και μάλαξέ τα με βρασμένο μέλι βάλε αρκετό πιπέρι και μάλαξε τα, παίρνει μαύρο χρώμα εξ αιτίας της παπαρούνας. Απλώσε το και κάνε το τετράγωνο. Έπειτα τρίψε λευκό σουσάμι και μάλαξέ το με μέλι βρασμένο, σήκωσε δύο σκεύη, βάλε το ένα από κάτω και το άλλο από πάνω, ώστε το μαυρισμένο μέρος να μπει στη μέση, και ρύθμισέ το καλά.»

Χρυσίππος από την Τυάνα, παρατίθεται από τον (Αθήναιος «Δειπνοσοφισταί» στίχος 647f)

2.6.3 Αλεξανδρινά γλυκά

«ΠΡΙΟ: Είναι λεπτό γλύκισμα, που γίνεται με σουσάμι και μέλι » Αθήναιος 646d

«Ο Αρποκρατίωνας από τη Μένδη στο έργο του περί πλακούντων τη λεγόμενη από τους κατοίκους της Αλεξάνδρειας ΠΑΓΚΑΡΙΠΑ τη λέει. Αυτά είναι πλακούντες με σουσάμια τριμμένα και βρασμένα με μέλι μετά το βράσιμο σχηματίζονται σε σφαιρικούς όγκους και τυλίγονται με λεπτό πάπυρο, για να μένουν μαζί.» ΑΘΗΝΑΙΟΣ 648b

«Υπάρχουν δύο είδη ίτριας, το καλύτερο λέγεται ρήμμα και το φτωχότερο λέγεται λάγανον» (ΓΑΛΗΝΟΣ, Το περί των εν ταις τροφαίς δυνάμεων)

Αυτά τα αποσπάσματα των αρχαίων κειμένων δίνουν ένα παράδειγμα για το παζλ από το οποίο πολλές φορές τα ελληνικά και ρωμαϊκά φαγητά πρέπει να αποκατασταθούν. Τα γλυκά που λέγονται ίτρια αναφέρονται αόριστα, υπάρχουν όμως αρκετές πληροφορίες ώστε να μπορούμε να αποκαταστήσουμε μια συνταγή. Θα μπορούσαν προφανώς να είναι λεπτά μπισκότα από μέλι και σουσάμι. Το μέλι προφανώς έβραζε σε πρώτο στάδιο: δεν είναι τόσο εύκολο να παρακολουθήσει κανείς τις διαδικασίες που ακολουθούσαν.

Η συνταγή που ακολουθεί την πρώτη, αναφέρεται σε μια πιο σύνθετη εκδοχή της ίτριας γνωστή ως γάστρη. Οι πιο λεπτομερείς οδηγίες αναφέρουν σαφώς το

ψήσιμο των ξηρών καρπών πριν αναμιχθούν με το μέλι, έτσι δεν θα χρειαστεί να μπει στη φωτιά για δεύτερη φορά.

Και στις δύο το μέλι βράζει μέχρι να γίνει σχεδόν σαν καραμέλα και να στέκεται. Ο χρόνος βρασμού είναι καθοριστικός για την ύψη του γλυκού. Και τα δύο γλυκά μπορούν να είναι είτε τραγανά είτε μαλακά: μοιάζουν σαν πρόγονοι της πραλίνας και του νουγκά.

2.7 ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

2.7.1 Μελόπιτα Σίφνου

Αυτή ίσως είναι η συνταγή που χάρισε στη Σίφνο τη γαστρονομική της φήμη. Αυτό που την κάνει να ξεχωρίζει από άλλες γλυκές πασχαλιάτικες τυρόπιτες τον Αιγαίου είναι το γεγονός ότι γίνεται σαν μια κανονική πίτα και όχι σαν ατομικά γλυκά μινιατούρες.

Υλικά για 24 τεμάχια

Για τη ζύμη

2 και ½ του φλιτζανιού αλεύρι για όλες τις χρήσεις

½ του φλιτζανιού άχνη ζάχαρη

½ κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

1 φλιτζάνι, παγωμένο, ανάλατο βούτυρο

2 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα

1/4 του φλιτζανιού μπράντι

2-3 κουταλιές της σούπας κρύο νερό

Για τη γέμιση

¼ του κιλού φρέσκια μυζήθρα

1 φλιτζάνι μέλι

5 μεγάλα αυγά, ελαφρά χτυπημένα

4-5 κουταλιές της σούπας αλεύρι για όλες τις χρήσεις, ή και περισσότερο αν χρειάζεσαι

1 κουταλιά της σούπας τριμμένη κανέλα και λίγο επιπλέον για το πασπάλισμα

Εκτέλεση

Ετοιμάζετε τη ζύμη: κοσκινίζετε το αλεύρι, τη ζάχαρη και το μπέικιν πάουντερ μαζί στο μπόλ του μίξερ και τα χτυπάτε στην παλμική ταχύτητα για να αναμειχθούν. Κόβετε το βούτυρο σε μικρά κομμάτια και το προσθέτετε στα στεγνά υλικά. Χτυπάτε πάλι στην παλμική κίνηση για 1 λεπτό, ώσπου το μείγμα να γίνει αργυρώδες. Προσθέτετε τα αυγά και το μπράντι και τα χτυπάτε ώσπου να αρχίσει να σχηματίζεται η μάζα της ζύμης. Αν είναι πολύ σφιχτή, προσθέτετε το νερό, 1 κουταλιά της σούπας τη φορά, ώσπου η ζύμη να γίνει εύκαμπτη αλλά και σφιχτή συγχρόνως. Βγάζετε τη ζύμη από το μίξερ και τη χωρίζετε στη μέση και κάνετε 2 μεγάλους δίσκους. Τυλίγετε τον κάθε δίσκο σε μεμβράνη και αφήνετε να ξεκουραστεί στο ψυγείο για 30 λεπτά. ετοιμάζετε τη γέμιση: σε ένα μεγάλο μπολ αναμειγνύετε το τυρί και το μέλι. Προσθέτετε ½ του φλιτζανιού αλεύρι και την κανέλα και ανακατεύετε πάλι. Η γέμιση θα πρέπει να είναι χαλαρή σαν ζελέ. Αν είναι υπερβολικά χαλαρή, προσθέτετε και την άλλη μισή κουταλιά αλεύρι και ακόμη περισσότερο, αν είναι απαραίτητο.

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 190 βαθμούς Κ. Στρώνετε ένα ταψί 20 εκ. x 30 εκ. με λαδόκολλα. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγετε το πρώτο φύλλο της ζύμης σε ένα ορθογώνιο 25 εκ. x 30 εκ. Αν κοπεί το ενώνετε. Το στρώνετε μέσα στο ταψί, αφήνοντας το τμήμα που περισσεύει να κρέμεται προς τα έξω και απλώνετε τη γέμιση ομοιόμορφα. Ανοίγετε το δεύτερο φύλλο στις ίδιες διαστάσεις με το πρώτο και το τοποθετείτε επάνω από τη γέμιση, γυρίζοντας τις άκρες του ώστε να σχηματίσουν τον κόθρο.

Ψήνετε την πίτα ώσπου να ροδίσει, για 40 λεπτά περίπου. Όσο είναι ακόμη ζεστή την πασπαλίζετε με κανέλα. Αφήνετε να κρυώσει και την κόβετε σε τετράγωνα των 5 εκ.

2.7.2 Μπακλαβάς

1 πακέτο του μισού κιλού φύλλο κρούστας
3 1/2 φλιτζάνια καρύδια, χοντροκοπανισμένα
1 1/2 φλιτζάνι (375 ml) έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
2 κουταλιές της σούπας μέλι
2 κουταλιές της σούπας ζάχαρη
1 κουταλιά της σούπας καννέλα σε σκόνη
20 μοσχοκάρφια (προαιρετικά)

- Αναμειγνύετε σε μια γαβάθα τα καρύδια, τη ζάχαρη, και την καννέλα. Αλείφετε με λάδι ένα παραλληλόγραμμο ταψί. Απλώνετε ένα φύλλο και διπλώνετε τις πλευρές του. Κάνετε το ίδιο με άλλα 3 φύλλα αλείφοντάς τα με όσο λάδι χρειάζεται. Βάζετε από πάνω το μείγμα με τα καρύδια. Με ένα κοφτερό μαχαίρι, κόβετε τις άκρες που περισσεύουν από τα φύλλα. Καλύπτετε με τα υπόλοιπα φύλλα περνώντας καθένα ξεχωριστά με λάδι.
- Κόβετε διαγωνίως και παραλλήλως τα πάνω φύλλα, σε απόσταση περίπου 4 εκ. και ύστερα κατά πλάτος έτσι ώστε να σχηματίζονται ρόμβοι μεσαίου μεγέθους. Ψήνετε τον μπακλαβά στους 180°C για 50 λεπτά, μέχρι να ροδίσει. Τον βγάζετε από το φούρνο, όσο είναι ακόμη ζεστός, και τον ραντίζετε με μέλι.

2.7.3 Τακάκια

Τηγανητός μπακλαβάς

Ο τηγανητός μπακλαβάς βρίσκεται σε όλα τα Δωδεκάνησα, αλλά ειδικά στο Καστελόριζο, όπου λέγεται στράβα, στην Κάρπαθο και τη Ρόδο, όπου το γλυκό είναι γνωστό σαν τακάκια. Είναι ένα κλασικό έδεσμα τον χριστουγεννιάτικου τραπέζιού. Για την παρασκευή του είναι απαραίτητη η χρήση ενός μακρύ λεπτού πλάστη ή μιας πιτόβεργας.

Υλικά για 25-30 κομμάτια
Για η ζύμη
2 φλιτζάνια αλευρι
½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
1 και ½ του φλιτζανιού νερό

Για τη γέμιση
2 και ½ του φλιτζανιού ξεφλουδισμένα αμύγδαλα
2 φλιτζάνια καρύδια
2 γεμάτα κουταλάκια του γλυκού τριμμένη κανέλα
½ του φλιτζανιού ζάχαρη

Για το σιρόπι.

2 και ½ του φλιτζανιού μέλι

1 και ½ του φλιτζανιού νερό

Για το τηγάνισμα

φυτικό λάδι για τηγάνισμα

Εκτέλεση

Ετοιμάζετε το φύλλο αναμειγνύετε 4 φλιτζάνια αλεύρι και το αλάτι σε ένα μεγάλο μπολ και κάνετε μια λακκούβα στο κέντρο. Προσθέτετε 1 και ½ του φλιτζανιού νερό και δουλεύετε το αλεύρι στο νερό από το τοίχωμα της λακκούβας με ένα πιρούνι ή μια ξύλινη κουτάλα ώσπου να αρχίσει να σχηματίζεται η ζύμη. Αν είναι πολύ σφιχτή, προσθέτετε λίγο νερό ακόμη, αν είναι πολύ χαλαρή, προσθέτετε και άλλο αλεύρι. Ζυμώνετε σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια ώσπου να γίνει λεία και απαλή. Η ζύμη θα πρέπει να είναι σχετικά σφιχτή. Την καλύπτετε και αφήνετε να ξεκουραστεί για 30 λεπτά.

Ετοιμάζετε τη γέμιση: τρίβετε τα καρύδια και τα αμύγδαλα σε ένα μίξερ για να γίνουν σαν αλεύρι. Μεταφέρετε τη σκόνη σε ένα μπολ και ανακατεύετε μέσα την κανέλα και τη ζάχαρη.

Ετοιμάζετε το σιρόπι: βράζετε το μέλι και το νερό σε ένα μέτριο κατσαρολάκι χαμηλώνετε τη φωτιά σε μέτρια προς σιγανή και σιγοβράζετε το σιρόπι για 10 λεπτά. Το παίρνετε από η φωτιά και το αφήνετε να κρυώσει. χωρίζετε τη ζύμη σε 3 ίσες μπάλες. Σε μια ελαφρά αλευρωμένη επιφάνεια χρησιμοποιώντας έναν πλάστη, ανοίγετε την πρώτη μπάλα σε κύκλο διαμέτρου 45 εκ. περίπου. Πασπαλίζετε την επιφάνεια με το ένα τρίτο των καρυδιών. Απλώνετε τον πάτο της ζύμης επάνω στα καρύδια, κάνοντας ένα «χειλός» με 4 εκ. πλάτος. Βάζετε το μεγάλο πλάστη στο κέντρο και τυλίγετε σφιχτά τη σκεπασμένη με καρύδια ζύμη κατά μήκος του. Σπρώχνετε τα δυο άκρα της ζύμης προς το κέντρο, τα σουρώνετε και τα μαζεύετε. Τραβάτε τον πλάστη έξω και τοποθετείτε το σουρωμένο ρολό επάνω στην επιφάνεια εργασίας με την ένωση προς τα κάτω. Επαναλαμβάνετε η διαδικασία με την υπόλοιπη ζύμη και γέμιση. Κόβετε τα ρολά διαγώνια σε κομμάτια των 4 εκ.

Ζεσταίνετε λάδι σε μια μεγάλη, βαριά κατσαρόλα το λάδι θα πρέπει να καλύπτει τα 10 εκ. της επιφάνειάς της σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Όταν το λάδι κάψει καλά, ξεροτηγανίζετε τα τακάκια ώσπου να ροδίσουν και να ψηθούν εσωτερικά, για 3 με 4 λεπτά. Το μυστικό εδώ είναι ότι το λάδι πρέπει να είναι καυτό αλλά όχι υπερβολικά, γιατί τα πιτάκια θα μαυρίσουν από έξω και θα μείνουν άψητα μέσα. Τα βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα και τα αφήνετε να στραγγίξουν σε χαρτιά κουζίνας. Βουτάτε κάθε κομμάτι στο σιρόπι και το τοποθετείτε σε μια πλατέλα σερβιρίσματος. Σερβίρετε. Για να διατηρηθούν, τα βάζετε σε ειδικές για γλυκά χάρτινες κούπες και τα φυλάτε μέσα σε δοχεία, σε δροσερό και ξηρό μέρος, θα διατηρηθούν για πολλές εβδομάδες.

2.7.4 Σταφύλα γλυκό του κουταλιού

Τα γλυκά του κουταλιού γίνονται σε όλη την Ελλάδα. Κεράσι, φλούδι πορτοκαλιού ή περγαμόντου, σύκα και τόσα άλλα συναντώνται παντού, χωρίς κάποιο από αυτά να είναι συνδεδεμένο αποκλειστικά με ένα τόπο. Υπάρχουν όμως μερικά

γλυκά του κουταλιού τα οποία είναι αποκλειστικά τοπικές σπεσιαλιτέ. Η Ανόρος περηφανεύεται για τους λεμονανθούς σε σιρόπι, η Αίγινα για τα φιστίκια της. Στην Κρήτη τα σταφύλια και οι σταφίδες θεωρούνται τοπικές σπεσιαλιτέ.

Υλικά για 2,5 λίτρα

1 και ½ του κιλού άσπρα σταφύλια

¾ του κιλού ζάχαρη

χυμό από 2 λεμόνια

1 και ½ του φλιτζανιού νερό

3-4 αρωματικά φύλλα γερανιού -προαιρετικά

1 κουταλιά της σούπας απόσταγμα βανίλιας

Εκτέλεση

Ξεδιαλύετε τα σταφύλια και πετάτε όσα χαλασμένα ή χτυπημένα βρείτε. Κόβετε και πετάτε τους μίσχους. Τα πλένετε και τα στραγγίζετε.

Σε μια μεγάλη κατσαρόλα στρώνετε εναλλακτικά τα σταφύλια και τη ζάχαρη σε σειρές. Χύνετε μέσα το χυμό των 2 λεμονιών και τα αφήνετε έτσι για 12 ώρες.

Προσθέτετε νερό και αφήντε να πάρουν μια βράση σε μέτρια φωτιά. Ελαττώνετε τη φωτιά και τα σιγοβράζετε για 10 λεπτά. Σηκώνετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αφήνετε να κρυώσουν και να ξεκουραστούν από 12 έως 24 ώρες. Δίνετε πάλι μια βράση σε μέτρια φωτιά, προσθέτετε τα φύλλα του γερανιού και τη βανίλια. Ελαττώνετε τη φωτιά σε σιγανή και τα σιγοβράζετε για 25 λεπτά περίπου ή ώσπου να πήξει το σιρόπι και να κολλάει. αφήνετε το γλυκό να κρυώσει τελείως και το αποθηκεύετε σε αποστειρωμένα βάζα. Τα σφραγίζετε και τα φυλάτε σε δροσερό, ξηρό μέρος. Όταν ανοιχτεί ένα βάζο, θα πρέπει να μπει στο ψυγείο.

2.7.5 Μαστίχα χιώτικη ή βανίλια γλυκό

1 κουταλάκι του τσαγιού κοπανισμένη μαστίχα Χιώτικη ή 2 μασούρια βανίλιας

1 kg ζάχαρη

500 gr νερό

1 κουταλάκι του γλυκού ξινό

- Κοπανίζουμε τη μαστίχα όσο πιο πολύ μπορούμε. Σε βαθιά κατσαρόλα με βαρύ πάτο ρίχνουμε το νερό και προσθέτουμε τη ζάχαρη (προσέχουμε να μην υπάρχει νερό ή ζάχαρη στα τοιχώματα της κατσαρόλας: αν συμβεί αυτό, σκουπίζουμε με πανί). Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε χαμηλή θερμοκρασία (η ένδειξη στο μάτι της κουζίνας να είναι στο 1½).
- Ανακατεύουμε συνεχώς το μίγμα με ξύλινη σπάτουλα και όταν το σιρόπι αρχίσει να κολλάζει προσθέτουμε το ξινό και το αφήνουμε να βράσει για 20 λεπτά ή έως ότου το σιρόπι να πέφτει από το κουτάλι όπως το μέλι.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από το μάτι της κουζίνας.
- Σκουπίζουμε ένα γυάλινο και βαθύ σκεύος με βρεγμένη πετσέτα και μέσα σε αυτό αδειάζουμε το ζεστό σιρόπι. Αφήνουμε το σκεύος σε σταθερό σημείο και δεν το μετακινούμε (για μία ώρα περίπου) μέχρι το σιρόπι να είναι γυαρό, δηλαδή μέχρι το χέρι μας να ανέχεται τη θερμοκρασία του σιροπιού.

- Στη συνέχεια ανακατεύουμε δυνατά το σιρόπι με ξύλινη σπάτουλα έως ότου ασπρίσει. Προσθέτουμε τη μαστίχα ή τη βανίλια, ανακατεύοντας συνεχώς και με δύναμη. Τοποθετούμε το γλυκό σε αποστειρωμένο βαζάκι.
- Το γλυκό αυτό σερβίρεται με κουταλάκι του γλυκού, μέσα σε ποτήρι με παγωμένο νερό.

2.7.6 Αμύγδαλο γλυκό

1kg αμύγδαλα ασπρισμένα και καλά στεγνωμένα

1kg ζάχαρη

600g νερό (περίπου 3 νεροπότηρα)

2-3 κομματάκια μαστίχα Χίου κοπανισμένη με λίγη ζάχαρη

- Πολτοποιούμε τα αμύγδαλα στο μίξερ. Προσθέτουμε την κοπανισμένη μαστίχα και ανακατεύουμε.
- Σε βαθιά κατσαρόλα ρίχνουμε το νερό και προσθέτουμε τη ζάχαρη. Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε υψηλή θερμοκρασία και αφήνουμε το μίγμα να βράσει για 5 λεπτά (από τη στιγμή που το νερό αρχίζει να κοχλάζει μετράμε 5 λεπτά) ή έως ότου το σιρόπι να πέφτει από το κουτάλι όπως το μέλι.
- Αποσύρουμε την κατσαρόλα από το μάτι της κουζίνας. Με στεγνή κουτάλα της σούπας αφαιρούμε ένα φλιτζάνι του τσαγιού σιρόπι (πριν ρίξουμε το σιρόπι στο φλιτζάνι τοποθετούμε μέσα στο φλιτζάνι ένα στεγνό κουτάλι). Μεταφέρουμε το υπόλοιπο σιρόπι σε στεγνό και βαθύ σκεύος. Ανακατεύουμε το σιρόπι με δύναμη έως ότου ασπρίσει.
- Προσθέτουμε τα αμύγδαλα ανακατεύοντας συνέχεια και με δύναμη έως ότου το μίγμα γίνει μια άσπρη μάζα. Εάν το μίγμα είναι πολύ πηχτό και δεν ανακατεύεται προσθέτουμε σταδιακά σιρόπι από αυτό που κρατήσαμε. Το μίγμα πρέπει να γίνει πηχτό όπως ο πολίτικος σιμιγδαλένιος χαλβάς.
- Όταν το γλυκό κρυώσει το τοποθετούμε σε αποστειρωμένο βαζάκι.

2.7.7 Γλυκό κουταλιού περγαμόντο

6-7 περγαμόντα

1 κ. ζάχαρη

3 φλιτζάνια νερό

- Τρίβουμε τα περγαμόντα στον τρίφτη να φύγει η εξωτερική επιδερμίδα, τα χαράζουμε στα 4 ή 5 κομμάτια και τα ξεφλουδίζουμε. Τα κάνουμε ρολάκι και τα στερεώνουμε με 2-3 οδοντογλυφίδες. Βάζουμε σε δυο μεγάλες κατσαρόλες νερό να βράσει. Όταν βράσει το νερό ρίχνουμε στη μια τα περγαμόντα και τα αφήνουμε να βράσουν για 30 λεπτά.
- Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε στην άλλη κατσαρόλα με το βραστό νερό και εκεί τα αφήνουμε να βράσουν αρκετά ώστε να μαλακώσουν (πέφτουν όταν καρφώνονται με οδοντογλυφίδα). Τα στραγγίζουμε, τα ξεπλένουμε καλά

και τα ρίχνουμε στο σιρόπι να βράσουν για 15 λεπτά. Τα αφήνουμε 24 ώρες και τα ξαναβράζουμε ώστε να δέσουν κανονικά. Στο τέλος του βρασίματος στύβουμε και 1-2 λεμόνια.

2.7.8 Γλυκό κουταλιού μελιτζανάκι

1 κίλο μελιτζανάκια
2 λεμόνια
6 φλιτζάνια του τσαγιού ζάχαρη
3 φλιτζάνια του τσαγιού νερό
1/2 φλιτζάνια του τσαγιού μέλι
κανέλα, γαρύφαλλο
50 περίπου αμύγδαλα

- Αφαιρείτε από τα μελιτζανάκια τα κοτσάνια και το φλούδι. τα χαράζετε λίγο με μαχαίρι από την μία πλευρά τόσο, όσο να χωρέσει το αμύγδαλο
- Τα βάζετε σε νερό με αρκετό ξινό λεμόνι και τα αφήνετε επί 1 ώρα για να σφίξουν
- (για να μένουν βυθισμένα μέσα στο ξινόνερο τα σκεπάζετε με ένα πιάτο)
- Τα στραγγίζετε και τα βράζετε με αρκετό νερό επί 15 λεπτά.
- Τα στραγγίζετε και τα ρίχνετε μέσα σε νερό κρύο. Αφήνετε να μείνουν 2-3 ώρες ενώ αλλάζετε το νερό 1 - 2 φορές. Τα ξανυστραγγίζετε και τα βάζετε πάνω σε μια πετσέτα.
- Ζεματάτε τα αμύγδαλα και τα ξεφλουδίζετε. Βάζετε από 1 αμύγδαλό σε κάθε μελιτζανάκι και τυλίγετε επάνω λίγη κλωστή. Βράζετε την ζάχαρη με το νερό για 5 λεπτά και ρίχνετε τα μελιτζανάκια. Ελαττώνετε τη φωτιά και αφήνετε να σιγοβράσουν επί 10 λεπτά. Τα αφήνετε επί 12 ώρες μέσα στο σιρόπι. Τα βάζετε να βράσουν μερικά λεπτά. Ρίχνετε το μέλι το χυμό από ένα λεμόνι και τα κανελογαρύφαλλα και τα βράζετε ώσπου το σιρόπι τους βράσει.
- Παίρνετε με το κουτάλι λίγο σιρόπι και το αφήνετε να τρέξει. αφήνετε την τελευταία σταγόνα να πέσει σε κρύο πιάτο. Αν μείνει στρογγυλή και δεν απλώσει το γλυκό είναι έτοιμο. Το τραβάτε από την φωτιά και πριν κρυώσει τελείως τραβάτε τις κλωστές

2.7.9 Λεπτή κολοκυθόπιτα Φερών

4 κολοκύθια

4 αυγά

1 φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

μπόλικο δυόσμο

αλάτι ή ζάχαρη

λίγο λάδι

- Σκεφτείτε ότι κάποτε οι άνθρωποι γύριζαν από τη δουλειά τους στα χωράφια - σκληρή δηλαδή δουλειά- και, αν δεν υπήρχε κάποιος στο σπίτι να έχει φαγητό μαγειρεμένο, έπρεπε να φτιάξουν στα γρήγορα κάτι. Γιατί, ακόμα κι αν είχαν χρήμα για ν' αγοράσουν κάτι έτοιμο, δεν υπήρχαν μαγαζιά να το πουλούν. Η αυτάρκεια ήταν απλά αδήριτη ανάγκη. Ένα φαγητό, συνεπώς, που προοριζόταν να καλύψει μια τέτοια ανάγκη, δεν μπορούσε να είναι πολύπλοκο ούτε να χρειάζεται παρατεταμένο μαγείρεμα. Κοντά στο νου κι η γνώση. Αυτού του τύπου τα fast food παρουσιάζουν ενδιαφέρον και αποκαλύπτουν πόσο φιλοσοφημένη διαδικασία είναι η αντιμετώπιση της πραγματικότητας.
- Η συνταγή μας είναι από τις ακριτικές Φέρες και μοιάζει με κολοκυθόπιτα, μόνο που είναι στοιχειώδης. Μου θυμίζει περισσότερο τους αρχαίους πλακούντες, έτσι που γίνεται λεπτή και χωρίς φύλλα. Αυτή η συγκεκριμένη πίτα έχει και μιαν ιδιαιτερότητα: γίνεται άλλοτε αλμυρή και άλλοτε γλυκιά. Χρησιμοποιήστε αλεύρι που φουσκώνει μόνο του, είναι μια καινοτομία που σας απαλλάσσει από τον μπελά της σόδας ή του μπέικιν. Τρίψτε στον τρίφτη 4 κολοκύθια και στείψτε τα καλά. Χτυπήστε σε μια λεκανίτσα 4 αυγά, προσθέστε τα στείμμένα κολοκύθια, το ανάλογο αλάτι, 1 φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει μόνο του και μπόλικο ψιλοκομμένο δυόσμο. Χτυπήστε τα να ενωθούν καλά όλα τα υλικά, αδειάστε το μείγμα σε λαδμένο ταψί και ψήστε το σε προθερμασμένο φούρνο 180° C.
- Προσέξτε να μην είναι χοντρή η πίτα σας, αλλά μέχρι 1 ½ εκατοστό μόνο. Αν την προτιμάτε γλυκιά, θα βάλετε μόνο μια πρέζα αλάτι και θα προσθέσετε 3/4 του φλιτζανιού ζάχαρη ή όση σας αρέσει. Προσέξτε επίσης να μην την παραψηήσετε, γιατί θα αφυδατωθεί εντελώς και θα γίνει άνοστη. Ανάλογα με το είδος του ταψιού που θα χρησιμοποιήσετε και το φούρνο θα χρειαστεί γύρω στα 40 λεπτά ψήσιμο.

2.7.10 Τηγανίτες με μέλι

- ½ φλιτζάνι αλεύρι
- 3 κουταλιές μέλι
- ½ φλιτζάνι νερό
- 1 κουταλάκι σουσάμι
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

- Ανακατεύουμε το αλεύρι με το νερό και με τη μισή ποσότητα από το μέλι, μέχρι να γίνει μαλακή ζύμη. Σε αντικολλητικό τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ρίχνουμε το μισό μείγμα. Το γυρίζουμε να ροδίσει και από τις δυο πλευρές. Το ίδιο κάνουμε και για την άλλη τηγανίτα. Στη συνέχεια, τις βάζουμε σε μικρή πιατέλα, τις περιχύνουμε με το υπόλοιπο μέλι, ρίχνουμε το σουσάμι και τις σερβίρουμε ζεστές.

2.7.11 Κέικ με γέμιση σοκολάτας

- 75 γρ βούτυρο
- 1 κουταλιά τσαγιού απόσταγμα βανίλιας
- 8 αβγά
- 1 1/3 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
- 2/3 φλιτζάνι τσαγιού κακάο, σε σκόνη
- 1 φλιτζάνι τσαγιού αλεύρι, για όλες τις χρήσεις

Γέμιση

- 375 γρ σκούρα κουβερτούρα, σε κομματάκια
- 1 φλιτζάνι τσαγιού κρέμα γάλακτος
- 155 γραμμάρια βούτυρο

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180° C βαθμούς. Στρώνετε τις βάσεις σε 2 στρωγγυλές φόρμες για κέικ, των 20 εκατοστών, με αντικολλητικό χαρτί ψησίματος. Λιώνετε το βούτυρο και τη βανίλια σε κατσαρόλα πάνω από χαμηλή φωτιά και τα αφήνετε να κρυώσουν λίγο. Βάζετε τα αβγά και τη ζάχαρη στο μίξερ και τα χτυπάτε 8 λεπτά ή μέχρι να γίνουν ένα λείο κρεμώδες μίγμα τριπλάσιο σε όγκο.
- Κοσκινίζετε το κακάο και το αλεύρι 2 φορές, το ρίχνετε επάνω στο μίγμα των αβγών και βάζετε και το μίγμα βουτύρου. Τα ανακατεύετε για να ενωθούν. Μοιράζετε το μίγμα στις φόρμες. Τα ψήνετε 25 λεπτά ή μέχρι τα κέικ να ξεκολλήσουν από τα πλάγια της φόρμας. Τα αφήνετε να κρυώσουν μέσα στις φόρμες. Κόβετε κάθε κέικ στη μέση οριζόντια.
- Για να φτιάξετε τη γέμιση, βάζετε τη σοκολάτα, την κρέμα και το βούτυρο σε κατσαρόλα πάνω από χαμηλή φωτιά και ανακατεύετε μέχρι να γίνουν λεία. Τα βγάζετε από τη φωτιά, τα βάζετε στο ψυγείο για να κρυώσουν και μετά στο μίξερ. Τα χτυπάτε καλά μέχρι να φουσκώσουν.
- Βάζετε 1 στρώμα κέικ σε πιατέλα σερβιρίσματος και απλώνετε επάνω τη γέμιση. Επαναλαμβάνετε το ίδιο με τα υπόλοιπα στρώματα και τη γέμιση.

2.7.12 Καρυδόπιτα

3 φλιτζάνια καρυδόψιχα τριμμένη
1 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
2 1/4 φλιτζάνια αλεύρι
6 αυγά
1 φλιτζάνι βούτυρο
2 κουταλάκια γλυκού κανέλλα
3 κουταλιές σούπας γάλα
baking powder

Σιρόπι

2 1/4 φλιτζάνια ζάχαρη
3 φλιτζάνια νερό

- Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα. Χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη, προσθέτουμε την κανέλλα και τους κρόκους και αναμιγνύουμε καλά. Ρίχνουμε ενδιάμεσο το αλεύρι με τα καρύδια και τέλος τη μαρέγκα. Ψήνουμε στους 200 C για 30-45 λεπτά. Όταν φουσκώσει και στερεοποιηθεί χαμηλώνουμε στους 180 C. Βράζουμε στο μεταξύ το σιρόπι για 8 λεπτά και όταν βγει το γλυκό από το φούρνο το περιχύνουμε με το γλυαρό σιρόπι.

2.7.13 Αμυγδαλωτά

1280 γρ. αμύγδαλα ψίχα
100 γρ. ζάχαρη
5 ασπράδια αυγών
150 γρ. σιμιγδάλι ψιλό
βανίλλια
λίγο ανθόνερο
ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

- Ασπρίζουμε τα αμύγδαλα, τα κοπανίζουμε στο γουδί σαν τραχανά. Προσθέτουμε τη ζάχαρη, μετά τα ασπράδια χτυπημένα μαρέγκα, τη βανίλλια, το σιμιγδάλι. Τα ζυμώνουμε καλά και τα πλάθουμε στο σχήμα μικρού αβλαδιού καρφώνοντας στην άκρη ένα γαρύφαλλο. Τα ψήνουμε σε μέτριο φούρνο σε ελαφρά βουτυρωμένο ταψί. Όταν μισοκρυώσουν τα ραντίζουμε με ανθόνερο και τα τυλίγουμε με ζάχαρη άχνη

2.7.14 Αμυγδαλωτά Μυκόνου

1 κιλό αμυγδαλόψυχα
½ κιλό ζάχαρη (χοντρή)
5 αυγά
λίγη μαγιά ανθόνερο*
ζάχαρη άχνη

*ανθόνερο μαγιά: το μοσχομουριστό αδιάλυτο ανθόνερο όπως το δίνουν τα φαρμακεία

- Αν η αμυγδαλόψυχα δεν είναι ασπρισμένη, τη ζεματίζουμε, την καθαρίζουμε πριν από δύο μέρες και την αφήνουμε να στεγνώσει. Στη συνέχεια την αλέθουμε στο μηχανάκι, με προσοχή για να μη μας γίνει αλοιφή, αλλά να είναι λίγο αδρή.
- Σπάζουμε τα δύο αυγά και τα ρίχνουμε σε μία λεκάνη, κι από τα άλλα τρία χρησιμοποιούμε μόνο τους κρόκους, προσθέτουμε την αλεσμένη αμυγδαλόψυχα, τη ζάχαρη και λίγες σταγόνες αδιάλυτο ανθόνερο. Τα ζυμώνουμε αρκετά ώστε να δέσουν. Η ζύμη πρέπει να είναι σφιχτή (με τα αυγά αφρατεύει). Τα πλάθουμε σε σχήμα μεγεθυμένου αμυγδάλου.
- Στο ταψί που χωρά ο φούρνος μας βάζουμε από κάτω λαδόχαρτο και τα ακουμπάμε όχι πολύ κοντά για να μην κολλήσουν. Τα ψήνουμε στους 200C για περίπου ένα τέταρτο ως είκοσι λεπτά να ροδίσουν. Τα βγάζουμε από τον φούρνο και τα αφήνουμε να κρυώσουν για να ξεκολλήσουν χωρίς να σπάσουν. Στη συνέχεια τα βουτάμε σε νερωμένο ανθόνερο και τα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη. Τα τοποθετούμε κατόπιν σε σχάρες κάπως υπερυψωμένες, ώστε να κυκλοφορεί ο αέρας για να στεγνώσουν. Την επόμενη μέρα τα ξαναπασπαλίζουμε καλά, όπως είναι χωρίς ανθόνερο, κι αν θέλουμε τα τυλίγουμε σε διαφανή ζελατίνα ένα-ένα για να διατηρηθούν καλύτερα.

2.7.15 Πασχαλινά Κουλούρια

Φτιάχνει περίπου 100 κουλουράκια

500 γραμ ανάλατο βούτυρο
2 ½ φλιτζάνια ζάχαρη
6 αυγά
2 κάψουλες άρωμα βανίλιας (σε μορφή σκόνης)
3/4 φλιτζανιού κονιάκ
2 κουτ. σούπας μπέικιν πάουντερ
περίπου 2 κιλά αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2 κουτ. σούπας τριμμένη φλούδα πορτοκαλιού (προαιρετικό)
2 κρόκους αυγών διαλυμένους σε 1 κουτ. σούπας νερό για άλειμμα
σουσάμι

- Χτυπάμε το βούτυρο και τη ζάχαρη μέχρι να γίνουν ελαφρά και αφράτα. Χτυπάμε τα αυγά χωριστά και τα προσθέτουμε στο μίγμα ζάχαρης και βουτύρου. Προσθέτουμε το κονιάκ και τη φλούδα πορτοκαλιού (προαιρετικά) και συνεχίζουμε να χτυπάμε. Ανακατεύουμε το μπέικιν πάουντερ και τη

βανίλια με 4 φλιτζάνια αλεύρι. Προσθέτουμε σταδιακά στο μίγμα και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε τόσο από το υπόλοιπο αλεύρι με το χέρι μέχρι να σχηματιστεί μια μαλακή ζύμη. Η ζύμη δεν πρέπει να είναι πολύ στεγνή. Ζυμώνουμε καλά.

- Κόβουμε μικρά κομμάτια ζύμης, περίπου όσο ένα μεγάλο καρύδι, και το απλώνουμε σε λωρίδες μήκους περίπου 15 εκατοστών και πάχους 1 εκατοστού. Τα διπλώνουμε στη μέση και τα τυλίγουμε για να φτιάξουμε μια πλεξούδα ή τα φτιάχνουμε σε ότι σχήμα επιθυμούμε.
- Τα τοποθετούμε σε λαδόκολλες αφήνοντας μεταξύ τους κενό 2 εκατοστών. Τα αλείφουμε με το μίγμα των κρόκων αυγών ανακατεμένων σε νερό και τα πασπαλίζουμε με σουσάμι. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200° C για περίπου 25 λεπτά μέχρι να αποκτήσουν χρυσοξανθο χρώμα.

2.7.16 Σμυρνέικο κουλούρι βανίλιας

3 kg. ζάχαρη
22 αυγά
3 kg. βούτυρο
1.5 lt. γάλα
300 γρ. μέλι
50 γρ. σόδα
150 γρ. αμμωνία
λίγο αλάτι
ξύσμα πορτοκαλιού
βανίλια
4 kg. αλεύρι άσπρο

- Χτυπάμε ζάχαρη, αυγά, βούτυρο μέχρι να λιώσει η ζάχαρη. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά χτυπώντας, εκτός από το αλεύρι. Αφού το μείγμα γίνει μια ενιαία μάζα, προσθέτουμε το αλεύρι και αρχίζουμε να το δουλεύουμε. Πλάθουμε το ζυμάρι σε κουλουράκια και ψήνουμε σε χαμηλή φωτιά.

2.7.17 Καταΐφι

φύλλο καταΐφι
βούτυρο γάλακτος
ξηρούς καρπούς (αμύγδαλο, καρύδια, φιστίκι Αιγίνης)
κανέλα σκόνη

Υλικά για σιρόπι
ζάχαρη κρυσταλλική
γλυκόζη
νερό
φλούδα λεμονιού
ξύλο κανέλας

ξινό (προαιρετικά)
βανίλια σκόνη

- Παίρνουμε φύλλο καταΐφι και το τρίβουμε ελαφρώς με τα χέρια μας, έτσι ώστε να αφρατέψει ελαφρώς.
- Το χωρίζουμε σε μακρόστενες λωρίδες (η ποσότητα της κάθε λωρίδας εξαρτάται από το μέγεθος του καταΐφιού που θέλουμε να φτιάξουμε).
- Σκεπάζουμε το φύλλο καταΐφι με μια πετσέτα υγρή, προκειμένου αυτό να κρατάει την υγρασία του και να μην ξεραίνεται.
- Παίρνουμε μια μακρόστενη λωρίδα και τοποθετούμε στην άκρη της γέμιση (φάρσα), όπως αυτή που χρησιμοποιούμε για την παρασκευή μπακλαβά.
- Τυλίγουμε όσο πιο απαλά μπορούμε σε ρολό, προσέχοντας να μην το σφίξουμε πολύ για να είναι όσο το δυνατόν περισσότερο αφράτο. Με αυτό τον τρόπο, απορροφάει
- περισσότερο σιρόπι.
- Όπως ξεκινάμε να τυλίγουμε σε ρολό το φύλλο καταΐφι είναι προτιμότερο να γυρίσουμε προς τα μέσα τα πλαϊνά (μακρόστενα μέρη) του φύλλου καταΐφιού και στη συνέχεια, να τυλίξουμε σε ρολό, όπως προαναφέραμε.
- Τοποθετούμε τα καταΐφια σε ταψί βουτυρωμένο (με τη βοήθεια ενός πινέλου) και προσθέτουμε στο κάθε καταΐφι λίγο βούτυρο λιωμένο χλιαρό με τη βοήθεια μιας κουτάλας δοκιμής.
- Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170° C για 35-40 λεπτά, ανάλογα το μέγεθος του καταΐφιού.
- Παράλληλα έχουμε ετοιμάσει ένα σιρόπι 30 με 31 γράδα (βαθμοί πυκνότητας).
- Με την έξοδο από το φούρνο του ρίχνουμε χλιαρό σιρόπι, ίσα-ίσα να σιροπιαστεί μέχρι τη μέση του ταψιού και σκεπάζουμε το ταψί με ριζόχαρτο και πετσέτα, έτσι ώστε να κρατήσει τους υδατμούς από χλιαρό σιρόπι μέσα στο ταψί για 5-10 λεπτά περίπου.
- Αφού τραβήξει εντελώς το πρώτο σιρόπι, προσθέτουμε το υπόλοιπο σιρόπι, το οποίο είναι αναγκαίο για να σιροπιαστεί σωστά το καταΐφι. Μόλις κρυώσει, προσθέτουμε προαιρετικά λίγο φιστίκι Αιγίνης τριμμένο.

2.7.18 Ρυζόγαλο

1 λίτρο φρέσκα γάλα
1 ποτήρι του νερού ρύζι γλασέ
1 ποτήρι του νερού ζάχαρη
φλούδα από λεμόνι
1 κουταλιά της σούπας κορν φλάουερ (προαιρετικά)
κανέλα

- Πλένουμε το ρύζι και το βράζουμε με λίγο νερό. Αφού πιει το νερό του, ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα το γάλα και τη φλούδα λεμονιού και το αφήνουμε να σιγοψηνηθεί. Όταν αρχίζει το ρύζι και "σκάει" ρίχνουμε μέσα τη ζάχαρη, το κορν φλάουερ διαλυμένο σε λίγο γάλα και το ανακατεύουμε συνεχίζοντας το βράσιμο, ώσπου να γίνει αραιός χυλός. Σερβίρουμε το ρυζόγαλο σε μπολ και όταν κρυώσει το πασπαλίζουμε με κανέλα.

2.7.19 Μαρμελάδα σταφύλι

1 κιλό σταφύλια
3/4 κιλού ζάχαρη
λίγη αρμπαρόριζα για άρωμα

- Αποσπάμε τις ρόγες από τα τσαμπιά, τις πλένουμε και βγάζουμε τα κουκούτσια με χοντρή καρφίτσα ή φουρκέτα ή το ειδικό εργαλείο.
- Βράζουμε τη ζάχαρη με λίγο νερό μέχρι να διαλυθεί. Όταν το σιρόπι δέσει, ρίχνουμε μέσα τα φρούτα και αρμπαρόριζα και δένουμε την μαρμελάδα σε δυνατή φωτιά.
- Χρειάζονται περίπου 30 λεπτά μέχρι να λιώσουν τα σταφύλια. Αφήνουμε να κρυώσει η μαρμελάδα και την μοιράζουμε σε βάζα.

2.7.20 Μουσταλευριά

7-8 ποτήρια μούστο
1 ποτήρι σιμιγδάλι

- Βάζουμε το μούστο να βράσει και ρίχνουμε σιγά - σιγά το σιμιγδάλι, ανακατεύοντας συνέχεια, για να μη σβολιάσει. Μπορούμε να ρίξουμε το σιμιγδάλι με ένα σουρωτήρι. Βάζουμε το σιμιγδάλι μέσα στο σουρωτήρι και το κουνάμε συνέχεια πάνω από το μούστο, ενώ ανακατεύουμε. Τον βράζουμε περίπου 45 λεπτά σε μέτρια φωτιά, μέχρι να πήξει. Μπορούμε να προσθέσουμε λίγη ζάχαρη, αν θέλουμε τη μουσταλευριά γλυκύτερη. Μπορούμε να φτιάξουμε τη μουσταλευριά και με αλεύρι αντί σιμιγδάλι.

Συνταγή για μουσταλευριά με αλεύρι

1 ποτήρι μούστο

1 κουταλιά σούπας αλεύρι

- Βάζουμε το αλεύρι σε μικρή κατσαρόλα και το καβουρδίζουμε ελαφρά. Θέλει προσοχή να μην σκουρύνει. Αφού κρυώσει το αλεύρι, το αδειάζουμε στην κατσαρόλα που θα φτιάξουμε τη μουσταλευριά και προσθέτουμε τον κρύο μούστο, ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι να βράσει και να δέσει η μουσταλευριά. Τη σερβίρουμε σε μικρά μπολ ή σε ρηχές μεγάλες πιατέλες. Ρίχνουμε στην επιφάνεια μπόλικη καρυδόψιχα κοπανισμένη, κανέλλα και σουσάμι.

2.7.21 Εργολάβοι με καφέ και φουντούκια

Για 20 τεμάχια

ριζόχαρτο

115 γρ. (2/3 του φλιτζανιού) ξεφλουδισμένα φουντούκια

225 γρ. (1 φλιτζάνι) ζάχαρη άχνη

15 ml (1 κουταλιά της σούπας) αλεσμένο ρύζι

10 ml (2 κουταλάκια του γλυκού) αλεσμένο καφέ, π.χ. με άρωμα φουντούκι

2 ασπράδια αυγών

ζάχαρη άχνη για πασπάλισμα

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180 °C. Στρώνετε με ριζόχαρτο δυο λαμαρίνες για φούρνο. Τοποθετείτε τα ξεφλουδισμένα φουντούκια και ψήνετε για 5 λεπτά. Τα αφήνετε να κρυώσουν, τα βάζετε στο μίξερ και τα αλέθετε.
- Αναμιγνύετε τα αλεσμένα φουντούκια με τη ζάχαρη άχνη, το αλεσμένο ρύζι και τον καφέ. Προσθέτετε τα ασπράδια των αυγών και αναμιγνύετε μέχρι να προκύψει ένα σχετικά σφιχτό μείγμα.
- Γεμίζετε με αυτό το μείγμα τη σακούλα ζαχαροπλαστικής στην οποία έχετε προσαρμόσει ένα σκέτο κορνέ διαμέτρου 1 εκατοστού. Σχηματίζετε με το μείγμα κυκλικά μπαλάκια πάνω στο ριζόχαρτο, αφήνοντας λίγο χώρο ανάμεσά τους.
- Πασπαλίζετε κάθε εργολάβο με λίγη ζάχαρη άχνη και μετά ψήνετε για 20 λεπτά ή μέχρι να ξανθύνουν. Τα μεταφέρετε σε μία συρμάτινη σχάρα για να κρυώσουν, αφαιρείτε το περιττό ριζόχαρτο όταν κρυώσουν τελείως. Σερβίρετε αμέσως ή τα διατηρείτε σε αεροστεγές δοχείο για 2-3 μέρες.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η τροφή, σαν μια από τις βασικές ανάγκες του ανθρώπινου γένους, ακολούθησε στο πέρασμα των αιώνων την αναμφίβολη πρόοδο και εξέλιξη του. Από την εποχή των τροφοσυλλεκτών ως τις μέρες μας διάνυσε τεράστια χρονική απόσταση και ακολούθησε πολλούς διαφορετικούς δρόμους. Αποτελεί μάλλον πλεονασμό το να αναφερθεί κανείς στην σπουδαιότητα της τροφής για την ύπαρξη και συνέχιση του ανθρώπινου είδους. Οι διατροφικές συνήθειες του ανθρώπου είναι άρρηκτα δεμένες με την ιστορική του διαδρομή και εξελίσσονται παράλληλα με αυτήν κάτι που είναι ευδιάκριτο στην εργασία μας, αναφερόμενοι στην αρχαία ελληνική κουζίνα, στη βυζαντινή κουζίνα και στην κουζίνα των νεότερων χρόνων.

Με τα μέσα και τα προϊόντα της ελληνικής γης, ακολουθώντας τα σκαμπανεβάσματα της άνθισης ή της ύφεσης των ελληνικών πολιτισμών, δεχόμενη τις επιρροές των γειτονικών της λαών και την είσοδο νέων προϊόντων και τεχνικών, η ελληνική μαγειρική διασώζει πολλά από τα χαρακτηριστικά της ως τις μέρες μας. Μπορεί βέβαια να μην επηρεάζει την παγκόσμια διατροφή, έχει όμως εκείνα τα στοιχεία που την κάνουν διαφορετική και ξεχωριστή, ευδιάκριτη σε κάθε γωνιά της γης. Είναι εναρμονισμένη με τις διατροφικές ανάγκες του σύγχρονου ανθρώπου, προσαρμοσμένη στις εποχές του χρόνου, με βασική αρχή της την αρμονία, η οποία πρέπει να διέπει τον άνθρωπο σε όλες τις εκφάνσεις του βίου του, ώστε να του παρέχει ψυχική και σωματική υγεία.

Επομένως, η σημερινή μαγειρική και ζαχαροπλαστική τέχνη, αποτελεί ένα κομμάτι της εθνικής μας κληρονομιάς, το οποίο, όπως η γλώσσα και η θρησκεία μας, δέχεται σήμερα αναμφίβολα πιέσεις, εξαιτίας της παγκοσμιοποίησης των συνθησιών των λαών και εξαιτίας των επιρροών που δέχεται από τον παγκοσμιοποιημένο πια χάρτη διατροφής. Έχει όμως δυνατές ρίζες στην παράδοση (κάτι που προσπαθήσαμε να τεκμηριώσουμε μέσα από την εργασία μας) και βρίσκεται σε αρμονία με την ελληνική φύση και τα προϊόντα, που αυτή διαθέτει.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Βυζαντινός πολιτισμός – Στήβεν Ράνσιμαν – Βιβλιοθήκη Ελλήνων και ξένων συγγραφέων – εκδόσεις Γαλαξίας
2. Η γυναίκα στην κουζίνα - Εγκυκλοπαίδεια διατροφής και διαιτητικής - Τόμος 1^{ος} - Διάφορα ορεκτικά - Χ. Τεγόπουλος – Νίκας Ε.Π.Ε. (Εκδοτικός οργανισμός) Instituto geografico de Agostini S.p.A – Novara – 1970
3. Η γυναίκα στην κουζίνα - Εγκυκλοπαίδεια διατροφής και διαιτητικής - Τόμος 2^{ος} – Ρύζια, ζυμαρικά, σούπες - Χ. Τεγόπουλος – Νίκας Ε.Π.Ε. (Εκδοτικός οργανισμός) Instituto geografico de Agostini S.p.A – Novara – 1970
4. Η γυναίκα στην κουζίνα - Εγκυκλοπαίδεια διατροφής και διαιτητικής - Τόμος 3^{ος} – Αυγά και ψάρια - Χ. Τεγόπουλος – Νίκας Ε.Π.Ε. (Εκδοτικός οργανισμός) Instituto geografico de Agostini S.p.A – Novara – 1970
5. Η γυναίκα στην κουζίνα - Εγκυκλοπαίδεια διατροφής και διαιτητικής - Τόμος 4^{ος} – Κρέας, πουλερικά, κυνήγια - Χ. Τεγόπουλος – Νίκας Ε.Π.Ε. (Εκδοτικός οργανισμός) Instituto geografico de Agostini S.p.A – Novara – 1970
6. Η γυναίκα στην κουζίνα - Εγκυκλοπαίδεια διατροφής και διαιτητικής - Τόμος 5^{ος} – Λαχανικά και τυριά - Χ. Τεγόπουλος – Νίκας Ε.Π.Ε. (Εκδοτικός οργανισμός) Instituto geografico de Agostini S.p.A – Novara – 1970
7. Η γυναίκα στην κουζίνα - Εγκυκλοπαίδεια διατροφής και διαιτητικής - Τόμος 6^{ος} – Γλυκά, φρούτα, ποτά - Χ. Τεγόπουλος – Νίκας Ε.Π.Ε. (Εκδοτικός οργανισμός) Instituto geografico de Agostini S.p.A – Novara – 1970
8. Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες – Χρήστος Μότσιος – Έκδόσεις Κάκτος 1982 – Οδυσσέας Χατζόπουλος και ΣΙΑ Ε.Ε. 1982
9. Τι έτρωγαν οι Βυζαντινοί – Χρήστος Μότσιος – Έκδόσεις Κάκτος 1982 – Οδυσσέας Χατζόπουλος και ΣΙΑ Ε.Ε. 1982
10. «Ο νέος Τσελεμεντέ του 1974» Οδηγός μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής Νικόλαου Τσελεμεντέ – Πανηγυρική Έκδοση Συμπληρωμένη – Εκδοτικά Βιομηχανικά Επιχειρήσεις Π. Κουτσουμπός Α.Ε.
11. Ελληνική κουζίνα – Μαγειρική – Ζαχαροπλαστική Βέφα Αλεξιάδου 2000 – Όγδοη και ενδέκατη έκδοση – 1988/1990 – Εκδόσεις Βέφα Αλεξιάδου
12. Η ελληνική κουζίνα – Σοφία Απ. Σκουρά – Φυτράκης «Μεγάλη εγκυκλοπαίδεια της διαιτητικής και της διατροφής», τόμος 5 – Χριστόδουλος Κ. Φυτράκης – Αθήνα
13. Πολίτικη κουζίνα – Παράδοση Αιώνων – Σούλα Μπόζη – Ελληνικά γράμματα – Αθήνα 2003
14. Έργα και ημέραι – Ησιόδος – Εκδοτικός οίκος Ι.Ν. Ζαχαροπούλου – Αθήνα 1955
15. Σαμιά – Μένανδρος – Εκδόσεις Πατάκη – 1997
16. Δειπνοσοφισταί – Αθήναιοι – Εκδοτικός οίκος Ι.Ν. Ζαχαροπούλου – Αθήνα 1954
17. Η Ελλάδα της γεύσης – Νταϊάνα Κοχλά – Ελληνικά γράμματα – Αθήνα 2003
18. Πρόσκληση σε γεύμα – Η νέα διεθνής κουζίνα Enrica Jarrat – Ermenegildo Muzzulini – Εκδόσεις Φυτράκη
19. Η μαγειρική της αρχαιότητας, Andrew Dalby – Sally Grainger, Παπαδήμα
20. Feta and related cheeses – R.K. Robinson – AV – Tamine Ellis Horwood series in food science and technology
21. The foods of Greece – Aglaia Kremezi

22. Ομήρου Ιλιάδα, μετάφραση Πανταζής – Κοντομίχης, (1976) «Ιλιάς», Αθήνα : Γρηγόρης
23. Ομήρου Οδύσσεια, μετάφραση Αγγελική Πανοφοροπούλου, (1974) «Οδύσσεια», Αθήναι : Μνημοσύνη
24. Αθήναιος, Αρχαίον κείμενον ,μετάφραση Ε. Π. Φωτιάδης, (1954) «Δειπνοσοφισταί», Αθήναι : Ζαχαρόπουλος
25. Κορδάτος, Γ. (1954) «Η αρχαία τραγωδία και κωμωδία», Αθήνα : Πέτρος Δ. Καραβάκος
26. Ρομπέρ Φλασελιέρ, μετάφραση Γεράσιμος Δ. Βανδώρου (1974) «Ο δημόσιος και ιδιωτικός βίος των αρχαίων Ελλήνων»– 2 η έκδοση – Αθήνα : Παπαδήμα
27. Θεόκριτος, μετάφραση Αλέκος Φωτιάδης (1945) «Ειδύλλια», Αθήνα : Ζαχαρόπουλος

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

1. www.eled.auth.gr
2. www.in.gr/reviews/article.asp?lngreviewID=1668&lngchapter=1742&lngitemid=1750
3. www.in.gr/reviews/article.asp?lngreviewID=1668&lngchapter=1707
4. www.in.gr/reviews/article.asp?lngreviewID=1668&lngchapter=1687&lngitemid=1694
5. www.cook.idx.gr
6. www.sintages.gr
7. www.mydiet.gr
8. www.recipe.gr
9. www.gourmet.gr
10. www.hungry.gr/bahar/index.asp
11. www.greekcuisine.com

*«Άλλη αναγάλια εγώ τρανότερη δεν ξέρω, μόνο να 'χει ο κόσμος όλος σε ξεφάντωση
στροθεί κι οι καλσμένοι στο αρχονταρίκι ν' αφονγκράζονται το θείο του τραγουδάρη,
γραμμή καθούμενοι και δίπλα τους γεμάτα τα τραπέζια ψωμί και κρέατα κι
ανασέρνοντας κρασί από το κροντήρι να τρέχει ο κεραστής στις κούπες τους να το
κερνάει, να πίνουν. Αυτή η χαρά λογαριάζω εστάθηκεν η πιο τρανή του ανθρώπου»*

(Ομήρου Οδύσσεια Ραψωδία ι, στίχοι 5 - 11)

