

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ:

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ - ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΛΑΔΑ  
ΔΥΟ ΔΡΟΜΟΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΙ



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑΣ: ΣΤΑΣΙΝΟΠΟΥΛΟΥ ΝΙΚΟΛΕΤΑ

ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΛΑΖΑΡΗ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

ΠΑΤΡΑ, 17/10/2008

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ξεκινώντας την εργασία αυτή ασχολήθηκα με την καταγραφή ιστορικών και μη στοιχείων της μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής τέχνης όπως αυτή γεννήθηκε, αναπτύχθηκε και συνεχίζει να εξελίσσεται μέσα στους αιώνες. Αρχικά αναφέρθηκα στα πρωτογενή υλικά που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή φαγητών και γλυκισμάτων .

Στη συνέχεια παρέθεσα κάποια στοιχεία για τη σύγχρονη τέχνη της μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής καθώς και τα σκεύη και τον εξοπλισμό μίας κουζίνας και ενός ζαχαροπλαστείου.

Ένα ακόμη κύριο κομμάτι της εργασίας αυτής, ήταν οι διάσημες συνταγές αγαπημένων γλυκών και φαγητών, που παρασκευάζονταν από την αρχαιότητα αλλά εξακολουθούν να υπάρχουν ακόμα και στις μέρες μας, είτε στα ζαχαροπλαστεία, είτε στις κουζίνες των διαφόρων νοικοκυριών.

Οι Αρχαίοι Έλληνες τρέφονταν με κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί , μαζί με τα πίτουρα και χωρίς προζύμι. Από τα κρέατα προτιμούσαν το βοδινό, του ταύρου και του ζαρκαδιού κι από τα γαλακτοκομικά, το φρέσκο τυρί.

Στην αρχαιότητα το γλυκό ήταν προνόμιο πολύ λίγων και εκλεκτών. Ζαχαροπλάστες υπήρχαν μόνο στις Βασιλικές αυλές, ενώ ο απλός λαός έτρωγε γλυκό μόνο σε εξαιρετικές περιστάσεις. Το γλυκό κατείχε περίοπτη θέση στα περίφημα συμπόσια των αρχαίων ελλήνων. Ένα πολύ συνηθισμένο γλύκισμα της αρχαιότητας ήταν οι ταρτούλες με τυρί και οι στριφτές σαν σπείρες τηγανίτες.

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η προσπάθεια συγγραφής της πτυχιακής μου ήταν πολύ ικανοποιητική. Θα ήθελα να ευχαριστήσω την κυρία Λάζαρη Χρυσούλα ,για την πολύτιμη βοήθεια που προσέφερε ώστε να φέρω εις πέρας ικανοποιητικά την πτυχιακή μου καθώς και τους υπόλοιπους καθηγητές μου.

Δεν παραλείπω ακόμα και την οικογένειά μου που με βοήθησαν με κάθε τρόπο να διεκπεραιώσω τις σπουδές μου.

Σημαντική βοήθεια για την ομαλή διεκπεραίωση της πτυχιακής μου, έδωσαν και ορισμένοι φίλοι μου.

Τα θερμά μου ευχαριστήρια σε όλους.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ .....σελ 4-7

Περίληψη

Ευχαριστίες

**ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ** .....σελ 8

**ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.**

Ιστορική αναδρομή .....σελ 9

1.1 Το πιάτο του αρχαίου Έλληνα.....σελ 9

1.2 Υλικά που δεν υπάρχουν πια.....σελ 10

1.3 Σαλάτες.....σελ 11

1.4 Επιδόρπια- γλυκίσματα.....σελ 12

1.5 Ψωμί-Αρτοσκευάσματα.....σελ 12

1.6 Κρέας- Πουλερικά- Κυνήγι.....σελ 16

1.7 Ψάρια και θαλασσινά.....σελ 13

1.8 Σουπιές και πολτοί.....σελ 14

1.9 Ορεκτικά και ξεχωριστά πιάτα.....σελ 15

1.10 Ιστορία του ψωμιού.....σελ 15-16

1.11 Ελιά – Ελαιόλαδο.....σελ 17

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2** .....σελ 18

**Σύγχρονη Μαγειρική**

2.1 ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΤΩΝ ΚΡΕΑΤΩΝ .....σελ 18

2.2 ΤΕΜΑΧΙΣΜΟΣ ΚΡΕΑΤΩΝ .....σελ 19-23

2.3 -ΣΚΕΥΗ κουζίνας.....σελ 24-29

2.4 -ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ της κουζίνας.....σελ 29

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3**

Α)ΣΥΝΤΑΓΕΣ Αρχαίων Ελλήνων .....σελ 30-59

Β)ΣΥΝΤΑΓΕΣ Σύγχρονης Ελλάδας .....σελ 60-69

**ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ**

**ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ**

**ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ**

Ιστορική αναδρομή.....σελ 70-71

**Ιστορία υλικών**.....σελ 72

1.1 Ιστορία του γάλατος.....σελ 72

1.2 Ιστορία του τυριού.....σελ.72-73

1.3 Ιστορία του αλευριού .....σελ 74

1.4 Ιστορία του βουτύρου..... Σελ 75

1.5 Ιστορία της ζάχαρης.....σελ 76

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ**

### *Σύγχρονη ζαχαροπλαστική*

2.1 Ιστορία του γάλατος .....σελ 77

2.2 Ιστορία του τυριού..... σελ 78

2.3 Ιστορία του αλευριού.....σελ 79

2.4 Ιστορία του βουτύρου .....σελ 80-81

2.5 Ιστορία του μελιού.....σελ 82-83

2.6 Ιστορία της ζάχαρης.....σελ 84-85

2.7 Ιστορία της σοκολάτας.....σελ 86-91

2.8 Ιστορία του μπισκότου.....σελ 92-97

2.9 Ιστορία της μαστίχας.....σελ 98

2.10 Μπαχαρικά.....σελ 99-100

2.10.1 Βανίλια.....σελ 102-104

2.10.2 Γαρύφαλλο.....σελ 104

2.10.3 Γλυκάνισος.....σελ 105-106

2.10.4 Κανέλλα.....σελ 107-108

2.10.5 Κάρδαμο.....σελ 109

2.10.6 Κολιάνδρος.....	σελ 110
2.10.7 Μαυροκούκι.....	σελ 111-112
2.10.8 Μοσχοκάρυδο.....	σελ 113
2.10.9 Σαλέπι.....	σελ 114
2.10.10 Σαφράν.....	σελ 115
2.11 Παρουσίαση γλυκών-Πώς σερβίρεται το γλυκό;.....	σελ 116-117
2.12 Σημασία των γλυκών στην Ελλάδα.....	σελ 118
2.13 ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ- ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟΥ.....	σελ 119
2.14 Σκεύη και ενδυμασία ζαχαροπλάστη.....	σελ 119-121

### **ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ**

#### Συνταγές

3.1 Γλυκά κατά την εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων και Πάσχα.....	σελ 122-125
3.2 Συνταγές με βάση τη σοκολάτα.....	σελ 125-128
3.3 Συνταγές με βάση το αλεύρι.....	σελ 128-130
3.4 Συνταγές με βάση το μέλι.....	σελ 131-134
3.5 Γλυκά του κουταλιού.....	σελ 135-138
Βιβλιογραφία.....	σελ 139

## **ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ**

### **ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ- ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΛΛΑΔΑ. ΔΥΟ ΔΡΟΜΟΙ ΠΑΡΑΛΛΗΛΟΙ**

#### **ΠΡΟΛΟΓΟΣ**

#### **ΚΟΥΖΙΝΑ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ**

Στην Αρχαία Ελλάδα φαίνεται αρχικά ότι συνυπάρχουν τα πάντα. Στο ένα άκρο η Σπάρτη της απόλυτης λιτότητας με έμβλημα το μέλανα ζωμό. Στο άλλο άκρο η φιλήδονη και τρυφηλή Σύβαρις, γνωστή για τις γαστριμαργικές επιδόσεις των κατοίκων της. Στη μέση, άλλες πόλεις , λιγότερο ή περισσότερο επιρρεπείς στις μαγειρικές απολαύσεις, και βεβαίως η γνωστή Αθήνα του γνωστού <<μέτρου>>, το οποίο μάλλον έκλινε προς την ολιγοφαγία.

Αργότερα, στους ελληνοιστικούς χρόνους κι έπειτα, το κέντρο της Ελλάδας θα μεταφερθεί στην Ανατολή. Άλλες επιρροές υλικές, κοινωνικές, θρησκευτικές, επηρεάζουν την κουζίνα των Ελλήνων. Έτσι η κουζίνα αναπροσανατολίζεται. Ένα μνημείο ωστόσο της γαστρονομικής φιλολογίας αποτελεί το : <<οι Δειπνοσοφιστές του Αθηναίου>>.

Από τότε και μέχρι τις αρχές του αιώνα μας, δύο βασικά ρεύματα της ελληνικής κουζίνας θα κινούνται παράλληλα. Από τη μια πλευρά της θάλασσας η ευρύχωρη, σύνθετη, άλλοτε φτωγή και περιορισμένη και άλλοτε πλούσια και ευρηματική, η κουζίνα της Ανατολής. Αργότερα, θα μετονομαστεί βυζαντινή και αφού δεχτεί τις αναγκαίες επιρροές θα κορυφωθεί στην ακτινοβολούσα κουζίνα της Κωνσταντινούπολης.

Από την άλλη πλευρά της θάλασσας, θα κινείται η κουζίνα της Παλαιάς Ελλάδας και των νησιών- κουζίνα της απλότητας- η οποία θα βρεί την ωριμότερη έκφρασή της στην κουζίνα της Κρήτης.

Ένα συγκλονιστικό επεισόδιο της ιστορίας μας, στις αρχές του αιώνα, θα εξαναγκάσει τους ρωμιούς κατοίκους της Μικράς Ασίας να μετακινηθούν στην παλαιά Ελλάδα. Φορείς μιας ακμαίας πολιτιστικής παράδοσης, οι εξουθενωμένοι πρόσφυγες, θα έχουν



την ευκαιρία να εισφέρουν στη νέα τους πατρίδα ,μεταξύ άλλων, και την πλούσια γαστρονομική παιδεία. Έτσι θα πραγματοποιηθεί η μεγάλη σύνθεση των δύο βασικών ρευμάτων και η δημιουργία της σύγχρονης ελληνικής κουζίνας.

Κουζίνα δεν είναι μόνο η κουζίνα. Η ιστορία της μαγειρικής και των γεύσεων δεν είναι μόνο η εξέλιξη των συνταγών αλλά η μακραίωνη διαδρομή κατά τη διάρκεια της οποίας μία κοινότητα ανθρώπων συγκροτεί ένα σύστημα γαστρονομικών προτύπων, αξιών , ενσωματώνοντας θρησκευτικές, φιλοσοφικές, διαιτολογικές αντιλήψεις κυρίως για τη σχέση της με τον κόσμο και την κοινωνία.

(B Δειπνοσοφιστής , εκδόσεις. ΙΚΑΡΟΣ , 1998), ΑΘΗΝΑ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

### *Ιστορική αναδρομή*

#### **1.1)Το πιάτο του αρχαίου Έλληνα**

Σημαντικό ρόλο για το καθημερινό διαιτολόγιο του Αρχαίου Έλληνα παίζει τι απ'όλα τα αγαθά παρήγε η περιοχή που ζούσε, αλλά πάνω από όλα ποιο τρόπο ζωής ακολουθούσε. Για παράδειγμα αν ήταν αστός ή χωρικός ,καλλιεργητής, επαγγελματίας, εργάτης , φιλόσοφος, καλλιτέχνης, ή οτιδήποτε άλλο, κάποια από τα περισσότερα αγαθά θα μπορούσε να τα γευτεί στο πιάτο του. Αν ήταν όμως στρατιώτης σε πόλεμο τότε η τροφή του περιοριζόταν αναγκαστικά στα εξής αγαθά. Ξερός άρτος, ένα είδος γαλέτας, ξερά σύκα για τους πιο τυχερούς ή ξερά κουκιά για να ροκανίζει , όσπρια, και κριθάρι στο σακούλι για να βραστούν όταν θα υπήρχε η ευκαιρία, ήταν τα συνηθέστερα μαζί με ότι άλλο πρόσφερε η γη από καρπούς ή άγριο κυνήγι.

Εδώ θα πρέπει να κάνω μία αναφορά στον λακωνικό τρόπο ζωής, που έγινε παροιμιώδης για τη λιτότητα που ήταν μέρος της εκπαίδευσης των πολιτών που ήταν στρατευμένοι εφόρου ζωής. Ο περίφημος μέλανας ζωμός ,ήταν το κύριο βασικό έδεσμα. Δεν περιέπαιζαν μόνο οι μόνοι άλλοι Έλληνες τους Σπαρτιάτες γι'αυτό το καθόλου ευχάριστο στη γεύση φαγητό ,από χοιρινό κρέας βρασμένο σε αίμα και ξύδι.

Και οι ίδιοι αυτοσαρκάζονταν κι ας τον έβρισκαν γευστικότατο μετά από ένα λουτρό στον Ευρώτα. Το ανέκδοτο που έλεγαν ,μάλιστα, για την εκστρατεία των Περσών και τους πολέμους εναντίον τους. Ήταν οι Ασιάτες ξεκίνησαν από τόσο μακριά και υποβλήθηκαν σε τόσο κόπο, γιατί Για να τους πάρουν τον μέλανα ζωμό. Και ξεσπούσαν σε γέλια. Μέλας ζωμός, λοιπόν για τους Σπαρτιάτες, μετρημένη μερίδα κριθίνου ψωμιού και κρασί.

Εκτός από τους στρατιώτες και τους μόνιμα στρατευμένους Λάκωνες , υπήρχαν και κάποιοι άλλοι που τηρούσαν ένα πρόγραμμα στο διαιτολόγιό τους: οι αθλητές.

Οι αθλητές δεν επέτρεπαν στον εαυτόν τους να κάνουν καταχρήσεις. Επέλεγαν ορισμένη ποσότητα καθώς και ορισμένα είδη διατροφής ,ακολουθώντας τη συμβουλή του γυμναστή τους. Οι Ολυμπιονίκες για παράδειγμα εκτός από τον ύπνο χωρίς στρώμα, τρέφονταν με κριθαρένιο ή σταρένιο ψωμί , μαζί με τα πίτουρα και χωρίς προζύμι. Από τα κρέατα προτιμούσαν το βοδινό, του ταύρου και του ζαρκαδιού κι από τα γαλακτοκομικά, το φρέσκο τυρί. Όμως μετά τη ρωμαϊκή κυριαρχία η εγκράτειά τους ελλατώθηκε. Το πολύ φαγητό και το ανεξέλεγκτο κρασί είχαν επιπτώσεις στις επιδόσεις τους.

Τέλος, οι Αρχαίοι Έλληνες όταν ήταν καλεσμένοι σε συμπόσιο παρέλειπαν ένα ή δύο γεύματα της ημέρας , ενώ νέρωναν το κρασί για να παραμένουν νηφάλιοι πίνοντας όλο το βράδυ.

(Σοφία Σούλη,γεύσεις Ελλήνων:Αρχαία Ελληνική Διατροφή, εκδόσεις Ψυχαλιού.  
Αθήνα, σελ17 )

## **1.2)Υλικά που δεν υπάρχουν πια**

Ένα πολύ σημαντικό καρύκευμα της αρχαίας κουζίνας που δεν υπάρχει πια είναι ο γάρος. Οι λεξικογράφοι τον ορίζουν ως: << έμβαμμα έξ 'άλμης καί μικρών ιχθύων>> χωρίς να έχει σωθεί το παραμικρό για την αναλογία του. Ο γάρος γινόταν με το πάστωμα ολόκληρων ψαριών τα οποία ανακατεύονταν με μεγάλη ποσότητα αλατιού. Παρά τη δυσσομία που ανέδυναν, τα ψάρια δεν περνούσαν τη φάση της αποσύνθεσης από το υπερβολικό σε ποσότητα αλάτι.

Ένα σπουδαίο βότανο που έχει εκλείψει από την εποχή της όψιμης αρχαιότητας είναι το σίλφιο, που φυόταν στην Κυρηναϊκή . Το σίλφιο περιείχε ένα είδος κυρηναϊκής ρητίνης, που μύριζε σα μάραθο, σκόρδο και πράσο μαζί και έδινε ένα ιδιαίτερο άρωμα, σαν καρύκευμα. Εκτός όμως από το σίλφιο και άλλα μυρωδικά και καρυκεύματα δεν χρησιμοποιούνται σήμερα και ίσως δεν είναι εύκολο να τα βρούμε αν υπάρχουν με τη σύγχρονη αντίστοιχη ονομασία τους.

Στον Αθήναιο αναφέρεται ο βάρος, ο μάρος, ο λίνθος, ο κίνθος, και κισθός, χωρίς ιδιαίτερες επεξηγήσεις αλλά και χωρίς να φαίνονται απαραίτητα σε κάποια συνταγή. Αναφέρεται και ο στύραξ, ο οποίος είναι είδος ρητίνης, που παράγεται από κάποιο θάμνο που μοιάζει με λιβάνι και μαστίχα.

Κατανοώντας τη χημεία και τη σχέση των υλικών, μπορούμε να αποδώσουμε τη γεύση των αρχαίων φαγητών σήμερα.

(Σοφία Σούλη, γεύσεις Ελλήνων: Αρχαία Ελληνική Διατροφή, εκδόσεις Ψυχαλιού.  
Αθήνα, σελ21 )

### **1.3) ΣΑΛΑΤΕΣ**

Τις εποχές εκείνες που η φύση γύρω από τις κατοικημένες περιοχές ήταν ανεξάντλητο περιβάλλον δεν έλειπαν και οι καλλιέργειες στους κήπους του καθενός νοικοκυριού. Για τα λαχανικά στους κήπους ,η εργασία απαιτούσε λιγότερο κόπο και μικρότερη έκταση γης. Έτσι κάθε νοικοκυρά μπορούσε να βρεί τα στοιχειώδη χορταρικά για την κουζίνα της.

Έτσι λοιπόν, άγριες πρασινάδες, λαχανικά του κήπου και φρέσκα όσπρια συγκεντρωνόντουσαν ανάλογα με την εποχή στο οικογενειακό γεύμα ή στα δείπνα των συμποσίων: Άγρια ραδίκια, αγκινάρες, σινάπια, λάχανα ,αγγούρια, γογγύλια, σέσκουλα, μπιζέλια, ραπάνια, κολοκύθια, μανιτάρια, μαρούλι, σέλινο, μάραθο, κάρδαμο, και πολλά άλλα που μοιάζουν με τα σημερινά αλλά και με άλλα είδη που εξαφανίστηκαν. Η σαλάτα, ήταν συνήθως για τους φτωχούς, το μοναδικό πιάτο μαζί με λίγο ψωμί. Στα συμπόσια σέρβιραν μαρούλι και ραπανάκια και τα έκοβαν σε μεγάλα κομμάτια ,όπως γίνεται και σήμερα με σκοπό να μην χάνουν πολύτιμα διατροφικά στοιχεία.

(Σοφία Σούλη, γεύσεις Ελλήνων: Αρχαία Ελληνική Διατροφή, εκδόσεις Ψυχαλιού.  
Αθήνα, σελ25 )

#### **1.4)ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ-ΓΛΥΚΙΣΜΑΤΑ**

Κάποια από τα γλυκίσματα που χρησιμοποιούσαν οι Αρχαίοι Έλληνες τα πρόσφεραν στους θεούς. Για παράδειγμα η μελιτούτα, από μέλι και αλεύρι, προσφερόταν στον Κέρβερο του Άδη. Επίσης διάφορα είδη γλυκών αρτοσκευασμάτων, ήταν έθιμο να ετοιμάζονται για τις γιορτές των Παναθηναίων ή των Διονυσίων. Σήμερα υπάρχει ατελείωτη ποικιλία γλυκών.

(Σοφία Σούλη, γεύσεις Ελλήνων:Αρχαία Ελληνική Διατροφή, εκδόσεις Ψυχαλιού.  
Αθήνα, σελ 155 )

#### **1.5)ΨΩΜΙ-ΑΡΤΟΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ**

Το ψωμί και τα αρτοσκευάσματα των αρχαίων χρόνων κατείχε σημαντική θέση στη διατροφή. Από τα ομηρικά χρόνια στα αρχοντικά υπήρχε άφθονο στα γιορτινά τραπέζια και στα συμπόσια μαζί με τα ψητά κρέατα και το κρασί.

<<Σεμνή κελάρισσα έφερε ψωμί και παραδέτει,  
κι από τα καλοφάγια της τους έβαλε περίσσια>> (Όμηρος, <<Οδύσσεια>> Ραψ. Α139-140

Για τον απλό κόσμο το ψωμί δεν ήταν μόνο απλά ένα είδος διατροφής. Ήταν και η αναίμακτη θυσία στους θεούς. Αυτή την παράδοση ο ελληνισμός τη μετέφερε στη νέα του θρησκεία , ώστε να εξακολουθούν οι άρτοι να υπάρχουν σε παρόμοιες θρησκευτικές τελετές.

#### **1.6)ΚΡΕΑΣ- ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ- ΚΥΝΗΓΙ**

Η υψηλή αξία των πρωτεϊνών μπορεί να μην ήταν γνωστή με την επιστημονική έννοια εκείνα τα χρόνια.

Από τα παλαιότερα χρόνια την πρώτη δεση στην προτίμηση κατείχε το κρέας. Γιαυτό και η μεγαλύτερη θυσία στους θεούς ήταν η εκατόμβη. Θυσία δηλαδή εκατό βοδιών που ψήνονταν σε οβελούς ή σε σχάρες βωμών, ώστε η μυρωδιά του καμένου κρέατος να φτάσει ως τον ουρανό.

(Σοφία Σούλη,γεύσεις Ελλήνων:Αρχαία Ελληνική Διατροφή, εκδόσεις Ψυχαλιού.  
Αθήνα, σελ111 )

## **1.7)ΨΑΡΙΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**

Ο πλούτος της θάλασσας έκανε τους κατοίκους των παραλίων να γίνουν επιδέξιοι ψαράδες και ικανοί μάγειροι ψαρομεζέδων.

Στην έρευνα που έκανα ανακάλυψα ότι υπήρχαν αρκετά σαλαχοειδή που έχουν εκλείψει τώρα. Άλλα από αυτά είναι και συγγενή των κεφάλων, λυθρινιού, γαύρου και άλλων ψαριών

Παρακάτω παρουσιάζω μία επιλογή από συνταγές που αφορούν σε ψάρια τα οποία υπήρχαν τότε όπως και σήμερα.

(Σοφία Σούλη, γεύσεις Ελλήνων:Αρχαία Ελληνική Διατροφή, εκδόσεις Ψυχαλιού.  
Αθήνα, σελ79 )

### **-ΨΑΡΙΑ ΤΟΥ ΓΛΥΚΟΥ ΝΕΡΟΥ**

ΚΥΠΡΙΝΟΣ

ΣΟΛΟΜΟΣ

ΠΕΣΤΡΟΦΑ

### **-ΨΑΡΙΑ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ**

#### Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΣΥΝΑΓΡΙΔΑ

ΤΣΙΠΟΥΡΑ

ΣΦΥΡΙΔΑ

ΓΛΩΣΣΑ

ΛΑΥΡΑΚΙ

ΜΠΑΡΜΠΟΥΝΙ

ΛΥΘΡΙΝΙ

ΞΙΦΙΑΣ

ΣΑΡΓΟΣ

ΦΑΓΚΡΙ

ΜΟΥΡΜΟΥΡΑ

## Β. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΡΟΦΟΣ

ΒΑΚΑΛΑΟΣ

ΤΟΝΟΣ

ΚΕΦΑΛΟΣ

ΣΑΡΔΕΛΑ

ΜΑΡΙΔΑ

ΠΑΛΑΜΙΔΑ

ΓΟΠΑ

### **1.8)ΣΟΥΠΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΤΟΙ**

Η ιστορία του λέβητα είναι πολύ παλιά. Έπειτα από ανασκαφές που έγιναν κατά καιρούς εντοπίστηκαν διάφορα σκεύη με έντονα τα σημάδια από τη δοκιμασία της φωτιάς. Είναι γνωστός ο τρίποδας πάνω στον οποίο στηριζόταν ο μεταλλικός ή ο πυρίμαχος πήλινος λέβητας, ώστε η δυνατή φωτιά να κάνει το περιεχόμενο να κοχλάζει. Βότανα, λαχανικά, κρέατα, ψάρια έδιναν όπως και σήμερα αφεψήματα, εκχυλίσματα και ζωμούς. Όλοι εκείνοι, με τον καιρό πειραματίστηκαν και βρήκαν τρόπους να δίνουν μεγαλύτερη θρεπτική αξία στους ζωμούς και τους πολτούς που μαγείρευαν.

(Σοφία Σούλη,γεύσεις Ελλήνων:Αρχαία Ελληνική Διατροφή, εκδόσεις Ψυχαλιού.

Αθήνα, σελ 51)

### **1.9)ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΞΕΧΩΡΙΣΤΑ ΠΙΑΤΑ**

Οι παροψίδες, όπως αναφέρονται τα ορεκτικά στην αρχαία ελληνική, ήταν ότι κολάκευε περισσότερο τον ουρανίσκο ενός καλοφαγά, αλλά και το πιο τερπνό μέρος ενός συμποσίου. Για παράδειγμα, ένα εκλεκτό θήραμα, τα αρνίσια εντόσθια και κάποια θαλασσινά, θεωρούνταν και τότε από μόνα τους ορεκτικά, όπως κι αν μαγειρευόντουσαν.

Κάποια ξεχωριστά πιάτα θα συναντήσετε παρακάτω.

(Σοφία Σούλη, γεύσεις Ελλήνων: Αρχαία Ελληνική Διατροφή, εκδόσεις Ψυχαλιού.

Αθήνα, σελ35 )

### 1.10) ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

Η ιστορία του ψωμιού είναι τόσο μεγάλη, όσο και η παρουσία σχεδόν του ανθρώπου πάνω στη γη. Στην αρχαία Αίγυπτο με την ανατολή του πολιτισμού άρχισε να παρασκευάζεται και το ψωμί. Από την αρχή της ζωής στον πλανήτη μας, οι άνθρωποι έτρωγαν ωμούς τους δημητριακούς καρπούς, αργότερα έμαθαν να τούς καβουρδίζουν.



Το πρώτο αλεύρι δεν είχε καμιά ομοιότητα με το σημερινό. Ήταν αλεύρι από καβουρδισμένους ή αποξηραμένους σπόρους που είχαν τριφτεί ή κοπανιστεί ανάμεσα σε δυο λείες πείρες. Αργότερα, έμαθαν να ανακατεύουν αυτό το πρωτόγονο αλεύρι με νερό και να παρασκευάζουν τούς πρώτους χυλούς που είναι οι πραγματικοί πρόγονοι του σημερινού ψωμιού. Στη συνέχεια έμαθαν να φτιάχνουν πιο πηχτούς χυλούς, τους οποίους έψηναν απευθείας στη φωτιά ή τούς άπλωναν μέσα σε πυρακτωμένους λίθους. Τα πρώτα σκεύη που χρησιμοποιήθηκαν ήταν πήλινα ταψιά.



Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι στην αρχαία Αίγυπτο το ψωμί ζυμωνόταν με τα πόδια, κάτι που συνεχιζόταν ως τις αρχές του αιώνα μας σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και της Ευρώπης. Τα πρώτα οργανωμένα αρτοποιεία εμφανίστηκαν στη Ρώμη επί αυτοκράτορα Τραϊανού το 97 - 117 μ.Χ. Στην αρχαία Ελλάδα, το ψωμί παρασκευαζόταν και ψηνόταν στα σπίτια. Τα αρτοποιεία εμφανίστηκαν κατά τον 2ο αιώνα μ.Χ. Ανάμεσα στις πολλές ποιότητες ψωμιού που παρασκευάζονταν στην αρχαία Ελλάδα ήταν ο ζυμίτης, από αλεύρι, νερό και προζύμι, ο άζυμος, από αλεύρι και νερό, ο σιμιγδαλίτης, από λεπτότατο αλεύρι προερχόμενο από καλής ποιότητας σιτάρι κλπ.

Από αρχαία κείμενα προκύπτει ότι οι Έλληνες προσέφεραν άρτους στους θεούς, στους οποίους ονόμαζαν θειαγόνους άρτους. Στο ναό της Δήμητρας στην Ελευσίνα, κατά την εορτή των θεσμοφορίων, προσφερόταν στη θεά μεγάλος άρτος από τον οποίο η συγκεκριμένη γιορτή ονομαζόταν μεγαλάρτια.

Στην προσευχή που έδωσε ο ίδιος ο Χριστός, υπάρχει αίτημα για τον άρτον τον επιούσιον. Στο Μυστικό Δείπνο ο Χριστός ευλόγησε τον άρτο και τον ομοίωσε με το Σώμα Του. Η ευλάβεια των ανθρώπων απέναντι στο καθημερινό ψωμί που ποτέ δεν πετούν δείχνει τη σημασία του στη διαβίωση αλλά και στη θρησκευτική ζωή.

Στο νομό Λακωνίας τα παλιότερα χρόνια έσπερναν σιτάρια, κριθάρια και άλλα δημητριακά που χρησιμοποιούσαν ως ζωοτροφές. Το σιτάρι όμως κάλυπτε τις ανάγκες της κάθε οικογένειας. Το άλεθαν στους μύλους, που τώρα δεν υπάρχουν πια, και κατόπιν ζύμωναν το ψωμί οι γυναίκες και το έψηναν στο φούρνο του σπιτιού τους για τις ανάγκες της οικογένειας. Σε κάθε περιοχή έφτιαχναν ιδιαίτερα αρτοσκευάσματα.

Τώρα πολύ σπάνια σπέρνουν πια σιτάρι στην περιοχή. Οι αλευρόμυλοι έκλεισαν. Ελάχιστες νοικοκυρές φτιάχνουν μόνες τους το ψωμί της οικογένειας. Η εποχή των αρτοποιείων έχει αρχίσει. ([www.mani.org.gr](http://www.mani.org.gr))



## 1.11 Ελιά - Ελαιόλαδο



Ιερό δέντρο για τους λαούς της Μεσογείου, η ελιά προσφέρει το πολύτιμο νέκταρ του καρπού της, πάνω από 4.000 χρόνια.

Οι αρχαίοι Έλληνες, που διέδωσαν τη χρήση της στους λαούς της Μεσογείου, πίστευαν πως το Ιερό δέντρο της αφθονίας, πηγή ζωής και υγείας, φυτεύτηκε από τη Θεά Αθηνά στην Ακρόπολη ως προσφορά ενός χρήσιμου για τους ανθρώπους δώρο.

Ο καρπός της θεωρήθηκε από τότε ευλογημένος και πολλοί θρύλοι, παραδόσεις και θρησκευτικές τελετές στηρίχθηκαν πάνω του. Είναι η ελιά η παιδοτρόφα, όπως έγραψε ο Σοφοκλής, το πρώτο δέντρο που αναδύθηκε μετά το κατακλυσμό του Νώε, όπως αναφέρει η Χριστιανική παράδοση, ένα σύγχρονο ελιξίριο ζωής, όπως περίπου το θέλουν οι καιροί σήμερα.



Η σχέση του Έλληνα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με το Εθνικό μας προϊόν μέχρι και σήμερα ιδιαίτερα στις θρησκευτικές τελετές.

Η επιστημονική έρευνα και η αναγνώριση της αξίας, τα τελευταία χρόνια, της λεγόμενης μεσογειακής διατροφής, καθιέρωσαν το ελαιόλαδο ως πολύτιμο σύμμαχο της υγείας του οργανισμού μας.

Το πραγματικά καλό ελαιόλαδο είναι πράσινο, παχύρρευστο, πλούσιο και γευστικό, σκέτο άρωμα. Σε καταστήματα υγιεινής διατροφής στην Αγγλία και στη Γερμανία το δίνουν σε μικρά μπουκαλάκια σαν φάρμακο.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### **Σύγχρονη Μαγειρική**

(πηγές μαγειρική τέχνη-Χρύσα Παραδείση, μαγειρική-ζαχαροπλαστική )

#### **2.1) ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΤΩΝ ΚΡΕΑΤΩΝ**

Υπάρχουν δύο είδη κρεάτων, τα μαύρα ή κόκκινα και τα λευκά.

*Στην πρώτη κατηγορία έχουμε*

- 1)Βοδινό
- 2)Πρόβατο
- 3)Άλογο
- 4)Κυνήγια με τρίχωμα πχ. Αγριόχοιρος, λαγός
- 5)Κυνήγια πτερωτά πχ. Μπεκάτσα, ορτύκι, αγριόχηνα κλπ
- 6)Πουλερικά όπως η χήνα, πάπια κλπ

*Στη δεύτερη κατηγορία έχουμε*

- 1)Μοσχάρι
- 2)Αρνί
- 3)Χοιρινό
- 4)Κουνέλι
- 5)Κυνήγια με τρίχωμα, πχ ζαρκάδι, ελαφάκι
- 6)Κυνήγια πτερωτά πχ φασιανός, πέρδικα
- 7)Πουλερικά πχ. Κοτόπουλο, κότα, γαλοπούλα, πιτσούνι

#### **2.2) ΤΕΜΑΧΙΣΜΟΣ ΚΡΕΑΤΩΝ**

## ***-ΑΡΝΙ***

Το αρνάκι γάλακτος ονομάζεται έτσι γιατί τρέφεται με γάλα έως 6 μήνες. Το κρέας του είναι τρυφερό και απαλό.

### *ΤΕΜΑΧΙΑ ΑΡΝΙΟΥ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ*

*Μπούτια και σέλα* : Ψητά ή μπραιζέ

Όταν μαγειρεύονται δύο μπούτια μαζί με τη σέλα , τότε αυτό ονομάζεται μπαρόν

*Σέλα ολόκληρη* Γίνεται ψητή , κομμένη σε φέτες ενός εκατοστού , στη σχάρα.

Επίσης μπορεί να μαγειρευτεί μαζί με τα νεφρά στη σχάρα .

Από τη σέλα, παίρνουμε το γνωστό φιλέ μινιόν.

## ***-ΜΟΣΧΑΡΙ***

Το μοσχάκι γάλακτος τρέφεται μόνο με γάλα , γι αυτό και ονομάζεται έτσι.

Όταν το κρέας του έχει κόκκινο χρώμα σημαίνει ότι το μοσχάρι αυτό τρέφεται μόνο με χόρτο κι όχι με γάλα.

### *ΤΕΜΑΧΙΑ ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ*

*Μπούτι* :Από εκεί βγαίνει το στρογγυλό, κιλότο, ουρά, κότσι.

*Στρογγυλό* : Τρυφερό κομμάτι από το μπούτι , και το κότσι.

Γίνεται βραστό.

*Σέλα*: Βρίσκεται ανάμεσα στο μπούτι και στα πρώτα παΐδια

*Φιλείο* :Φιλετάκια και τουρνεντό. Μαγειρεύονται σοτέ ή στη σχάρα

*Καρέ* :Βρίσκεται μεταξύ σέλας και λαιμού

*Σπάλα*: Ολόκληρη ή κομμάτια .

Μαγειρεύεται μπραιζέ ή γεμιστή

*Λαιμός*: Μαγειρεύεται ραγκού , μπλανκέτ ή φρικασέ

*Κεφάλι* :Γίνεται βραστό ή στιφάδο

*Γλώσσα*: Γίνεται βραστή ή στιφάδο

*Κόκαλα*: Από τα κόκαλα γίνεται ζωμός για σούπες και κονσομέ

*Εντόσθια*: Πρέπει να τρώγονται αμέσως μετά τη σφαγή.

Του μοσχαριού είναι πιο τρυφερά. Αντίθετα του βοδιού τα εντόσθια είναι πολύ πιο σκληρά.

## ***-ΒΟΔΙΝΟ***

Το κρέας του βοδιού είναι συνήθως του αρσενικού ζώου.

Έχει ζωηρό και έντονο χρώμα καθώς και σφιχτές και λεπτές ίνες.

### ***ΤΕΜΑΧΙΑ ΒΟΔΙΝΟΥ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ***

*Κιλότο* Γίνεται μπραιζέ, ψητό και κατσαρόλας.

*Μπον φιλέ* Είναι το πιο ακριβό και το πιο τρυφερό μέρος

*Καρδιά φιλέτου* Είναι το καλύτερο μέρος

*Μπριζολίκι* Από αυτό βγαίνουν οι μπριζόλες

*Καπάκι σπάλας* Γίνεται ρολό μέσα σε δίχτυ , βραστό ψητό ή κατσαρόλας

*Ουρά* Είναι τρυφερό κομμάτι και κόβεται σε λεπτές φέτες.

Μαγειρεύεται ψητό και κατσαρόλας

*Στρογγυλό* Γίνεται ψητό, κατσαρόλας και σνίτσελ

*Ασήκι* Προσφέρεται κομματιαστό ή κιμάς

*Τρανς* Γίνεται κιμάς

*Πλευρά* Γίνεται βραστό

*Σπάλα* Μαγειρεύεται μπραιζέ ή εντράδα

*Μυς, κότσι* Είναι το άπαχο μέρος του βοδινού. Γίνεται βραστό και κονσομέ.

*Κοιλιά και στήθος* Γίνονται βραστά

*Σβέρκος και λαιμός* Βραστά

*Κεφάλι* Βραστό. Σερβίρεται με λαδόξυδο

*Κόκαλα* Δίνουν εξαιρετικό ζωμό και τρώγεται και το μεδούλι τους.

*Γλώσσα* Μαγειρεύεται βραστή, πηχτή, στιφάδο

*Πόδια* Μαγειρεύονται πηχτή και πατσάς

*Νεφρά* Μαγειρεύονται με διάφορους τρόπους

*Συκώτι* Τηγανητό, πανέ και μαρινάτο.

## ***-ΧΟΙΡΙΝΟ***

### *ΤΕΜΑΧΙΑ ΧΟΙΡΙΝΟΥ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ*

Κατηγορίες

A) φιλέτο (ψαρονέφρι), ζαμπόν από μπούτι, κοτολέτες

B) σπάλα, στήθος

Γ) λαιμός, κεφάλι, κότσι, πόδια

*Κεφάλι* γίνεται βραστό και πηκτή

*Γλώσσα* γίνεται βραστή ή ελληνικό στιφάδο ή καπνιστή ή γιαχνί με γίγαντες ή γιαχνί με διάφορα χόρτα

*Μυελός* είναι λεπτότερος από του μόσχου , γίνεται τηγανιτός ή βραστός

*Λαιμός* είναι αρκετά μεγάλο κομμάτι , μπορεί να διαμεληθεί και να βραστεί ολόκληρος, τρώγεται με πολύ αλάτι, πιπέρι, μουστάρδα

*Σπάλα* χρησιμοποιείται περισσότερο καπνιστή. Από τη σπάλα γίνονται εξαιρετικά ψητά, φρικασέ, γιαχνί με γίγαντες

*Φιλέτο(ψαρονέφρι)* μπορούμε να το ψήσουμε ολόκληρο , επίσης όταν το κόψουμε σε μερίδες μας δίνει εξαιρετικά μπιφτέκια. Επίσης μας δίνει πολύ ωραία σουβλάκια

*Νεφρό* έχει δυσάρεστη μυρωδιά και δε χρησιμοποιείται στα εστιατόρια

*Κοτολέτες* γίνονται τηγανιτές παναρισμένες ή κρασάτες και ψητές στη σχάρα

*Ζαμπόν* ψήνεται πάντα φρέσκο ,αλλά γενικώς αλατισμένο, καπνισμένο και ξηραμένο

*Συκώτι* χρησιμοποιείται μόνο στην αλαντοποιεία ή για την κατασκευή κρεατόπιτων

*Αίμα* χρησιμοποιείται για την παρασκευή λουκάνικων. Τα λουκάνικα γίνονται από το λαιμό ,το στήθος και από τα διάφορα εντόσθια του χοίρου.

*Το ξύγκι του χοιρινού* μπορούμε να το λιώσουμε, μας δίνει εξαιρετικό λίπος που χρησιμοποιείται σε διάφορες παρασκευές

## ***-ΠΡΟΒΑΤΟ ΚΑΙ ΑΡΝΙ***

### *ΤΕΜΑΧΙΑ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ*

#### *Ταξινόμηση*

A) φιλέτο, καρρέ, μπούτι

B)σπάλα

Γ) στήθος, λαιμός, κεφάλι, πόδια

*Λαιμός* γίνεται βραστός ή κοκκινιστός

*Μπαρόν* είναι τα δύο μπούτια με καρρέ. Ψήνεται ολόκληρο

*Ζίγκο* λέγεται ένα μπούτι με το καρρέ του. Γίνεται ψητό

*Σπάλα* ξεκοκαλίζεται και την κάνουμε ρολό με διάφορες γεμίσεις και τη βάζουμε στο φούρνο

*Τα μπούτια* παρασκευάζονται ψητά με γέμιση σκόρδο

*Ντιαμπλέ* δηλ. βγάζουμε από το φούρνο 10 λεπτά της κανονικής του ώρας το κρέας και με ειδικό πινέλο μαγειρικής αλείφουμε την επιφάνεια του με μουστάρδα, στη συνέχεια πασπαλίζουμε με την τριμμένη φρυγανιά, ψιλοκομμένο μαϊντανό και σκόρδο και βάζουμε στο φούρνο πάλι για γκραντινάρισμα μέχρι 10 λεπτά

*Στήθος* γίνεται βραστό ή φρικασέ ή καπαμά

*Λίπος* το λιώνουμε ξεχωριστά και το χρησιμοποιούμε στις παρασκευές του προβάτου μόνο.

### **2.3) -ΣΚΕΥΗ κουζίνας**

1. Τηγάνια σοταρίσματος
2. Μαρμίτα μεγάλη
3. Ειδική κατσαρόλα για σάλτσες
4. Κατσαρόλες διάφορα νούμερα
5. Ταψιά διάφορα νούμερα
6. Μπαλτάδες
7. Μπατίς
8. Σπάτουλες
9. Μαχαίρια καθαρισμού κρέατος
10. Μαχαίρια ψητού
11. Ηλεκτρική κορδέλα
12. Μαχαίρι ψομιού
13. Χασαπομάχαιρα
14. Κασετίνα του Chef
15. Ατομικά μαχαίρια μαγείρου
16. Μασάκι διάφορα νούμερα σετ
17. Κορνέ κομπλέ
18. Ξύστρες
19. Κουτάλια παριζιέν
20. Βελόνες για ψητό





μαχαίρια



κουτάλες-πιρούνες



πιτσοκοφτήρια



ταψιά



στουμπιχτήρια



κατσαρολικά



τηγάνι οβάλ



τηγάνι wok



ξύστης



πατατοκόφτης



πατατοκαθαριστής



γκάζι



**ZYMΩΤΗΡΙΟ**



μηχανή φύλλου



ζυγαριά



φούρνος  
μικροκυμάτων



πιατοθήκη



Δοχεία αποθήκευσης

## **2.4) -ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ της κουζίνας**

### **A. Μικρή κουζίνα**

1. Αρχιμάγειρας
2. Τρεις βοηθοί αρχιμαγείρου
3. Μια καθαρίστρια
4. Ένας λαντζέρης για κατσαρόλες

### **B. Μέση κουζίνα**

1. Αρχιμάγειρας
2. Ένας λαντζέρης
3. Ένας β μάγειρας
4. Ένας ζαχαροπλάστης
5. Ένας μάγειρας κρύας κουζίνας
6. Ένας σχαριέρης
7. Δύο μαθητευόμενοι μάγειροι
8. Ένας λαντζέρης για κατσαρόλες

### **Γ. Μεγάλη κουζίνα**

1. Αρχιμάγειρας
2. Ένας β μάγειρας
3. Ένας σαλτσιέρης
4. Ένας μάγειρας του “a la carte”
5. Ένας μάγειρας των “entrees”
6. Ένας ζαχαροπλάστης
7. Ένας μάγειρας κρύας κουζίνας
8. Ένας μάγειρας ψητών
9. Ένας μάγειρας tournament (μόνο για ρεπό)

### **Κάθε τμήμα πρέπει να έχει ένα ή δύο βοηθούς**

1. Ένας βοηθός μαγείρου στα ορεκτικά
2. Ένας για τη σχάρα
3. Ένας χασάπης

4. Ένας βοηθός μαγείρου για σούπες
5. Ένας ψαριέρης
6. Ένας μάγειρας υπηρεσίας
7. Ένας μάγειρας για την Παρασκευή φαγητού για το προσωπικό

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### Α)ΣΥΝΤΑΓΕΣ Αρχαίων Ελλήνων

#### Πλιγούρι με τυρί, χορταρικά και καρκεύματα

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 κούπα πλιγούρι</li> <li>• 1 κούπα άσπρο τυρί σε μικρά κομματάκια</li> <li>• ½ κούπα ρόδια</li> <li>• ½ κούπας καρύδια</li> <li>• 1 μικρό μάτσο ρόκα</li> <li>• 1 μικρό μάτσο δυόσμο</li> <li>• 1 κουταλάκι κύμινο</li> <li>• ½ κούπα ελαιόλαδο</li> <li>• ¼ κούπα ξίδι</li> <li>• 2 κουταλάκια μέλι</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βράστε το πλιγούρι, στραγγίστε το κι ανακατέψτε το με τα κομματάκια του τυριού.</li> <li>2. Χοντροκόψτε τα καρύδια και κόψτε τα σε μέτρια κομμάτια τη ρόκα και το δυόσμο.</li> <li>3. Ανακατέψτε τα όλα μαζί προσθέτοντας τα ρόδια και το κύμινο.</li> <li>4. Ανακατέψτε το ξίδι με το μέλι και το ελαιόλαδο και περιχύστε τη σαλάτα.</li> </ol> |
|---|--|

... «... πλιγούρι, τυρί, μέλι... ρόδι, καρύδι...»

(Εφίππος, «Κύδων», Δειπν. ΙΔ, 642,50e)

#### Φασόλια μαυρομάτικα με κρεμμύδι

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 γρ. φασόλια μαυρομάτικα</li> <li>• 2 κρεμμύδι</li> </ul> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Βράστε τα φασόλια και στραγγίστε τα .</li> </ol> |
|---|--|

- 1 κουταλιά ρίγανη
  - ½ κούπα ελαιόλαδο, ¼ κούπας ξίδι,
  - αλάτι, πιπέρι
2. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι
  3. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι στα φασόλια
  4. Βάλτε τα στο σκεύος του σερβιρίσματος
  5. Προσθέστε το κρεμμύδι, τη ρίγανη και το λαδόξιδο.

### Γογγύλι ψητό, βραστό και παστό

Από τα πιο συνηθισμένα λαχανικά ήταν τα διάφορα γογγύλια, ρίζες φυτών, είδη ρέβας, τεύτλων, καρότων και παντζαριών.

1. **Γογγυλίδα ψητή :** Συνήθως την έψηναν αργά στο χόβολη (στάχτη) ή στο φούρνο, όπως κάνουμε με τις γλυκοπατάτες. Της έβγαζαν τη φλούδα και την έτρωγαν με λαδόξιδο.
2. **Γογγυλίδα βραστή :** Στα βραστά γογγύλια ακολουθούσαν τη διαδικασία που γίνεται στα παντζάρια. Αφαιρούσαν τη φλούδα και συχνά μαζί με το λαδόξιδο πρόσθεταν και σκόρδο.
3. **Γογγυλίδα παστή :** Εδώ πρόκειται για τη διαδικασία των λαχανικών σε άλμη (τουρσί). Ήταν ένας τρόπος για να συντηρήσουν τη γογγυλίδα όπως και άλλα λαχανικά (π.χ. σινάπι) για την εποχή που ήταν δυσεύρετα.

« ... και Άλεξις εν Θεοφορήτω :

Λαλώ Πτολεμαίω γογγυλίδος οπτών τόμους.

Η δε ταριχευομένη γογγυλίσ λεπτοντικωτέρα εστί της εφθής και μάλιστα η διά νάπυος γινομένη, ως φήσιν ο Δίφιλος».

...Και ο Άλεξις στο «Θεοφόρητο» του λέει :

Μιλώ για τον Πτολεμαίο, ψήνοντας κομμάτια γογγυλίδας. Η παστή γογγυλίδα αδυνατίζει περισσότερο από τη βρασμένη και κυρίως αυτή που γίνεται με σινάπι, όπως λέει ο Δίφιλος.(Αθήναιος, Δειπν. Θ,369,8 e)

### ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΩΝ : ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

#### σαλάτες

### **Ομελέτα με καρύκευμα από πράσο και κάρδαμο**

- 6 αβγά
  - 60 γρ. παστό χοιρινό
  - 2 κουταλιές σιμιγδάλι
  - 1 κουταλιά σισάμι
  - 1 πράσο
  - 1 ματσάκι κάρδαμο
  - 1 κουταλιά μέλι
  - 1 κουταλιά ξίδι
  - ½ κουταλάκι κύμινο
  - αλάτι, πιπέρι
  - ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
1. Ετοιμάστε πρώτα το καρύκευμα της αβυρτάκης : καθαρίστε και κόψτε σε πολύ μικρά κομματάκια το πράσο, ψιλοκόψτε και το κάρδαμο.
  2. Πολτοποιήστε τα μαζί με το μέλι το ξίδι, το κύμινο, αλάτι και πιπέρι.
  3. Βάλτε ελαιόλαδο στο τηγάνι και τηγανίστε λίγο το παστό χοιρινό.
  4. Στο μεταξύ, σπάστε τα αβγά, χτυπήστε τα με λίγο αλάτι, προσθέστε το σιμιγδάλι και χτυπώντας τα προσθέστε σιγά σιγά την αβυρτάκη.
  5. Ανακατέψτε καλά και αδειάστε την ομελέτα στο τηγάνι με το παστό.
  6. Πασπαλίστε με σουσάμι κι από τις δύο πλευρές, καθώς θα ψήνεται.
  7. Η ομελέτα αυτή μπορεί να ψηθεί στο φούρνο στο πήλινο, πασπαλισμένη με σουσάμι και σκεπασμένη με συκόφυλλο. Αυτή είναι η πιο αυθεντική εκδοχή. (Θρίον = φύλλο συκής)

**«... θα τον κάνω να τα ξεχάσει όλα, αν του δείξω μόνο μια ομελέτα κι αν του σερβίρω δείπνο που ευωδιάζει από αύρα αττική»...**

Διονύσιος «Θεσμοφόρος», Δειπν.  
Θ,405,69 d)

Ορεκτικά & ξεχωριστά πιάτα

**Ορεκτικό με ρόδια**



- 3 κουταλιές σπόρους από ρόδια ξινά (από την ποικιλία των άγριων μικρών ροδιών)
  - 1 ½ κούπα χυμό ξινών ροδιών
  - 1 ½ κούπα εντόσθια (συκωτάκια) πουλιών
  - 1 ½ κούπα τυρί άσπρο μαλακό
  - 1 κούπα κρασί
  - 2 κουταλιές ξίδι
  - 1 κουταλάκι μέλι
  - 2 κρόκοι αβγών
  - 1 κουταλιά ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο
  - ½ κουταλάκι ρίγανη
  - αλάτι, πιπέρι
1. Βράστε τα συκωτάκια με το κρασί και τη ρίγανη. Συμπληρώνοντας νερό όσο χρειάζεται για να βράσουν πολύ καλά.
  2. Πολτοποιήστε τα με τη μια κούπα από το χυμό των ροδιών.
  3. Πολτοποιήστε το τυρί και προσθέστε το στο μίγμα μαζί με τους κρόκους των αβγών, αλάτι και πιπέρι.
  4. Αλείψτε με ελαιόλαδο ένα μικρό σκεύος ώστε να μην απλωθεί η μάζα του μίγματος.
  5. Ψήστε το για μισή ώρα σε φούρνο μέτριο.
  6. Ετοιμάστε μια σάλτσα με τη μισή κούπα το χυμό από τα ρόδια, το ξίδι, το μέλι και το φρέσκο δυόσμο.
  7. Βράστε τη δύο τρία λεπτά. Σερβίρετε τη ροδουντία.
  8. Ανακατέψτε με τη σάλτσα τους σπόρους του ροδιού και περιχύστε την.

... «Καθώς λεγόντουσαν αυτά σερβιρίστηκε το φαγητό που φτιάχνεται με ρόδια και για το οποίο ρητόρευσε εκείνος ο σοφός μάγειρας, πριν μας δείξει τι κουβαλά»...

(Αθηναίος, Δειπν. Θ,403,68e)

#### Σούπα με ποικιλία λαχανικών

- 2 παντζάρια
  - ½ λάχανο μικρό
1. Καθαρίστε και πλύντε τα λαχανικά και κόψτε τα κομματάκια.

- 4 καρότα
- 2 κρεμμύδια
- 1 πράσο
- 1 ½ κούπα μανιτάρια
- 1 ρίζα σέλινο
- 4-5 φύλλα σέλινο
- 1 κουταλιά θυμάρι
- ¼ κούπας ξίδι
- ½ κούπα ελαιόλαδο
- αλάτι, πιπέρι

2. Κόψτε τα όλα μαζί σε χύτρα με πολύ νερό, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι.
3. Προσθέστε το ελαιόλαδο και το ξίδι κι αφήστε τα να βράσουν. Όταν μαλακώσουν, η σούπα είναι έτοιμη.
4. Μπορείτε ακόμη να προσθέσετε το λαδόξιδο μετά. (Το πιο πιθανό είναι ότι οι αρχαίοι δεν έκοβαν κομματάκια τα λαχανικά, αλλά το έβραζαν ολόκληρο ή τα έκοβαν σε μεγαλύτερα κομμάτια κι έπιναν το ζουμί χωριστά).

... «Θα σπείρεις γογγυλίδες σε ισοπεδωμένο έδαφος  
για να αναπτύσσονται πιο χαμηλές ισιωμένες με σανίδες.  
Οι βουνιάδες και τα καρότα ας είναι ίσα με τα ραπάνια.  
Της γογγυλίδας και του ραφάνου δύο είδη φαίνονται,  
Μακρουλά και σφιχτά μέσα στους κήπους μας»...

(Νίκανδρος, «Γεωργικά». Δειπν. Θ. 369,8 ε).  
σούπες πολλοί

#### **Σούπα από διάφορα βραστά θαλασσινά**

- 500 γρ. από διάφορα πετρόψαρα  
ή άλλα μικρά ψάρια  
(κοκομβιούς, σπόρους, αθερίνες κ.λ.π.)
- 400 γρ. μικρές σουπιές και  
καλαμαράκια

1. Πλύντε όλα τα ψαρικά και καθαρίστε τα το καθένα ανάλογα. Βάλτε τα να βράσουν μαζί με το νερό.
2. Πλύντε το κάρδαμο και το σέλινο

- 300-400 γρ. καβούρια
- 1 ματσάκι κάρδαμο
- 2 φύλλα σέλινο

- και προσθέστε τα άκοπα.
3. Όταν βράσουν, κρατήστε χωριστά τα καλαμαράκια, τις σουπιές και τα καβούρια.
  4. Καθαρίστε τα ψάρια από τα κόκαλα και κρατήστε το ψαχνό όσο λίγο κι είναι. Όσα ψάρια δε γίνεται να καθαριστούν, πολτοποιήστε τα και περάστε τα από τριπητό.
  5. Καθαρίστε και τα καβούρια και κρατήστε το ψαχνό τους όσο λίγο κι αν είναι.
  6. Κόψτε κομματάκια τα καλαμαράκια και τις σουπιές.
  7. Αφαιρέστε στη συνέχεια από το ζουμί τα χορταρικά και προσθέστε το ψαχνό των ψαριών και των καβουριών, τον πολτό των ψαριών και τα κομματάκια από τις σουπιές και τα καλαμαράκια.
  8. Βάλτε τα να πάρουν μια βράση όλα μαζί.
  9. Δοκιμάστε αν θέλει αλάτι και πιπέρι.

... «εψητούς είναι μεν δει «...» αθερίνας ή κωβιούς ή τριγλίδας μικράς σηπίδιά τε και τευθίδια και καρκίνια»...

... «βραστά πρέπει να είναι «...» οι αθερίνες, οι κοκωβιοί, οι μικρές τριγλίδες οι μικρές σουπιές, τα καλαμαράκια και τα μικρά καβούρια»...

(Κλείταρχος «Γλώσσες», Δειπν. Ζ,300 57 f)

ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΩΝ : ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

σούπες – πολτοί

### **Ζωμός από παστό κρέας**

- **200 γρ. παστό χοιρινό**
  - **1 κούπα ψιλοκομμένα μανιτάρια**
  - **1 ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο**
  - **2 κουταλιές μέλι**
  - **4 κουταλιές ξίδι**
  - **αλάτι, πιπέρι**
1. Κόψτε το παστό κρέας σε πολύ μικρά κομματάκια και βάλτε το σε ένα σκεύος να βράσει με αρκετό νερό.
  2. Μετά από 20 λεπτά προσθέστε τα μανιτάρια, το μάραθο, το μέλι, το ξίδι, αλάτι και πιπέρι.
  3. Αφήστε τα να βράσουν μαζί για 30 ακόμα λεπτά.

**Τον ζωματόριχο αναφέρει ο κωμικός Αλεξίς στο έργο του «Γυναικοκρατία».**

### **Ζωμοί κρεάτων και πουλερικών**

Τα βραστά κρέατα και πουλερικά ήταν κάτι εύκολο και συνηθισμένο στον αρχαίο κόσμο. Έτρωγαν το κρέας και έπιναν το ζωμό στον οποίο πρόσθεταν ενίοτε κάποιο καρύκευμα ή λαχανικό. Επειδή θεωρείται ως κάτι ιδιαίτερα απλό, παραλείπουμε την ανάλογη συνταγή.

σούπες πολλοί

### **Μέλας ζωμός**

Ο βαφά ή μέλας ζωμός που προσφερόταν στα φειδίτια (συσσίτια) των Σπαρτιατών δεν ήταν μόνο λιτός σαν είδος ροφήματος ή σούπας κατά τα λακωνικά ήθη, αλλά και ιδιόμορφος ώστε να μην είναι εύκολα αρεστός σήμερα. Παρασκευαζόταν από χοιρινό κρέας κυρίως κάπρου, το οποίο έβραζε σε αίμα μαζί με το αλάτι και ξίδι. Ο ζωμός ήταν πολύ σκούρος εξαιτίας του αίματος, αλλά τον θεωρούσαν ιδιαίτερα δυναμωτικό. Τον έτρωγαν με μάζα, δηλαδή κριθαρένιο ψωμί, και σπάνια το γεύμα αυτό συνοδευόταν από έπαικλα, σφάγια ψητά από θυσίες. Για τους υπόλοιπους Έλληνες, ο βαφά ήταν ένα ευτελές και αειδές φαγητό, το οποίο κορόιδευαν, όμως ο σπαρτιάτικος τρόπος ζωής με

τις σκληρές ασκήσεις και το λουτρό στον παγωμένο Ευρώτα, τον έκανε νοστιμότατο για τους ομοίους. Κατά τα μεταγενέστερα χρόνια, όταν οι Σπαρτιάτες έπαψαν να είναι λιτοδίαιτοι, ο μέλας ζωμός προσφερόταν μόνο σε τελετές ως πάτριο έθιμο.

*«Ευδοκίμει μάλιστα παρ' αυτοίς ο μέλας ζωμός»*

(Πλούταρχος Λυκ. 12)

**«... μέσα σ' αυτή (τη χύτρα) έπλυναν καλά και έβαλαν αρμαθιές από κολοκύθια και μανιτάρια με ξεραμένους κορμούς, ώσπου να έρθει η άνοιξη»...**

(*Νίκανδρος ο Κολοφώνιος «Γεωργικά», Δειπν. Θ, 372,14, f*)

λαχανικά – όσπρια

### **Κουκιά με ξιδόμελο**

- 300 γρ. ξερά κουκιά
  - ½ κούπα ελαιόλαδο
  - ¼ κούπας ξίδι
  - <sup>1</sup>/<sub>3</sub> κούπας μέλι
  - 1 κουταλάκι θυμάρι
  - 1 κουταλιά κάππαρη
  - αλάτι, πιπέρι
1. Βάλτε τα κουκιά στο νερό από το προηγούμενο βράδι για να μαλακώσουν και να βγαίνει η φλούδα τους. Καθαρίστε τα.
  2. Ετοιμάστε ένα διάλυμα με το μέλι και το ξίδι και βάλτε τα κουκιά σ' αυτό για μια ώρα.
  3. Στη συνέχεια προσθέστε το ελαιόλαδο, το θυμάρι, την κάππαρη, αλάτι και πιπέρι και αφήστε τα να βράσουν τόσο καλά ώστε να χάσουν το σχήμα τους, εκτός κι αν επιθυμείτε να μη λιώσουν.

*«Κύαμοι μελανόχροες ή ερέβινθοι»*

**«Κουκιά με μαύρο χρώμα ή ρεβίθια»**

(*Όμηρος, Ιλιάδα N, 589*)

... «χρησόν μοι σύ, φησί, τας χύτρας,

εν αίσιν έψεις τους κυάμους»...

... «δάνεισέ μου, παρακαλώ τις χύτρες σου, όπου βράζεις τα κουκιά σου»...

(Τιμοκλής «Λήθη» Δειπν. Θ, 407,73

e)

## Ψάρια και θαλασσινά

### Καραβίδες ψητές με κίτρινη σάλτσα

- 600 γρ. μεγάλες καραβίδες
  - ½ κούπας ελαιόλαδο
  - 1 κούπα γάλα
  - 2 κουταλιές αλεύρι σταρένιο
  - 3 κρόκοι αβγών
  - λίγη σκόνη κρόκου (σαφράν, ζαφορά)
  - 100 γρ. τυρί πρόβιο αλμυρό, τριμμένο
  - αλάτι
1. Πλένουμε και καθαρίζουμε τις καραβίδες. Τις αλείφουμε με ελαιόλαδο και τις ψήνουμε στη σχάρα.
  2. Ετοιμάζουμε τη σάλτσα με αυτόν τον τρόπο:  
Διαλύουμε το αλεύρι στο γάλα και το ζεσταίνουμε σιγά σιγά.
  3. Προσθέτουμε το ελαιόλαδο που έμεινε, ρίχνουμε το ξυσμένο τυρί, τη σκόνη του σαφράν και το αλάτι.
  4. Χτυπάμε τους κρόκους των αβγών και τους προσθέτουμε κι αυτούς αργά αργά ώσπου να πήξει η σάλτσα.
  5. Καθαρίζουμε τις καραβίδες και τις σερβίρουμε με την κίτρινη σάλτσα.

« ... Ποιο τρόπο μαγειρέματος να πω; Να το ποτίσω με κίτρινη σάλτσα ή αφού λιπάνω το σώμα του και το πασπαλίσω με δυνατή αλμύρα να το παραδώσω στη φωτιά;»

(Αξιόνικος Φιλευριπίδης Δειπν. Η'342, 27, b)

«... από τα άνθη λαμβάνεται το άρωμα του κρόκου...»

(Θεόφραστος Οσμ. 34)

«... κοντά στο Κωρύκιο άντρο φύεται κρόκος άριστης ποιότητας ...»

(Στράβων)

### **Καλαμαράκια γεμιστά με πλιγούρι, κουκουνάρια και σταφίδες**

- 1 κιλό καλαμάρια φρέσκα μέτρια

- 1 κούπα πλιγούρι

(χοντροαλεσμένο στάρι)

- 2 κουταλιές κουκουνάρια

- 1 κουταλιά σταφίδα μαύρη

- 2 κρεμμύδια φρέσκα

- 1 κουταλιά άνηθο ψιλοκομμένο

- ½ κούπα άσπρο κρασί

- 1 κούπα ελαιόλαδο

1. Πλύντε και καθαρίστε τα καλαμάρια από όσα περιέχει η «σακούλα» τους. Αφαιρέστε τα μάτια και κόψτε σε μικρά κομματάκια τα ποδαράκια. Αλατίστε τα κι αφήστε τα να περιμένουν.

2. Βράστε το πλιγούρι σε αλατισμένο νερό και στραγγίστε το.

3. Ψιλοκόψτε τα φρέσκα κρεμμύδια και βάλτε τα στην κατσαρόλα με το μισό ελαιόλαδο, το άνηθο και τα ποδαράκια των καλαμαριών.

4. Τσιγαρίστε τα για λίγο και προσθέστε το κουκουνάρι και τις σταφίδες και μετά το κρασί. Ρίξτε στη συνέχεια το στραγγισμένο πλιγούρι, αλατίστε κι ανακατέψτε για να ενωθεί το μίγμα της γέμισης.

5. Γεμίστε τα καλαμάρια με αυτό και στερεώστε τα με οδοντογλυφίδα ή ράψτε τα.

6. Αραδιάστε τα σε πήλινο σκεύος, προσθέστε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και λίγο νερό, σκεπάστε τα και σιγοψήστε τα.

... «αστείον εφθή τευθίς ωνθυλευμένη...»

...«είναι νόστιμο το βρασμένο γεμιστό καλαμάρι...»

(Αθήναιος, Δειπν.Ζ. 293, 41 e )

### **Μύδια με δυόσμο**

- **1 ½ κιλό μύδια με το κέλυφος**
- **½ κούπα άσπρο κρασί**
- **1 κούπα γάλα**
- **¼ κούπας ελαιόλαδο**
- **50 γρ. άσπρο γλυκό τυρί τύπου μυζήθρα**
- **1 ματσάκι ψιλοκομμένο δυόσμο**

1. Πλύντε και καθαρίστε καλά τα μύδια εξωτερικά τρίβοντάς τα με συρματάκι για να ξεκολλήσουν οι μικροοργανισμοί που είναι συνήθως κολλημένοι στα μύδια που προέρχονται από καθαρές θαλάσσιες περιοχές.
2. Βάλτε το μισό κρασί και τα μύδια σε μια κατσαρόλα, καπακώστε τα κι αφήστε τα να ζεσταθούν. Μόλις ανοίξουν, κατεβάστε τα από τη φωτιά. Κρατήστε το υγρό που υπάρχει στην κατσαρόλα και βγάλτε τα μύδια από το κέλυφος.
3. Λιώστε τη μυζήθρα στο γάλα, ρίξτε αλάτι κι ανακατέψτε το προσπαθώντας να φτιάξετε ένα ομοιογενές παχύρευστο υγρό.
4. Σε μικρότερη κατσαρόλα βάλτε το ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί λίγο προσθέστε τα μύδια με το δυόσμο.
5. Μόλις πάρουν δύο βόλτες, προσθέστε το κρασί που έμεινε και μόλις βράσει ρίξτε, ανακατεύοντας αργά-αργά, το διάλυμα του τυριού με το γάλα.
6. Όταν πήξει, προσθέστε το υγρό του κρασιού και των μυδιών κι αφήστε το να βράσει λίγο ώσπου να πήξει ξανά.

**«... να μεταβληθεί σε μέντα του κήπου, αυτή που μερικοί ονομάζουν δυόσμο...»**

*Στράβων*

*8,3,14*



### **Γαλέος με σάλτσα από μούρα**

- **1 μικρός γαλέος έως 800 γραμμάρια**
  - **1 κούπα άσπρο κρασί**
  - **2 σκελίδες σκόρδο**
  - **1 κλαράκι σέλινο**
  - **4 κουταλιές ελαιόλαδο**
  - **½ κουταλιά ρίγανη**
  - **1/3 κούπας ξίδι σταφυλιών**
  - **3 κουταλιές μέλι**
  - **1 κούπα κόκκινο κρασί**
  - **1 ½ κούπα μούρα μαύρα ή βατόμουρα**
  - **3 κουταλιές σούπας κριθαρένιο ή σταρένιο αλεύρι**
1. Πλύνετε το γαλέο, καθαρίστε τον και κόψτε τον σε χοντρές φέτες. Αφήστε τον στην αλμύρα (αλατισμένο) για μια ώρα.
  2. Σε πλατύ σκεύος βάλτε τις φέτες του ψαριού να ψηθούν με το άσπρο κρασί, το ελαιόλαδο, τη ρίγανη, το σέλινο και το σκόρδο. Γυρίστε τις φέτες κι από την άλλη πλευρά. Μόλις το υγρό εξατμιστεί, βγάλτε το από τη φωτιά και αφαιρέστε τα σκόρδα και το σέλινο.
  3. Σε ένα άλλο σκεύος βράστε την κούπα το κόκκινο κρασί με το μέλι και τα βατόμουρα ή τα μούρα (καθαρισμένα και λιωμένα από πριν) για 5 λεπτά. Περάστε τη σάλτσα από σήτα (σουρωτήρι), αν επιθυμείτε να αφαιρεθούν οι σπόροι των φρούτων. Ζεστάνετε ξανά τη σάλτσα και προσθέστε 1 κούπα νερό.
  4. Βράστε σ' αυτήν τις φέτες του γαλέου μέχρι να μαλακώσουν. Συμπληρώνεται το υγρό με νερό αν το ψάρι καθυστερεί να ψηθεί. Όταν είναι έτοιμο, βγάλτε το στην πιατέλα.
  5. Σε μια κούπα με λίγο νερό, διαλύστε το αλεύρι. Ρίξτε το χυλό

αυτό λίγο λίγο στη σάλτσα που είναι ακόμα στη φωτιά, προσθέστε θαλασσινό αλάτι κι ανακατέψτε για να πήξει. Περιχύστε με αυτήν το ψάρι.

**«... έχω πάρει ένα μεγάλο γαλέο, έψησα τα μέσα του και τον υπόλοιπο θα τον βράσω με σάλτσα από μούρα...»**

*(Σωτάδης, Εγκλειόμενες, Αθήναιος Δειπν. Ζ. 293.41 b)*

#### **Γαρίδες με κατσικίσιο τυρί και ρόκα**

- **600 γρ. γαρίδες**
  - **200 γρ. κατσικίσιο τυρί αλατισμένο**
  - **1 ματσάκι φρέσκια ρόκα**
  - **½ κουταλάκι ρίγανη**
  - **¾ κούπας ελαιόλαδο**
  - **¼ κούπας άσπρο κρασί**
  - **1 κουταλάκι μέλι**
1. Πλύντε και καθαρίστε τις γαρίδες από τα «μουστάκια». Βράστε τις σε πολύ λίγο νερό για τρία λεπτά και καθαρίστε τις από το κέλυφος.
  2. Με μικρό κουταλάκι μαζέψτε εντόσθια και αβγά από το εσωτερικό του κεφαλιού και κρατήστε τα.
  3. Κόψτε το τυρί σε κομματάκια, ψιλοκόψτε και τη ρόκα.
  4. Στρώστε σε πήλινο σκεύος τις γαρίδες, αραδιάστε ανάμεσά τους το τυρί και τη ρόκα και πασπαλίστε τα με τη ρίγανη.
  5. Σ' ένα μπολάκι αναμείξτε το ελαιόλαδο, το κρασί, τα εντόσθια από τις γαρίδες και το μέλι. Περιχύστε με τη σάλτσα αυτή τις γαρίδες και ψήστε τις στο φούρνο.

«Ωνομάσθησαν δε καρίδες από του κάρα : το πλείστον

γάρ μέρος του σώματος η κεφαλή απηνέγκατο...»

**«Ονομάστηκαν καρίδες από τη λέξη κάρα (=κεφάλι) διότι το κεφάλι καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος του σώματός τους»**

*Αθήναιος Δειπν. Γ. 106 b)*

### **Σουπιές με σπανάκι μαγειρεμένες στο μελάνι τους**

- **1 κιλό σουπιές φρέσκες**
  - **1 κιλό σπανάκι**
  - **200 γρ. κρεμμύδια φρέσκα**
  - **1 ματσάκι άνηθο**
  - **1 ματσάκι μάραθο**
  - **½ κούπα άσπρο κρασί**
  - **¾ κούπας ελαιόλαδο**
- 1.** Καθαρίστε τις σουπιές αφαιρώντας από την καθεμιά με μεγάλη προσοχή το σακουλάκι με το μελάνι. Διαλύστε το με αρκετό νερό σε ένα μπολ κι αφήστε το να κατακαθίσει.
  - 2.** Πλύντε τις σουπιές και κόψτε τις κομμάτια.
  - 3.** Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια, το άνηθο και το μάραθο. Καθαρίστε και πλύντε το σπανάκι και κόψτε το σε μεγάλα κομμάτια.
  - 4.** Βάλτε το ελαιόλαδο στην κατσαρόλα με τα κρεμμυδάκια, τη σουπιά, το άνηθο και το μάραθο να ψηθούν για λίγο μαζί και όταν απορροφήσουν το υγρό τους προσθέστε το διάλυμα του μελανιού με προσοχή ώστε να μην μπει και το κατακάθι που μπορεί να έχει και άμμο καμιά φορά.
  - 5.** Στη συνέχεια ρίξτε το σπανάκι κι αλατίστε το φαγητό.

6. Αν χρειαστεί, μέχρι να βράσει καλά, συμπληρώστε με λίγο νερό.
7. Στο τέλος, όταν ψηθεί κι έχει πιει το υγρό, κόψτε του τη βράση ρίχνοντας το κρασί και σβήστε τη φωτιά.

«... σηπίαι τόσους δραχμής μιας τρις. Των δε τας μεν πλεκτάνας και τα πτερύγια συντεμών εφθάς ποιώ. Το δ' άλλο σώμα κατατεμών πολλούς κύβους σμήσας τε λεπτοίς αλσί...»

**«... Τόσες σουπιές τρεις φορές περισσότερες για μια δραχμή. Τα πλοκάμια και τα πτερύγια τα κόβω και τα βράζω. Το υπόλοιπο σώμα τους το κόβω σε πολλούς κύβους πασπαλίζοντας με λίγο αλάτι...»**

*(Αλεξίς, Πονήρα ΑΘ.Δ.Ζ. 324,124,ε)*

## ΓΕΥΣΕΙΣ ΕΛΛΗΝΩΝ : ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

ψάρια και θαλασσινά

### **Χέλια με παντζάρια και κριθάρι**

- **1 κιλό χέλια**
  - **1 κιλό παντζάρια**
  - **2 κούπες χοντροαλεσμένο κριθάρι**
  - **½ κούπας ξίδι**
  - **1 κούπα ελαιόλαδο**
  - **1 κρεμμύδι**
  - **2 κουταλιές μέλι**
  - **1 κουταλιά κάππαρη**
  - **1 κουταλιά ρίγανη**
  - **αλάτι**
1. Καθαρίστε τα παντζάρια και βράστε τα μαζί με τα φύλλα τους, όταν όμως τα στραγγίσετε, χωρίστε τα.
  2. Καθαρίστε τα χέλια και κόψτε τα κομμάτια
  3. Σε πήλινο σκεύος στρώστε πρώτα μια σειρά από φέτες παντζαριών και πάνω τους αραδιάστε τα κομμάτια από τα χέλια αλατίζοντάς τα και πασπαλίζοντάς τα με ρίγανη. Ρίξτε και την κάππαρη ομοιόμορφα και καλύψτε τα με τις υπόλοιπες φέτες των παντζαριών.

4. Ετοιμάστε μια σάλτσα με το μισό ελαιόλαδο, το ξίδι και το μέλι και περιχύστε το φαγητό. Σκεπάστε το πήλινο σκεύος και ψήστε το στο φούρνο για 45 λεπτά περίπου.
5. Βράστε καλά το κριθάρι και στραγγίστε το.
6. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι, κόψτε σε κομματάκια τα φύλλα των παντζαριών κι ανακατέψτε τα με το κριθάρι προσθέτοντας το υπόλοιπο ελαιόλαδο και όσο αλάτι νομίζετε.
7. Σερβίρετε τα χέλια με τα παντζάρια ζεστά, μαζί με το κριθάρι.

... «ότι έτρωγαν τα χέλια τυλίγοντάς τα με παντζάρια»

(Αθήναιος, Δειπν. Ζ, 300, 56, b)

#### **Χταπόδι με πιπέρι, κρεμμύδια και πράσα**

- 1 κιλό χταπόδι
  - 500 γρ. κρεμμύδια ξερά
  - 3 μεγάλα πράσα
  - ¼ κούπας ξίδι
  - ½ κούπας κρασί
  - 1 κούπα ελαιόλαδο
  - 1 κουταλιά πιπέρι άτριφτο
1. Πλύντε το χταπόδι και κόψτε το κομμάτια
  2. Καθαρίστε τα κρεμμύδια και τα πράσα και κόψτε τα σε μεγάλα κομμάτια.
  3. Βάλτε στην κατσαρόλα αρχικά το χταπόδι με τα κρεμμύδια κι ανακατεύετε τα μέχρι να μαραθούν και να πιουν όλο το υγρό που θα βγάλει το χταπόδι.
  4. Προσθέστε το ξίδι και το κρασί, συμπληρώστε με λίγο νερό και ρίξτε τα πράσα. Όταν μείνουν με

πολύ λίγο υγρό, αδειάστε το φαγητό σε πήλινο σκεύος.

5. Αλατίστε το αν χρειάζεται και προσθέστε το πιπέρι και το ελαιόλαδο
6. Ψήστε το για μισή ώρα στο φούρνο σκεπασμένο.

**«Ο Διοκλής στο πρώτο του βιβλίο των Υγιεινών λέει «Τα μαλάκια προκαλούν ηδονή και σεξουαλική διάθεση, προπάντων τα χταπόδια». Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι ο πολύποδας έχει οκτώ πόδια ...»**

*(Αθήναιος Δειπν. Ζ, 316, 101, ε)*



### **Ξιφίας ψητός με κολοκυθάκια καιμανιτάρια**

- 3 φέτες ξιφία
  - 1 κούπα κρασί
  - 1 κουταλάκι κόλιανδρο
  - 1 κούπα ελαιόλαδο
  - ½ κούπας ξίδι
  - 1 κουταλιά μέλι
  - 1 κουταλάκι ρίγανη
  - 500 γρ. μικρά τρυφερά κολοκυθάκια
  - 400 γρ.μανιτάρια άγρια
1. Πλύντε, στραγγίστε κι αλατίστε τον ξιφία.
  2. Αφήστε τον σε πήλινο δοχείο με το κρασί και με τον κόλιανδρο για δύο – τρεις ώρες.
  3. Κόψτε τα κολοκυθάκια σε πλατιά κομμάτια και κάντε το ίδιο με ταμανιτάρια, όσο γίνεται. Αλατίστε τα.
  4. Ανάψτε φωτιά κι ετοιμάστε τη σχάρα.
  5. Αλείψτε με λίγο από το ελαιόλαδο τον ξιφία και τα λαχανικά και ψήστε τα.
  6. Φτιάξτε μια σάλτσα με το υπόλοιπο ελαιόλαδο, το ξίδι, το μέλι και τη ρίγανη και περιχύστε τον ξιφία και τα λαχανικά μόλις τα σερβίρετε.

«... και ο ξιφίας «...» που κατά τον Ανάνιο είναι την άνοιξη το πιο καλό ψάρι...»

*(Επίχαρμος, «Ηβης Γάμος» Αθην. Ζ. 282, 16, b)*

### **Σαλάχι βραστό σε κρασί με ξυσμένο τυρί**

- 1 κιλό σαλάχι ή παρόμοιο ψάρι
1. Καθαρίστε και κόψτε το ψάρι σε

- ½ κούπα ελαιόλαδο
- 1 ½ κρασί
- ½ κιλό άγρια χόρτα διάφορα
- 2 κρεμμύδια φρέσκα
- 1 ματσάκι κάρδαμο
- 1 ματσάκι μάραθο
- 1 κούπα τριμμένο κατσικίσιο τυρί ξερό
- πιπέρι άτριφτο (σε κόκκους)
- αλάτι

- μεγάλα κομμάτια.
2. Καθαρίστε και πλύνετε τα χόρτα, βράστε τα και πετάξτε το ζουμί τους.
  3. Σε πήλινο σκεύος βάλτε το ψάρι με το ελαιόλαδο, το κρασί, τα αρωματικά χορταρικά και τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα.
  4. Ψήστε το για 30 με 40 λεπτά και στη συνέχεια προσθέστε στο σκεύος τα χόρτα και πασπαλίστε τα με το τυρί.
  5. Ψήστε το ώσπου να μείνει με λίγη σάλτσα.

... «Και νάρκην εφθήν εν ελαίω ηδέ και οίνω και χλόη  
ευώδει και βαιώ ξύσματι τυρού»...

... «Και τη νάρκη (είδος σαλαχιού) βραστή με λάδι και κρασί  
και χόρτα ευωδιαστά και λίγο ξύσμα τυριού...»

(Αρχέστρατος, Δειπν. Ζ, 314,95, d)

κρέας-πουλερικά-κυνήγι

**Κόκορας με ξινή σάλτσα, πλιγούρι και λαχανικά**

- 1 κόκορας 1200-1400 γρ.
  - 1 κρεμμύδι
1. Καθαρίστε καλά τον κόκορα και βράστε τον για μισή ώρα.



- ½ κούπα ξίδι
- 2 κουταλιές μέλι
- 1 κούπα ελαιόλαδο
- 400 γρ. πλιγούρι (χοντροαλεσμένο σιτάρι)
- 300 γρ. σπανάκι καθαρισμένο
- 200 γρ. σινάπια
- 1 ματσάκι μάραθο
- 1 κουταλάκι κόλιανδρο
- αλάτι, πιπέρι

2. Κρατήστε αυτό το ζουμί.  
Καθαρίστε το κρεμμύδι κόψτε το στα δύο και βάλτε το στην κοιλιά του κόκορα.
3. Τοποθετήστε τον σε πήλινο σκεύος, ρίξτε του αλάτι, πιπέρι, τον κόλιανδρο και περιχύστε τον με το ξίδι στο οποίο θα έχετε διαλύσει το μέλι και το μισό ελαιόλαδο.
4. Κόψτε τα λαχανικά σε μικρά κομμάτια
5. Βάλτε το πλιγούρι να βράσει στο ζουμί του κόκορα προσθέτοντας το υπόλοιπο ελαιόλαδο και αφού πάρει βράση για λίγο, προσθέστε τα λαχανικά.
6. Κανονίστε όταν έχει βράσει το πλιγούρι, να μην έχει μείνει ζουμί.
7. Σερβίρετε τον κόκορα με το πλιγούρι και περιχύστε τα με την ξινή σάλτσα του ψητού.

... « Καθώς κάποιος άλλος είπε ότι ήταν πάρα πολύ νόστιμος ο κόκορας με ξινή σάλτσα ...»

(Αθήν. Δειπνοσοφ.  
Θ, 385,34f)

### **Χοιρινό στη γάστρα με δαμάσκηνα**

- Ένα κομμάτι χοιρινό κρέας από μπούτι χωρίς πέτσα, με λίγο λίπος, μέχρι 2 κιλά.
  - 12 δαμάσκηνα ξερά
  - 6 σκελίδες σκόρδο
  - 1 πράσο
  - ½ κούπα ελαιόλαδο
  - 1 κούπα ξίδι
  - 2 κούπες κρασί
  - 1 κουταλάκι θυμάρι
  - αλάτι, πιπέρι
1. Πάρτε δύο τρεις κουταλιές από το ξίδι και ανακατέψτε το με δύο κουταλιές αλάτι και το θυμάρι και τρίψτε με αυτό το μίγμα το χοιρινό αφήνοντας πάνω του ένα στρώμα να το καλύπτει.
  2. Στη συνέχεια ανοίξτε του 6 τρύπες και μπήξτε σ' αυτές από μια σκελίδα σκόρδο κι ένα δαμάσκηνο.
  3. Βάλτε το σε πήλινη γάστα.
  4. Ψιλοκόψτε το πράσο και προσθέστε το μαζί με τα υπόλοιπα δαμάσκηνα.
  5. Συμπληρώστε με το υπόλοιπο ξίδι, το ελαιόλαδο και το κρασί.
  6. Σκεπάστε το πήλινο σκεύος καλά και ψήστε το σε σιγανό φούρνο.
  7. Όταν ψηθεί, κόψτε το φέτες και σερβίρετέ το με τη σάλτσα των δαμάσκημων.

«... Μαγείρευσε, μου φάνηκε, κομμάτι από γουρουνόπουλο σε κλειστό δοχείο...»

κρέας-πουλερικά-κυνήγι

(Δειπνοσοφιστών Θ,

383, 30, c )

### **Μοσχάρακι με κυδώνια και σάλτσα σύκων**

- Το κυδώνι ήταν γνωστό από τους αρχαίους χρόνους. Ο καρπός αυτός που ήταν αφιερωμένος στη θεά Αφροδίτη, είχε περσική καταγωγή και
1. Πλύντε το μοσχάρακι και κόψτε το σε μεγάλες μερίδες.
  2. Ψιλοκόψτε το σέλινο. Καθαρίστε και

εγκλιματίστηκε πολύ εύκολα στην Ελλάδα του αρχαίου κόσμου.

- **1.500 γρ. μοσχάρακι γάλακτος**
- **4 μεγάλα κυδώνια**
- **10 σύκα ξερά από τα μαλακά**
- **2-3 φύλλα σέλινο**
- **6-8 καρπούς δάφνης**
- **½ κούπα ελαιόλαδο**
- **1 ½ κούπα κόκκινο κρασί**
- **¼ κούπα ξίδι**
- **1 κουταλάκι τριμμένο κάρδαμο**
- **αλάτι, πιπέρι**

κόψτε τα κυδώνια στα τέσσερα. Αφαιρέστε από τα σύκα τα κοτσάνια, αν έχουν.

3. Σε πήλινο δοχείο που να χωράει το κρέας και να αφήνει λίγο χώρο βάλτε το κρέας να μαριναριστεί στο κρασί με τα «μπλαράκια» της δάφνης για 4 ώρες. Κρατήστε το κρασί όταν τελειώσει αυτή η διαδικασία.
4. Βράστε το μοσχάρακι μετά προσθέτοντάς του το σέλινο και το ξίδι, αλάτι και πιπέρι. Όταν κοντεύει να βράσει, προσθέστε τα κυδώνια. Φροντίστε όταν είναι έτοιμο να μην έχει παρά ελάχιστο υγρό.
5. Σε ένα άλλο σκεύος βάλτε τα σύκα να βράσουν στο κρασί συμπληρώνοντας με λίγο νερό. Προσθέστε το ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Βράστε αυτή τη σάλτσα ώσπου να λιώσουν τα σύκα προσθέτοντας νερό, όταν χρειάζεται.
6. Διακόψτε το βρασμό της σάλτσας, πολτοποιήστε τα σύκα και ξαναβάλτε τη σάλτσα να βράσει προσθέτοντας τον κάρδαμο.
7. Σερβίρετε το μοσχάρακι με τα κυδώνια περιχύνοντάς το με τη σάλτσα των σύκων.

**«... Το μοσχάρακι της Κορώνης θα έχουμε για δείπνο αύριο...»**

*(Φράση του Έφιππου στο Η' βιβλίο δειπν. 359,59 ι. Πρόκειται για την νύμφη Κορώνη, κόρη του Απόλλωνα)*

Κρέας-πουλερικά-κυνήγι

### **Πλούσιο έδεσμα χήνας με καρυκεύματα και λαχανικά**

- **1 χήνα μέτρια**
  - **1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο**
  - **1 ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο**
  - **2 κουταλιές κουκουνάρια**
  - **½ κούπα σταφίδες**
  - **1 κουταλάκι γλυκάνισο**
  - **¼ κούπας ξίδι**
  - **½ κούπα ελαιόλαδο**
  - **400 γρ. κολοκυθάκια**
  - **3 πράσα**
  - **150 γρ. τριμμένο τυρί κατσικίσιο**
  - **αλάτι, πιπέρι**
1. Καθαρίστε, πλύντε και τεμαχίστε τη χήνα.
  2. Καθαρίστε και πλύντε τα κολοκυθάκια και τα πράσα και κόψτε τα κομμάτια.
  3. Αλατίστε τα κομμάτια της χήνας πασπαλίστε τα με το γλυκάνισο και βάλτε τα στο πήλινο σκεύος του φούρνου.
  4. Προσθέστε το κρεμμύδι και το άνηθο, τις σταφίδες και τα κουκουνάρια, το ξίδι, το ελαιόλαδο και 1 ½ κούπα νερό.
  5. Αφού ψηθούν σκεπασμένα για μισή ώρα, συμπληρώστε με 2 κούπες ζεστό νερό και προσθέστε τα κολοκυθάκια και τα πράσα.
  6. Ψήστε το φαγητό κι όταν είναι έτοιμο, πασπαλίστε το με το τυρί και αφήστε το στο φούρνο χωρίς σκέπασμα για να ροδίσει.

«... κατά τον Ηδυχάρη του Θεόπομπου «...»

φιλοξενημένοι σαν χήνες με λαχανικά...»

(Μυρτίλος, Δειπνοσοφ. Ζ, 308,80,f)

### **Αρνίσια κεφαλάκια ψητά**

- **4 κεφαλάκια αρνίσια**
  - **½ κούπα ελαιόλαδο**
  - **1 κούπα κρασί κόκκινο**
  - **1 κουτάλι ρίγανη**
  - **αλάτι, πιπέρι**
1. Καθαρίστε προσεκτικά και πλύντε καλά τα κεφαλάκια.
  2. Στραγγίστε τα καλά, ραντίστε τα μέσα έξω με το κρασί κι αφήστε τα να μείνουν έτσι για μισή ώρα.

- **12 φύλλα συκιάς**

3. Αλατίστε τα και αλείψτε τα μέσα κι έξω με το ελαιόλαδο στο οποίο θα έχετε ανακατέψει τη ρίγανη.
4. Τυλίξτε τα κεφαλάκια με τα φύλλα της συκιάς τα οποία θα έχετε αλείψει επίσης με το μίγμα του ελαιόλαδου. (Αναλογούν 3 φύλλα σε κάθε κεφαλάκι)
5. Στερεώστε τα δένοντάς τα ή με όποιο άλλο τρόπο σκεφτείτε και ψήστε τα στο φούρνο απ' όλες τις πλευρές.

«... κεφαλάς τα' αρνών και κωλάς ερίφων..»

«...κεφάλια από αρνιά και μπούτια από κατσίκια...»

(Αριστοφ. Πλούτος β' Δειπνος. Θ, 368,6, ε)

Επιδόρπια-γλυκίσματα

**Τηγανίτες με μέλι και κανέλα**

- **1 ½ κούπα αλεύρι σταρένιο**
- **1 κούπα γλιαρό νερό**
- **3 κουταλιές μέλι**
- **1/3 μικρού κουταλιού θαλασσινό αλάτι**
- **ελαιόλαδο για τηγάνισμα**
- **½ κουταλάκι κανέλα**
- **¾ κούπας μέλι**

1. Ανακατέψτε το αλεύρι με το αλάτι, προσθέστε ανακατεύοντας λίγο λίγο το νερό και στο τέλος τις 3 κουταλιές το μέλι. Δουλέψτε λίγο το χυλό αυτό για να γίνει λείος.
2. Βάλτε λάδι στο τηγάνι, αλλά όχι πολύ.
3. Μοιράστε το υλικό ώστε να κάνετε έξι μεγάλες τηγανίτες ή δέκα μέτριες.
4. Τηγανίστε τις δύο-δύο ή μία-μία γυρίζοντάς τις κι από τις δύο μεριές.
5. Περιχύστε τις ζεστές με το μέλι και πασπαλίστε τις με κανέλα.

«Έχεις δει ως τώρα ζεστές τηγανίτες να τσιτσιρίζουν, όταν τις περιχύνεις μέλι;»

(Μάγνης «Διόνυσος β», Δειπν. ΙΔ, 646,55ε)

## **Τυρόπιτα με γάλα και μέλι**

### **ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΛΛΟ**

- **3 κούπες αλεύρι σταρένιο**
- **3 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο**
- **½ κουταλάκι αλάτι**
- **¾ κούπας νερό**

### **ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ**

- **2 κούπες μυζήθρα ανάλατη**
- **1 ½ κούπα μέλι**
- **1 κούπα γάλα**
- **1 κούπα σταφίδες μαύρες**
- **½ κούπα σουσάμι**
- **3 αβγά**
- **¼ κούπας ελαιόλαδο**

- 1.** Ετοιμάστε μια ζύμη με τα υλικά του φύλλου και δουλέψτε τη για λίγο. Χωρίστε τη κι ανοίξτε δύο φύλλα.
- 2.** Αλείψτε με λάδι το πυρίμαχο πλατύ σκεύος του φούρνου και στρώστε στη βάση του το ένα φύλλο.
- 3.** Πολτοποιήστε τη μυζήθρα με το γάλα, προσθέστε τη 1 κούπα το μέλι, τα αβγά, τις σταφίδες και το σουσάμι.
- 4.** Απλώστε το μίγμα ομοιόμορφα πάνω στο φύλλο και καλύψτε το με το δεύτερο φύλλο, το οποίο θα αλείψετε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
- 5.** Ψήστε το για 50 λεπτά και μόλις βγει από το φούρνο καυτό, περιχύστε το με τη ½ μιση κούπα μέλι που θα την έχετε αραιώσει με 4 κουταλιές νερό και πασπαλίστε με σουσάμι.

**«Υπήρχε και τυρόπιτα με γάλα και μέλι φτιαγμένη με ζύμη πλασμένη στη σανίδα για τις πίτες και απλώνονταν γλοκίσματα από τυρί ζυμωμένο με σουσάμι και ψημένα με λάδι...»**

*(Φιλόξενος Κυθήριος, Δειπν. ΙΔΔ.  
643,50 e)*

επιδόρπια - γλυκίσματα



### Γλυκό όπως δίπλες

- 2 κούπες αλεύρι
- 2 αβγά
- 2 κουταλιές μέλι
- 3 κουταλιές κρασί
- 1 κούπα μέλι
- ½ κούπα χλιαρό νερό
- 2 κουταλιές σουσάμι
- Ελαιόλαδο για τηγάνισμα

1. Φτιάξτε μια ζύμη με το αλεύρι, τα αβγά, το κρασί και τις δύο κουταλιές το μέλι.
2. Ζυμώστε τη λίγο κι ανοίξτε τη σε φύλλο μάλλον χοντρό.
3. Κόψτε το σε λωρίδες τις οποίες θα διπλώσετε σε διάφορα σχήματα.
4. Βάλτε το ελαιόλαδο να κάψει. Τηγανίστε τις εγκρίδες.
5. Βάλτε τις όταν ροδίσουν κι από τις δύο μεριές και περιχύστε τις με το σιρόπι που θα φτιάξετε διαλύοντας το μέλι με το χλιαρό νερό.
6. Πασπαλίστε τις με σουσάμι.

«Ἐγκριδες πεμμάτιον ἐψόμενον ἐν ἐλαίῳ καὶ μετὰ τοῦτο μελιτούμενον. Μνημονεύει αὐτῶν Στησίχορος δια τούτων: “χόνδρον τε καὶ ἐγκρίδας ἄλλα τε πέμματα καὶ μέλι χλωρόν”»

«Ἐγκριδες εἶναι μικρὸ γλύκισμα ποῦ βράζεται με λάδι κι ἔπειτα περιχύντεται με μέλι. Τις ἀναφέρει ὁ Στησίχορος με αὐτοὺς τοὺς στοίχους: “Χόνδρον καὶ ἐγκρίδες καὶ ἄλλα γλυκίσματα καὶ μέλι κίτρινο”

(Ἀθήναιος Δειπν. ΙΔ, 645,54 ε)

### **Γαλατόπιτα**

- **1 κιλό γάλα**
  - **14 αβγά**
  - **18 κουταλιές κοφτές αλεύρι**
  - **1 ¼ κούπα μέλι**
  - **μέλι και κανέλα για το σερβίρισμα**
- 1.** Διαλύστε το μέλι στο γάλα και ζεστάνετε το.
  - 2.** Ανακατέψτε καλά με το χέρι τα αβγά και ρίξτε τους λίγο-λίγο το αλεύρι.
  - 3.** Χτυπήστε το μίγμα καλά για να γίνει λείο και προσθέστε το λίγο-λίγο το αλεύρι στο γάλα ανακατεύοντας συνέχεια για να μην έχει σβόλους.
  - 4.** Αλείψτε το πλατύ σκεύος του φούρνου με ελαιόλαδο και αδειάστε σ' αυτό το μίγμα. Κουνήστε το για να έχει ομοιόμορφο ύψος.
  - 5.** Ψήστε τη γαλατόπιτα για περίπου 50 λεπτά.
  - 6.** Κόψτε τη σε κομμάτια και στο σερβίρισμα προσθέστε μέλι και κανέλα.

**«μας έστειλε ακόμα και αυτή τη γαλατόπιτα»**

*(Αριστοφάνης «Πλούτος»1000)*

*Άμητα, Άμης είδος πλακούντος γαλακτώδους*

*(Σουΐδας)*

### **Είδος παστελιού**

- **2 κούπες σουσάμι**
- 1.** Ανακατέψτε και ζυμώστε καλά όλα τα



- 1 κούπα μέλι
  - 1 κουταλιά ξίδι
  - 2 κουταλιές σουσαμπολτό (ταχίνι)
2. Πιέστε το μίγμα να απλωθεί καλά.
  3. Αλείψτε ένα σκεύος του φούρνου με ελαιόλαδο και απλώστε το μίγμα όσο γίνεται πιο λεπτό.
  4. Ψήστε το ώσπου να σκουρύνει ελαφρά.
  5. Όταν κρυώσει, κόψτε το σε κομμάτια.

« Ίτριον πεμμάτιον λεπτόν δια σησάμου και μέλιτος γινόμενον, μνημονεύει αυτού Ανακρέων ούτως:

“ηρίστησα μεν ιτρίου λεπτού ‘μικρόν’ αποκλάς, οίνου δ’ εξέπιον κάδον”

Αριστοφάνης Αχαρνέυσιν :

Πλακούντες, σησαμούντες, ίτρια»

**Το ίτριο είναι λεπτό γλύκισμα που γίνεται με σουσάμι και μέλι. Το μνημονεύει ο Ανακρέοντας έτσι: «Γευμάτισα σπάζοντας ένα κομμάτι από λεπτό ίτριο, αλλά ήπια ένα κουβά κρασί»**

**Ο Αριστοφάνης στους Αχαρνής του, λέει:**

«Πλακούντες σουσαμόπιτες, ίτρια»

(Δειπν. ΙΔ

646,55,d)



## Πλακούντας για τη γιορτή των Ελαφηβολίων

- 4 κούπες αλεύρι
  - ¼ κούπας ελαιόλαδο
  - 1 κούπα κρασί
  - 1 κούπα σουσάμι
  - ½ κούπα μαύρες σταφίδες
  - ½ κούπα ξανθές σταφίδες
  - 1 κουταλιά ψιλοκομμένο δυόσμο
  - 1 ½ κούπες μέλι
  - 1 ½ κούπα νερό
1. Ανακατέψτε το αλεύρι με το ελαιόλαδο και το κρασί και φτιάξτε μια ζύμη. Δουλέψτε τη μέχρι να αποκτήσει ελαστικότητα. Χωρίστε τη σε 4-6 μπαλάκια και αφήστε τη για λίγο.
  2. Πολτοποιήστε τις σταφίδες προσθέτοντας λίγο νερό. Ανακατέψτε τις με τη μισή κούπα σουσάμι και το δυόσμο.
  3. Ανοίξτε το κάθε μπαλάκι σε σχήμα περίπου τετράγωνο και μοιράστε τους τη γέμιση.
  4. Αραδιάστε τους πλακούντες σε λαδωμένο σκεύος για το φούρνο, αλείφοντάς τους από πάνω με λάδι.
  5. Ψήστε τους σε μέτριο φούρνο για 30-40 λεπτά.
  6. Ετοιμάστε ένα σιρόπι με το μέλι και το νερό. Αφήστε το να βράσει για 5 λεπτά.
  7. Σιροπιάστε τις «ελάφους» όπως είναι ζεστές.

*«Έλαφος πλακούς ο τοις Ελαφηβολίοις αναπλασσόμενος δια σταιτός και μέλιτος και σησάμου»*

**«Έλαφος είναι ο πλακούντας που παρασκευάζεται με ζυμάρι, μέλι και σουσάμι στη γιορτή των Ελαφηβολίων»**

(Δειπν. ΙΔ,  
646,55 e)

*«Ω μήτηρ ανάδος δεύρο την ετηήρυσιν,  
ιν έτνος καταχέω τουλατήρος τουτουι»*

**«Μάνα, δωσ' μου εδώ πέρα την κουτάλα να χύσω το σιρόπι σε τούτο το γλυκό»**

(Αριστοφάνης, «Αχαρνής»  
245-246)

### **Σουσαμόπιτες**

- **4 κούπες αλεύρι σταρένιο**
- **1 κούπα γάλα**
- **½ κούπα ελαιόλαδο**
- **3 αβγά**
- **1 κουταλάκι γλυκάνισο**
- **1 κουταλάκι αλάτι**
- **¾ κούπας σουσάμι**
- **1 κούπα μέλι**

- 1.** Ανακατέψτε το αλάτι και το κοπανισμένο γλυκάνισο με το αλεύρι και προσθέστε το ελαιόλαδο και τα αβγά ζυμώνοντας.
- 2.** Ζυμώστε καλά προσθέτοντας το γάλα, το μισό μέλι και το μισό σουσάμι.
- 3.** Φτιάξτε μικρές στρογγυλές πίτες σαν ψωμάκια και αραδιάστε τις σε σκεύος αλειμμένο με ελαιόλαδο.
- 4.** Στο κέντρο κάθε πίτας, κάντε ένα μικρό λάκκο. Γεμίστε τα λακκάκια αυτά με το υπόλοιπο μέλι και πασπαλίστε από πάνω με το σουσάμι που έμεινε.
- 5.** ψήστε τα για 40 λεπτά σε μέτριο φούρνο.

*«Πλακούντες, επιδορπίσματα' ωά, σήσαμα,*

*Όλην λέγοντα ουκ αν επιλείποι μ' ημέραν»*

**«Πίτες, επιδόρπια, αβγά, σουσάμια,**

**Δε θα μου έφτανε ολόκληρη μέρα να τα λέω»**

(Φιλιππίδης «Φιλάργγυρος» Δειπν.

ΙΔ 640, 45 d)

## **Β)ΣΥΝΤΑΓΕΣ Σύγχρονης Ελλάδας**

### **ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ**

#### **ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΟΚΤΕΙΑ**

Βάζουμε μαρούλι φύλλα όρθια σε ένα ποτήρι σαμπάνιας και ψιλοκομμένο το ραντίζουμε με κονιάκ προσθέτουμε γαρίδες κομμένες (βρασμένες και καθαρισμένες) καλύπτουμε με σάλτσα κοκτέιλ μαγιονέζα κετσαπ κονιάκ και ταμπάκο γαρνίρουμε με γαρίδες ολόκληρες ακαθάριστες.

#### **ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ ΣΤΟ ΦΟΥΡΝΟ**

Ετοιμάζουμε μια σάλτσα ντομάτα (κρεμμύδι, ντοματάρια κονκασε χυμό ντομάτας αλάτι πιπέρι λίγη ζάχαρη ) βράζουμε γαρίδες και τις καθαρίζουμε. Βάζουμε τη σάλτσα σε ένα ταψί τις γαρίδες και κεφαλοτύρι κομμένο σε καρεδάκια. Ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να λειώσει το τυρί.

#### **ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ**

Σοτάρουμε κρεμμύδι τις γαρίδες σβήνουμε με ούζο. Προσθέτουμε ντομάτα κονκασε και χυμό ντομάτας αλάτι πιπέρι ταμπάκο. Όταν δέσει η σάλτσα προσθέτουμε φέτα να λειώσει και το σερβίρουμε.

#### **ΟΡΙΕΝΤΑΛ ΨΑΡΙΟΥ**

Στο μουλτυ κάνουμε κρέμα αντσούγιες, τόνο, άνηθο, κάπαρη. Αναμειγνύουμε την κρέμα με χοντροκομμένο τόνο και μαγιονέζα και γεμίζουμε τα σουδάκια.

Αντί για μαγιονέζα μπορούμε να βάλουμε μουστάρδα και έχουμε μια άλλη εκδοχή για γέμιση σου.

## Καλαμαράκια

**Καλαμαράκια τηγανιτά** (Cornets frits) : Παίρνουμε τα καλαμαράκια, αφαιρούμε το μαλακόστρακο, τα μάτια, το στόμα, τη σακούλα, τη μελάνη, σχίζοντας ελαφρώς στο κάτω μέρος να φύγει η άμμος. Τα πλένουμε και τα βάζουμε να στραγγίσουν καλά. Τα αλατίζουμε, τα περνάμε από γάλα και αλεύρι ή μόνο από αλεύρι και τα τηγανίζουμε σε άφθονο καυτό λάδι. Όταν ροδοκοκκινίσουν τα στραγγίζουμε και τα σερβίρουμε αμέσως ζεστά πάνω σε δαντέλα σε στρογγυλή πιατέλα γαρνιρισμένα με φούντες μαϊντανού και τέταρτα λεμονιού.

**Καλαμαράκια γεμιστά** (Cornets farcis) : Καθαρίζουμε 10 μεγάλα καλαμάρια και τους κόβουμε τα πόδια. Σοτάrouμε σε 150 γρ. λάδι, 100 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο,, προσθέτουμε 100 γρ. ρύζι, τα πόδια ψιλοκομμένα, ένα μάτσο μαϊντανό επίσης ψιλοκομμένο, νερό "τόσο ώστε να μισοβράσει το ρύζι, αλάτι, πιπέρι και πάντα ανακατεύοντας μέχρι το ρύζι να τραβήξει τα υγρά. Αφήνουμε την φάρσα να μισό κρυώσει και γεμίζουμε τα καλαμάρια. Τα τοποθετούμε σε ταψί, προσθέτουμε λίγο λάδι και νερό ώστε να σκεπαστούν, τα δίνουμε μία βράση και σιγοβράζουμε, ή αν θέλουμε τα ψήνουμε στο φούρνο. Όταν ψηθούν τα σερβίρουμε ζεστά.

**Καλαμαράκια με ντομάτα** : Βάζουμε σε μία κατσαρόλα λάδι, κρεμμύδι και σκόρδο να σοταριστούν. Ρίχνουμε τα καλαμαράκια, τα σοτάrouμε και ρίχνουμε ντομάτες εντελώς καθαρισμένες, αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, μαϊντανό ψιλοκομμένο, λίγο λεμόνι και τα αφήνουμε να βράσουν με τα δικά τους υγρά προσέχοντας να μην πιάσουν. Προσθέτουμε λίγο νερό εάν φύγουν τα υγρά τους. Τα δοκιμάζουμε και τα σερβίρουμε.

**Καλαμαράκια γεμιστά με τυρί φέτα** : Παίρνουμε τις σακούλες και αφού τις πλένουμε καλά, τις γεμίζουμε με τυρί φέτα στο οποίο προσθέτουμε πιπέρι και μαϊντανό ψιλοκομμένο. Τελειώνουμε ψήνοντας στη σχάρα αφού πρώτα με μία οδοντογλυφίδα κλείσουμε το στόμα της σακούλας.

## **Μύδια**

**Μύδια τηγανιτά :** Τα αλευρώνουμε, τα ενώνουμε ανά δύο με λίγο αλεύρι, τα περνάμε από πάτ-α-φριρ ή αβγό αραιωμένο με νερό ή απλώς αλευρωμένα, τα τηγανίζουμε σε φριτούρα και τα σερβίρουμε συνοδευόμενα με μαϊντανό τηγανιτό και λεμόνι. Επίσης μπορούμε να τα κάνουμε ποσέ να τα μαρινάρουμε με χυμό λεμόνι και μαϊντανό ψιλοκομμένο', να τα περάσουμε από πατ-α-φριρ και μετά να τα τηγανίζουμε σε δυνατή φριτούρα.

**Μύδια πιλάφι (Pilaff de moules):** Ξύνουμε το όστρακο των μυδιών και τα πλένουμε πολλές φορές σε άφθονο νερό για να φύγει η άμμος. Τα βάζουμε σε ένα σκεύος και στο φούρνο για λίγη ώρα μέχρι να ανοίξουν. Σοτάρουμε σε άλλο σκεύος σε λιπαρά ουσία αρκετό κρεμμύδι, προσθέτουμε τα μύδια, ανακατεύουμε ντομάτα κονκασέ και το ανάλογο νερό.

**Συναγρίδα κρύα με σάλτσα Ζενουάζ (Dentale froide a laGenoise):**

Βράζουμε μια συναγρίδα όπως και στην προηγούμενη συνταγή, της αφαιρούμε το δέρμα και αφήνουμε να κρυώσει. Σερβίρουμε σε πιατέλα, γαρνίρουμε γύρω-γύρω με μισά αβγά βρασμένα σκληρά, μασκάρουμε με ασπίκ, μία φούντα μαϊντανό στο κεφάλι και συνοδεύουμε με σάλτσα Ζενουάζ, (Πουρές χορταρικών, και πουρές φιστικιού και αμυγδαλού. Δένεις με κρόκους αυγών. Χυμό λεμονιού και αλάτι και πιπέρι. Στο τέλος προσθέτεις λαδί σε μορφή κορδονιού).

**Συναγρίδα α λα Μαιτρ ντ' οτέλ (Dentale a la maitre d'hotel):** Παίρνουμε μια συναγρίδα λίγο παραπάνω από ένα κιλό και αφού την καθαρίσουμε, την μαρινάρουμε με αλάτι, πιπέρι, λίγο λάδι και λεμόνι, για μισή ώρα. Κατόπιν την αλείφουμε με λάδι και ψήνουμε σε σχάρα μέσης θερμοκρασίας, 15 λεπτά την κάθε πλευρά. Σερβίρουμε σε

πιατέλα, γαρνίρουμε με φέτες λεμόνι και φούντες μαϊντανού, και συνοδεύουμε με σάλτσα μαιτρ-ντ' οτέλ. (.

**Ψάρι πλακί σ τ ο φούρνο** (Poisson au four a la Greque): Παίρνουμε μία συναγρίδα, την καθαρίζουμε, την κόβουμε σε φέτες πάχους ενός δάχτυλου και τις αραδιάζουμε σ' ένα ταψί. Φτιάχνουμε ένα μείγμα από δύο μάτσα μαϊντανό και δύο κεφάλια σκόρδο ψιλοκομμένα, λάδι, μισό μπουκάλι, κρασί άσπρο αρετσίνωτο, λίγο πουρέ ντομάτας ή κονκασέ, χυμό από 3 λεμόνια και τρεις κουταλιές ισπανική σάλτσα ( σκούρο Ρου φρέσκοιες ντομάτες μανιτάρια και μρεπουά καρότα, κρεμμύδια, θυμάρι και δάφνη.). Ανακατεύουμε και περιχύνουμε το ψάρι, προσθέτουμε φύλο δάφνης και φέτες ντομάτας από πάνω, και ψήνουμε στο φούρνο για μισή ώρα. Το σερβίρουμε ζεστό.

**Ψάρια αλά Μενιέρ** (Poissons meuniere) Αλατο-πιπερώνουμε τα ψάρια, τα περνάμε από αλεύρι, τα τηγανίζουμε με λάδι και τα σερβίρουμε σε μακρουλό πιάτο, βρέχοντας τα με βούτυρο μενιέρ, (βούτυρο νουαζε δηλ. αφήνουμε το βούτυρο να ζεσταθεί και να πάρει ελαφρώς χρώμα φουντουκιού , στο οποίο προσθέτουμε χυμό λεμονιού)

**Ψάρια Ποσέ** Από τα ψάρια, κατάλληλα για να γίνουν ποσέ είναι η γλώσσα και εκείνα που κόβονται φιλέτα. Αλατοπιπερώνουμε πρώτα και κατόπιν ποσάρονται με λίγο κραθί άσπρο. Γίνονται και ολόκληρα και κομμένα φιλέτα.

**Αγγλαιζ ποσέ** : Γαρνιτούρα πατάτες αγγλαιζ (σε σχήμα σκόρδου, στον ατμό αλάτι και πιπέρι), βρέχουμε με βούτυρο φοντύ (βούτυρο μαλακό + πιπέρι άσπρο χυμό λεμονιού και κρέμα γάλακτος και το αφήνουμε να λιώσει χωρίς να πάρει βράση, διατηρείται σε μπεν μαρί) ζουμί λεμονιού και μαϊντανό ψιλοκομμένο.

**Αμράλ** : Ποσέ με κρασί άσπρο, σάλτσα με βούτυρο караβίδας ( υπολείματα και κελύφη караβίδας, κοπανίζεις στο γουδί προσθέτεις βούτυρο και περνάς από τουλουπάνι) και σάλτσα ναντούά,( μρεπουά λαχανικών περασμένα με βούτυρο μαζί με караβίδες, φλάμπαιρες με κονιάκ + άσπρο κρασί, ψυμέ κρασιού, φρέσκοιες ντομάτες, πουρέ ντομάτας, βελουτέ ψαριού, αλάτι και πιπέρι καγιεν. Βράζεις) "γαρνιτούρα μανιτάρια, ουρές караβίδας, τρούφα μύδια, στρείδια.

## ΛΑΧΑΝΙΚΑ

### **ΚΑΡΟΤΑ ΓΛΑΣΕ**

Τα καρότα κόβονται καρέ, προστίθεται αλάτι, άσπρο πιπέρι, μια πρέζα ζάχαρη βούτυρο και λίγο νερό και βράζουν ελαφρά. Στη συνέχεια καλύπτονται με λαδόκολλα και συνεχίζουν να βράζουν σε σιγανή φωτιά.

### **ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ**

Μερικοί τρόποι παρασκευής του συγκεκριμένου λαχανικού (Αγγλικά ZUCC λικά LES GOURGETTES) είναι οι ακόλουθοι:

#### **ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΒΡΑΣΤΑ**

Τα κολοκυθάκια δεν καθαρίζονται, αλλά ξύνονται με το οδοντωτό μέρος ειδικής ξύστρας. Εάν προορίζονται για βραστή σαλάτα δεν ξύνονται, αλλά πλένονται καλά φύγει το τυχόν χνούδι που έχουν. Βράζουν σε αλατισμένο νερό που κοχλάζει. Στη συνέχεια ψύχονται σε κρύο νερό και σερβίρονται ως σαλάτα. Επίσης, εάν τεμαχισθούν σωταριστούν με βούτυρο, σερβίρονται ως γαρνιτούρα σε κρέατα που έχουν παρασκευασθεί μπραιζέ, ποελέ, σωτέ και της σχάρας.

#### **ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ ΤΗΓΑΝΗΤΑ**

Κόβονται σε λεπτές φέτες, αλατίζονται και παραμένουν μισή ώρα περίπου αλατισμένα για να αποβάλουν τα υγρά τους. Τηγανίζονται

#### **ΑΥΓΑ ΓΕΜΙΣΤΑ**

Γεμίζουμε σφιχτά αυγά που έχουμε αδειάσει από τον κρόκο τους με μια κρέμα που ετοιμάζουμε με τους κρόκους μαγιονέζα μαϊντανό γαρίδες βρασμένες και καθαρισμένες αλάτι και πιπέρι. Γαρνίρουμε με αντσούγιες και κάπαρη ή τους δίνουμε την όψη μανιταριών χρησιμοποιώντας ντομάτα ή δημιουργούμε άλλα σχέδια όπως παπάκια καροτσάκια κλπ.



## ΚΡΕΑΣ-ΠΟΥΛΕΡΙΚΑ

### ΦΙΑΛΕΤΟ ΟΥΕΛΙΓΚΤΟΝ

Πικάρεις με λαρδί σοτάρεις με βούτυρο και το βάζεις στο φούρνο να πάρει χρώμα. Το καλύπτεις με φάρσα πουλερικού που έχει προστεθεί ξηρή ντυξέλ (ψιλοκομμένα κρεμμύδια που τα ροδίζεις με βούτυρο και προσθέτεις ψιλοκομμένο εσαλότ, ψιλοκομμένα μανιτάρια, αλάτι και πιπέρι. Αφήνεις να ψηθούν μέχρι να εξατμισθούν τα υγρά τους.). Τυλίγεις σε φύλλο σφολιάτας. Ψήνεις στο φούρνο. Γαρνίρεις με ντομάτες, μαρούλια και πατάτες σατώ.

### ΦΙΑΛΕ ΜΙΝΙΟΝ

Σοτάρεις με βούτυρο. Ντεγλασάρεις με κρασί μαδέρα και σάλτσα ντεμί γκλας. Καλύπτεις με τη σάλτσα. Βάζεις ένα στρογγυλό, πλατύ κενέλι (κοπανίζεις στο γουδί μικρά κομμάτια ωμό κρέας χωρίς νεύρα. περνάς από σίτα. αλάτι και πιπέρι και κρέμα γάλακτος.) πάνω σε κάθε φιλέτο. Γαρνίρεις με πάτους αγκινάρας γεμιστούς με μπιζέλια.

### ΤΟΥΡΝΕΝΤΟ

Είναι μικρές στρογγυλες φέτες κρέατος, που έχουν πάχος 3 εκ. και βάρος 120-130 γρ., ψήνονται σε δυνατή φωτιά στη σχάρα ή σοτέ. Εξωτερικά σχηματίζεται μια κρούστα και εσωτερικά παραμένουν ελαφρά ψημένα. Σερβίρονται τοποθετούνται πάνω σε κρουτόν ίδιου μεγέθους και συνοδεύονται με σάλτσες, απ' όπου παίρνουν και το όνομα τους.

### ΤΟΥΡΝΕΝΤΟ ΑΡΜΕΝΟΝΒΙΑ

Σοτάρεις με βούτυρο. Ντεγλασάρεις με κρασί μαδέρα και φον. Σερβίρεις σε στρώση από πατάτες Άννα (λεπτές ροδέλες πατάτας, τις τοποθετούμε σε κατσαρόλα βάζοντας τις σε στρώσεις. Σε κάθε στρώση ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, λιωμένο βούτυρο. Κλείνουμε και ψήνουμε στο φούρνο. Στα μισά αναποδογυρίζουμε το παρασκεύασμα για να

ροδίσει και η άλλη πλευρά. Στραγγίζουμε και σερβίρουμε). Γαρνίρουμε με μανιτάρια αλα κρεμ και τηγανιτά συκωτάκια κοτόπουλου. Χωριστά σερβίρουμε τη σάλτσα.

### **ΤΟΥΡΝΕΝΤΟ ΣΑΜΠΙΝΙΟΝ**

Ψήνουμε στη σχάρα σερβίρουμε σε κρουτόν με σάλτσα ντεμί γκλας και μανιτάρια

### **ΜΟΣΧΑΡΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ**

Ρίχνουμε αλατοπίπερο στο κρέας και το αλείφουμε με λιωμένο σκόρδο. Σοτάρουμε με βούτυρο μέχρι να ροδίσει, προσθέτουμε ζωμό και σιγοβράζουμε για μια ώρα. Προσθέτουμε ντομάτα ψιλοκομμένη και ζωμό αν χρειαστεί και το βάζουμε στο φούρνο να ψηθεί. Προσθέτουμε το ζυμαρικό και το ανακατεύουμε τακτικά και το βγάζουμε πριν βράσει καλά για να είναι γλασερό και να μη λασπώσει.

### **ΜΟΣΧΑΡΙ ΣΤΙΦΑΛΟ**

Κόβουμε το κρέας σε φέτες, σοτάρουμε με λάδι και προσθέτουμε ψιλοκομμένο κρεμμύδι, ντομάτες, μαϊντανό και σκόρδο. Ντεγλασάρουμε με ξύδι. Προσθέτουμε δάφνη, δενδρολίβανο, αλάτι, πιπέρι και νερό. Μισή ώρα πριν ολοκληρωθεί το βράσιμο προσθέτουμε μικρά κρεμμύδια σωτέ. Συνοδεύουμε με ρύζι νατύρ.

### **ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ**

Σοτάρουμε το κρέας με βούτυρο και ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Πουδράρουμε με αλεύρι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ντομάτα πελτέ, ζάχαρη, νερό και φον. Κόβουμε τα κολοκυθάκια, τα αλατίζουμε και τα στραγγίζουμε. Όταν το κρέας είναι σχεδόν έτοιμο ρίχνουμε τα κολοκυθάκια και το δυόσμο.

### **ΜΟΣΧΑΡΙ ΝΟΥ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ**

Σοτάρουμε το κρέας, ώσπου να ροδίσει, προσθέτουμε κρεμμύδι, σβήνουμε με

κρασί και προσθέτουμε ζωμό. Καρυκεύουμε, βράζουμε. Καθαρίζουμε τα φασολάκια, αλατίζουμε και πασπαλίζουμε με μμαϊντανό. Τα προσθέτουμε πριν ολοκληρωθεί το κρέας. Γκλασάρουμε.

### **ΜΟΣΧΑΡΙ ΡΑΓΟΥ ΤΕΣΙΝ**

Σοτάρουμε το κρέας και ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Σβήνουμε με ντομάτες κονκασέ και πελτέ. Βάζουμε ζάχαρη, ζωμό, νερό, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε προς το τέλος αρακά και μανιτάρια.

### **ΠΟΠΙΕΤΕΣ**

Οι ποπιέτες γίνονται από βοδινό ή μοσχαρίσιο κόντρα φιλέτο. Κόβουμε εσκαλόπ και τα πλαταίνουμε μακρόστενα. Απλώνουμε στη μια πλευρά τη γέμιση που χαρακτηρίζει την ποπιετα και το τυλίγουμε. Δένουμε, σοτάρουμε, μπρεζάρουμε και γλασάρουμε. Συνοδεύονται με σάλτσες, γαρνιτούρες και πουρέδες που ταιριάζουν με κρέατα μπρεζέ.

### **ΠΟΠΙΕΤΕΣ ΙΤΑΛΙΕΝ**

Γεμίζουμε τις ποπιέτες με μανιτάρια, ζαμπόν, μοσχαρίσια γλώσσα, αυγό και τυρί. Ντεγκλασάρουμε με κρασί.

### **ΠΟΠΙΕΤΕΣ ΙΤΑΛΙΕΝ**

Γεμίζουμε τις ποπιέτες με μανιτάρια, ζαμπόν, μοσχαρίσια γλώσσα, αυγό και τυρί. Ντεγκλασάρουμε με κρασί

### **ΠΟΠΙΕΤΕΣ ΓΕΜΠΣΤΕΣ**

Αλατοπιπερώνουμε το κρέας και αλείγουμε με μουστάρδα.. Μουσκεύουμε στο γάλα το ψωμί το στύβουμε και το ανακατεύουμε με αυγά και μαϊντανό. μοιράζουμε το μίγμα στις ποπιέτες τις τυλίγουμε και τις στερεώνουμε καλά. Σοτάρουμε και στη συνέχεια προσθέτουμε κρεμμύδια, σκόρδο και σβήνουμε με κρασί άσπρο. Βράζουμε σιγανά και

όταν είναι έτοιμο βγάζουμε τις ποπιέτες και ρίχνουμε ντομάτες κονκασέ και τις πιπεριές και τα αφήνουμε να βράσουν. Περιχύνουμε με τη σάλτσα.

## **ΚΟΤΟΛΕΤΕΣ**

### **ΜΕ ΚΡΕΜΑ**

Καρυκεύουμε, σοτάρουμε, κάνουμε φλαμπέ και ρίχνουμε κρέμα γάλακτος.

### **ΜΙΛΑΝΑΙΖ**

Πανάρουμε αλα ανγκλαίζ, σοτάρουμε με βούτυρο και γαρνίρουμε α λα μιλαναίζ.

### **ΝΑΠΟΛΙΤΑΙΝ**

Πανάρουμε, σοτάρουμε με βούτυρο και γαρνίρουμε αλα ναπολιταίν (σπαγγέτι δεμένο με τυρί και σάλτσα ντομάτας, μπουκέτα ντομάτας κονκασέ).

### **ΟΡΛΩΦ**

Σωτάρουμε τη μια πλευρά. Καλύπτουμε με μίγμα μεντενον δηλ. 2/3 μπεσαμέλ που έχεις προσθέσει σουμπίζ (σοτάρουμε κρεμμύδι και προσθέτουμε μπεσαμέλ την αφήνουμε να ψηθεί 20 λεπτά) και 1/3 πουρέςμανιταριών. Δένεις με κρόκους. Προσθέτειςμανιτάρια εμινσέ και φέτες τρούφας. Σερβίρεις με γαρνιτούρα ορλώφ (καλύπτουμε φορμάκια με φύλλα σέλιου μπρεζέ και το γεμίζουμε με πουρέ σέλιου. Ξεφορμάρουμε συμπληρώνουμε με ντομάτες ναβαραίζ (γεμιστές με μους πουλερικού, κύβους από κρέας πουλερικού και τρούφα), μαρούλια μπρεζέ γεμιστά (πριν τα μπρεζάρουμε τα γεμίζουμε με ντυξελ και φάρσα από κρέας κοτόπουλου) και πατάτες σατώ.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ

### ΠΑΤΑΤΕΣ ΛΥΟΝΑΙΖ (LVONNAISE)

Πατάτες σωτέ ανακατεύονται με κρεμμύδι σωτέ ψιλοκομμένο (σχήμα εμινσέ) και ψιλοκομμένο μαϊντανό. Συνοδεύουν κρέατα σωτέ της ώρας και ποελέ.

### ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΑΤΩ (CHATEAU)

Κόβονται σε σχήμα στρογγυλό ή μικρού πύργου. Ζεματίζονται (BLANCHIR), στραγγίζουν και ψήνονται σε ταψί στο φούρνο μέχρι να πάρουν ξανθό χρώμα. Το ταψί πρέπει να είναι βουτυρωμένο με βούτυρο τύπου κλαριφιέ και να έχει αλάτι και πιπέρι. Συνοδεύουν κρέατα σωτέ και μπραιζέ της ώρας, ποελέ και σωτέ κατσαρόλας.

### ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΟΚΟΤ (COCOTTE)

Κόβονται σε σχήμα μακρόστενης ελιάς. Ζεματίζονται και σωτάρονται σε σωτουάρ με βούτυρο κλαριφιέ. Συνοδεύουν κρέατα σωτέ της ώρας.

### ΠΑΤΑΤΕΣ ΡΙΣΟΛΕ (RISSOLEES)

Κόβονται σε σχήμα αμυγδάλου και ψήνονται όπως οι πατάτες σατώ (στο φούρνο). Συνοδεύουν κρέατα μπραιζέ, ποελέ, σωτέ κατσαρόλας.

### ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΙΝΙΟΝΕΤ

Κομμένες στο διπλό μέγεθος της πατάτας αλυμέτ. Τηγανίζονται στη φριτούρα.

### ΠΑΤΑΤΕΣ ΠΟΥΡΕ (PUREE)

Αφού καθαριστούν, κόβονται σε χονδρούς κύβους ή τέταρτα και βράζουν σε αλατισμένο νερό περίπου για 20 λεπτά. Όταν βράσουν, πολτοποιούνται με τη μηχανή του / πουρέ, σχεδόν στεγνές. Προστίθεται αλάτι, άσπρο πιπέρι, βούτυρο πομάντ και ζεστό γάλα. Το μίγμα ανακατεύεται με ξύλινη σπάτουλα και τοποθετείται σε φωτιά για να ζεσταθεί και για να ελαττωθούν τα υγρά.

Συνοδεύει κρέατα σχάρας, φούρνου, πανέ και σωτέ.

## ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

### ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

#### ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

##### *Ιστορική αναδρομή*

Η καταγραφή ιστορικών και μη στοιχείων της ζαχαροπλαστικής τέχνης όπως αυτή γεννήθηκε, αναπτύχθηκε και συνεχίζει να εξελίσσεται μέσα στους αιώνες. Αρχικά αναφέρθηκα στα πρωτογενή υλικά που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή γλυκισμάτων.

Στην συνέχεια γίνεται αναφορά στις βασικές ζύμες, τα φύλλα, τις μαρέγκες και τις κύριες κρέμες της ζαχαροπλαστικής, ώστε ο αναγνώστης να πάρει μια γεύση του από το τι συστατικά αποτελείται ένα γλυκό. Επιπροσθέτως, έγινε καταγραφή των πιο γνωστών μπαχαρικών που δίνουν μια άλλη διάσταση στα εδέσματα.

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

“Έν αρχή ην... ο άρτος..” λοιπόν, η τουλάχιστον κάτι που του έμοιαζε, ένα πρόχειρο ζυμάρι, φτιαγμένο με αλεύρι και νερό που το έψηναν στο τζάκι. Εμπλουτισμένος με μέλι, γάλα, φρούτα αυτός ο πρόγονος της τούρτας και του γλυκίσματος γίνεται κάτι πολύ καλύτερο και - γι αυτό άξιο - να προσφερθεί ακόμα και στους πιο απαιτητικούς θεούς!

Στην Αρχαία Αίγυπτο για παράδειγμα χρησιμοποιούσαν σαν προσφορά - ψωμάκια σε σχήμα ζώων, πλασμένα στο χέρι. Αλλά μόνο για την αρχαία Ελλάδα μπορούμε να αρχίσουμε να μιλάμε για αληθινά γλυκά με βασικά συστατικά όπως το μέλι, τα αμύγδαλα, τα σταφύλια, και τα σύκα.

Στην ρωμαϊκή εποχή συμβίωναν - λιγότερο η περισσότερο αρμονικά- διάφορες γεύσεις χωρίς μια σαφή διάκριση, ανάμεσα στο γλυκό και στο αλμυρό ξύδι, μέλι, ψάρια,

λαχανικά, τυρί, φρούτα εναλλάσσονται δίχως κανένα πρόβλημα τόσο για τα γλυκά όσο και για τα διάφορα φαγητά.

Γύρω στο 1000, υπήρχαν κιάλας στην Βενετία εργαστήρια ζαχαροπλαστικής όπου έφτιαχναν το “μαρτζαπανε” μια γαστρονομική σπεσιαλιτέ προορισμένη για λίγους και φυσικά πολύ εκλεκτούς, αφού ήταν πάρα πολύ ακριβή!

Φυσικά υπήρχαν πάντα γλυκά που ο άνθρωπος μπορούσε να χρησιμοποιήσει με κάποιον τρόπο : αλεύρι για κουρκούτι, για να φτιάχνει κρέπες και φρυγανελια και τις αμερικανικές πίτες. Η αφράτη ζύμη των σου χρησιμοποιείται στην Ευρώπη για την κατασκευή ελαφριών γλυκών που περιέχουν κρέμα αυγού, κρέμα βουτύρου, πραλίνα, μαρμελάδα η φρούτο.



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

Το γλυκό κατείχε περίοπτη θέση στα περίφημα συμπόσια των αρχαίων ελλήνων. Ένα πολύ συνηθισμένο γλύκισμα της αρχαιότητας ήταν οι ταρτουλες με τυρί και οι στριφτές σαν σπείρες τηγανιτές. Θα μπορούσε κανείς να πει ότι αυτές οι συνταγές ήταν οι πρόγονοι των σημερινών κρητικών σκαλτσουνιών και ξεροτήγανων.

Αργότερα οι ζαχαροπλάστες βελτίωσαν τις τεχνικές και διεύρυναν την γκάμα των υπάρχοντων γλυκισμάτων. Γραπτές μαρτυρίες αποκαλύπτουν ότι στην Ρώμη το 30 π. Χ. περίπου λειτουργούσαν 329 φούρνοι - ζαχαροπλαστεία με έλληνες τεχνίτες τους οποίους οι Ρωμαίοι αποκαλούσαν Pistores.

## **Ιστορία υλικών**

### 1.1 Ιστορία γάλατος

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

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

### 1.2 Ιστορία του τυριού

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

Πρώτη μαρτυρία διατροφής με γάλα μηρυκαστικού είναι αυτή της ελληνικής μυθολογίας όταν ο Δίας κυνηγημένος από τον πατέρα του τρέφεται με γάλα από την κατσίκα Αμάλθεια. Ο Μύθος λέει ότι όταν ο Δίας θέλοντας να χαρίσει την τέλεια



αθανασία στον γιο του Ηρακλή, ζήτησε από την ΗΡΑ να τον θηλάσει. Η ζηλιάρα σύζυγος αρνήθηκε μια και ο ΗΡΑΚΛΗΣ δεν ήταν δικό της παιδί. Τότε με διαταγή του Δία οι ουρανοί άρχισαν να τρέχουν γάλα για να θηλάσει το παιδί. Από τότε έμειναν στον ουρανό οι «Γαλαξίες»

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

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

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

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

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

### 1.3 Ιστορία αλευριού

Στην αρχαιότητα άλευρα ονόμαζαν μόνο το προϊόν του αλέσματος του σταριού ενώ, αντίθετα, ονόμαζαν όλφιτα το χοντροαλεσμένο κριθάρι.

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

## 1.4 Ιστορία βουτύρου

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

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

- ✚ «Βουτυροκομείο», δηλαδή το εργαστήριο όπου μέσα στους χώρους παράγεται το βούτυρο και άλλα παράγωγά του
- ✚ «Βουτυροκόμος», δηλαδή ο άνθρωπος που έχει σαν επάγγελμά του την παραγωγή του βουτύρου,
- ✚ «Αποβουτυρωμένο», δηλαδή κάποιο γαλακτοκομικό προϊόν με χαμηλά λιπαρά, επειδή του έχει αφαιρεθεί το βούτυρο από τη σύστασή του (π.χ. αποβουτυρωμένο γάλα ή γιαούρτι) Η συγγένεια ανάμεσα στο ελληνικό «Βούτυρο» και το αγγλικό «Butter» ή το γαλλικό «Beurre»

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

Πώς αλλιώς θα μπορούσε άραγε να εξηγήσει κανείς το ότι η ελληνικότετη λέξη «βούτυρο» είναι διεθνής σήμερα και χρησιμοποιείται στις περισσότερες γλώσσες της Δύσης. Αναρωτιέστε μήπως πώς;; Για μαντέψτε μαζί μας λοιπόν: Οι αρχαίοι Ρωμαίοι δοκίμασαν το βούτυρο όταν ήλθαν στην Ελλάδα κι ενθουσιάστηκαν τόσο πολύ που αμέσως αναφώνησαν: «Butyrum» «Butyrum»! Κι όποιος το άκουγε το επαναλάμβανε, όπου κι αν ταξίδευε για να το γνωρίσει και στους φίλους του.

## 1.5 Ιστορία ζάχαρης

Οι πρώτες αναφορές στην οικογένεια φυτών που είναι γνωστή ως Βήτα μπορούν να βρεθούν στην ελληνική λογοτεχνία γύρω στο 420 π.Χ. Περιγράφηκαν ως «ευπροσάρμοστα φυτά κήπου» και αναφέρονται ως σκούρες και φωτεινές ποικιλίες. Η καλλιέργεια τεύτλων διαδόθηκε βαθμιαία σε όλη τη Γαλλία και την Ισπανία, συχνά στα μοναστήρια αλλά και στην αγροτική κοινωνία. Μέχρι τον δέκατο πέμπτο αιώνα, το τεύτλο καλλιεργούνταν σε όλη την Ευρώπη.

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

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

### Σύγχρονη ζαχαροπλαστική

#### 2.1 Ιστορία γάλακτος

Στο τέλος του 19ου αιώνα, το νεοσύστατο ελληνικό κράτος με τους υπουργούς του και ιδιαίτερα του Εμμανουήλ Μπενάκη, αντελήφθη την οικονομική σημασία της κτηνοτροφίας και κάλεσε από το εξωτερικό το διαπρεπή τυροκόμο Ραϋμόνδο Δημητριάδη, τον οποίο επιφόρτισε με το καθήκον να εκπαιδεύσει τους νέους τυροκόμους της χώρας.

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

Σήμερα γνωρίζουμε απείρως περισσότερα πράγματα για την τροφή μας, τα συστατικά της, τον τρόπο που επιδρά στον οργανισμό μας, με αποτέλεσμα να είμαστε σε θέση να ξεχωρίζουμε τα τρόφιμα με βάση τη θρεπτική τους αξία.

. Ας τα δούμε όμως λίγο πιο συγκεκριμένα...

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

[www.delta.gr/vivartia/diatrofi\\_gala\\_aksia.htm](http://www.delta.gr/vivartia/diatrofi_gala_aksia.htm)

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

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

**Το ξινόγαλα** Λίγο πιο παχύρρευστο και ελαφρώς πιο ξινό από το ίδιο το γάλα, το ξινόγαλα αποτελεί μια εξαιρετική βάση για τα ντρέσινγκ που προορίζονται για σαλάτες. Όλο και πιο πολλοί καταναλωτές στις μέρες μας το απολαμβάνουν όμως και σκέτο.

## 2.2 Ιστορία τυριού

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

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

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

**Το τυρί** Από το αφράτο τυρί κρέμα μέχρι τα πιο σκληρά καπνιστά τυριά ή τα σύνθετα γευστικά τυριά με πιπέρι και καρύδια και από το ήπιων τόνων, αλλά πάντα θελκτικό, τυρί του τοστ μέχρι τα "επιθετικά" μπλε, η γευστική γκάμα είναι τεράστια και κρύβει κάτι για τον καθένα. Σκέτο, ως συνοδευτικό του κρασιού, τριμμένο στη μακαρονάδα ή μαγειρεμένο σε κίς, πίτες και ογκρατέν, το τυρί μας εισάγει σε έναν κόσμο απόλαυσης που δεν γνωρίζει όρια.

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

### 2.3 Ιστορία αλευριού

Το αλεύρι είναι μια λεπτή σκόνη που γίνεται από τα δημητριακά ή άλλες αμυλούχες πηγές τροφίμων. Είναι ένα συστατικό που χρησιμοποιείται σε πολλά τρόφιμα. Συνηθέστερα γίνεται από το σίτο, αλλά και τον αραβόσιτο (τώρα αποκαλούμενο καλαμπόκι σε πολλά μέρη του κόσμου), τη σίκαλη, το κριθάρι, και το ρύζι.

Το αλεύρι είναι το βασικό συστατικό του ψωμιού, το οποίο είναι το βασικό τρόφιμο σε πολλές χώρες, και επομένως η διαθεσιμότητα των επαρκών προμηθειών του αλευριού είναι συχνά ένα σημαντικό οικονομικό και πολιτικό ζήτημα. Το αλεύρι μπορεί επίσης να γίνει από τα όσπρια και τα καρύδια, όπως και τη σόγια, τα φιστίκια, τα αμύγδαλα, και άλλα καρύδια δέντρων.

### Κατηγορίες αλεύρων

Οι ποιότητες και οι κατηγορίες των αλεύρων διακρίνονται από τον τρόπο του αλέσματος, το βαθμό κοσκινίσματος και την ποιότητα του σιταριού και των άλλων δημητριακών, απ' όπου προέρχονται. Από άποψη ποιότητας του σιταριού, τα άλευρα διακρίνονται σε άλευρα σκληρού σιταριού, μαλακού σιταριού και ημίσκληρου. Στα

παραγόμενα άλευρα από σκληρό σιτάρι υπάγεται και το σιμιγδάλι (καθ. σεμίδαλις). Με την κατεργασία όλων των ποιοτήτων του σιταριού σε τελειοποιημένους μύλους παράγεται η φαρίνα, το κατεξοχήν αλεύρι της αρτοποιίας και μακαρονοποιίας.

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

Για το άλεσμα του σιταριού εφαρμόζονται δύο διαφορετικές κατεργασίες:

-κατεργασία που αποβλέπει στη μετατροπή του μαλακού και ημισκληρου σιταριού σε αλεύρι για παρασκευή ψωμιού.

-κατεργασία που αποβλέπει στη μετατροπή του σκληρού σιταριού σε σιμιγδάλι για παρασκευή ζυμαρικών.

#### 2.4 Ιστορία βουτύρου

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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

## 2.5 Ιστορία του μελιού

### ΜΕΛΙ

Εισαγωγή:

Το μέλι είναι το προϊόν που παράγουν οι μέλισσες από το νέκταρ ή τα διάφορα μελιτώματα φυτών. Οι μέλισσες μετά την συλλογή του νέκταρος ή των μελιτωμάτων, τα συμπυκνώνουν και τα μετουσιώνουν με την προσθήκη των αδενικών τους εκκρίσεων σε μέλι, καθιστώντας το έτσι μία από τις πιο θρεπτικές φυσικές τροφές.

Οι εξαιρετικές κλιματολογικές συνθήκες στην Ελλάδα, μαζί με την πλούσια ανθοφορία της χλωρίδας και την εδαφική ποικιλομορφία, δημιουργούν ένα καλό βίοτοπο για την ανάπτυξη της μελισσοτροφίας. Στην Ελλάδα πεδιάδες, βουνά, οροπέδια, λόφοι και ακτές εναλλάσσονται σε πολύ μικρές αποστάσεις μεταξύ τους, με αποτέλεσμα να συνυπάρχουν δεκάδες αρωματικά φυτά, πολλά από τα οποία είναι σπάνια στον κόσμο<sup>9</sup>.

Το μέλι είναι η μόνη γλυκαντική ύλη που μπορεί να αποθηκευτεί και να χρησιμοποιηθεί ακριβώς όπως παράχθηκε στη φύση, διατηρώντας αναλλοίωτα τα χαρακτηριστικά και τις ιδιότητές της. Η σύσταση, η ποιότητα, τα οργανοληπτικά στοιχεία και η μορφή του ελληνικού μελιού διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή, ακόμη και από χρονιά σε χρονιά. Αναλύσεις δείχνουν ότι πάνω από 100 διαφορετικά φυτά συμμετέχουν σε μικρό ή μεγάλο ποσοστό στην τελική σύνθεση του ελληνικού μελιού<sup>10</sup>.

Το μέλι περιέχει κυρίως υδατάνθρακες αλλά και άλλα συστατικά σε μικρή αναλογία. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι έχουν ανιχνευθεί στο μέλι περίπου 180 διαφορετικά στοιχεία.

## Ονομασία

Σύμφωνα με τον ορισμό του Κώδικα Τροφίμων και Ποτών<sup>12</sup> "ως μέλι νοείται το τρόφιμο που παράγουν οι μελιτοφόρες μέλισσες από το νέκταρ των ανθέων ή από εκκρίσεις που προέρχονται από ζωντανά μέρη των φυτών ή που βρίσκονται πάνω σ'αυτά , τα οποία (νέκταρ ή εκκρίσεις) συλλέγουν, μεταποιούν, αναμιγνύουν σε δικές τους ειδικές ουσίες, αποταμιεύουν και αφήνουν να ωριμάσει μέσα στις κηρήθρες της κυψέλης".

(<http://www.yourforum.gr/InvisionBoard/lofiversion/index.php/t49075.html>)

Ένα επιτυχημένο περιεκτικό ορισμό του μελιού έχει διατυπώσει ο E. F. PHILLIPS (1930), τον εξής: *το μέλι είναι ένα αρωματικό, γλοιώδες, γλυκό υλικό που προέρχεται από το νέκταρ των φυτών, το οποίο μαζεύουν οι μέλισσες και το μεταβάλλουν για την τροφή τους σε ένα πυκνότερο υγρό και τελικά το αποθηκεύουν στις κηρήθρες τους.*

Είναι όξινης αντίδρασης, ρευστό στην αρχική μορφή του, αλλά μεταβάλλεται σε κρυσταλλικό όταν μείνει πολύ καιρό. Αποτελείται κυρίως από δύο απλά ζάχαρα, την δεξτρόζη και την λεβουλόζη, με παρουσία κατά περιπτώσεις πιο σύνθετων υδατανθράκων, με επικρατέστερη συνήθως την λεβουλόζη και περιέχει πάντοτε μεταλλικές ουσίες, φυτικά χρωστικά υλικά, μερικά ένζυμα και κόκκους γύρεως.

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

## 2.6 Ιστορία ζάχαρης

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

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

### **Ποικιλίες**

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

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

### **Λευκή Ζάχαρη**

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

### **Κρυσταλλική-επιτραπέζια ζάχαρη**

Αυτό το είδος αποτελείται από μεσαίου μεγέθους κόκκους και χρησιμοποιείται συχνότερα σε συνταγές ψησίματος και μαγειρέματος και στις υπόλοιπες καθημερινές χρήσεις. Είναι εύκολη στη χρήση της και μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε διάφορα ποτά.

### **Αχνη ζάχαρη**

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

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

### **Ζάχαρη ζαχαροπλαστικής**

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

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

### **Καστανή ζάχαρη**

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

### **Ζάχαρη Demerara**

Η ποικιλία αυτή πήρε το όνομα της από την περιοχή Demerara της Guyana στη Ν.Αμερική στην οποία και δημιουργήθηκε. Η ζάχαρη Demerara έχει ανοιχτό καστανό χρώμα με μεγάλους χρυσαφί κρυστάλλους που είναι ελαφρώς κολλώδεις λόγω της μελάσας που τους περιβάλλει. Το ελκυστικό χρώμα και η γεύση της την κάνει ιδανική για σαλάτα φρούτων και μπισκότων ή πασπαλισμένη σε φρούτα και δημητριακά.

### **Ζάχαρη Muscovado**

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

### **Ζάχαρη από φοίνικα**

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

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

### **Αποθήκευση της ζάχαρης**

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

### **2.7 Ιστορία της σοκολάτας**

Η σοκολάτα παρασκευάζεται από τους σπόρους του κακαόδεντρου, του οποίου η λατινική ονομασία Theobroma cacao σημαίνει «τροφή των Θεών»! Οι Μάγια είναι ο πρώτος λαός που χρησιμοποίησε το κακαόδεντρο, ενώ στην εποχή των Αζτέκων οι κόκκοι του κακάο, χάρη στη μεγάλη τους αξία, λειτουργούσαν ως «νόμισμα» για την ανταλλαγή προϊόντων. Τότε δεν ήταν γνωστή η σοκολάτα στη σημερινή, στερεή μορφή της, αλλά παρασκεύαζαν ένα είδος ροφήματος από τριμμένους κόκκους κακάο, το αποκαλούμενο Choclatl, στο οποίο απέδιδαν θεραπευτικές ιδιότητες. Οι ισπανοί εξερευνητές έφεραν στην Ευρώπη το κακάο, που κατέκτησε τη βασιλική αυλή της Ισπανίας και διαδόθηκε γρήγορα στα σαλόνια της αριστοκρατίας. Το 16ο αιώνα αποφασίζουν να το συνδυάσουν με ζάχαρη, για να... γλυκάνουν την πικρή του γεύση. Η φήμη του ροφήματος σοκολάτας ως αφροδισιακού μεγαλώνει, με τη λογοτεχνία και την τέχνη να συμβάλλουν στη διάδοσή του. Το 1657 ανοίγει η πρώτη σοκολατερί στο Λονδίνο, ενώ το 1674 ένα παραδοσιακό μαγαζί της πόλης παρουσιάζει για πρώτη φορά γλύκισμα σοκολάτας σε στερεά μορφή. Πολύ αργότερα, το 1875, ο Ελβετός Daniel Peter προσθέτει γάλα και δημιουργεί τη σοκολάτα γάλακτος.

<http://www.vita.gr/html/ent/660/ent.4660.asp>

Η είσοδος της σοκολάτας στην Ελλάδα οφείλεται στον πρωτοπόρο Σπυρίδωνα Παυλίδη. Με το γλυκυσματοποιείον του προσέφερε ένα καινούριο προϊόν στην ελληνική αγορά, το οποίο αγαπήθηκε από μικρούς και μεγάλους. Η παρασκευή της πρώτης σοκολάτας τοποθετείται το 1852. Μετά από τη σοκολατοβιομηχανία Παυλίδου ακολούθησαν διάφορες εταιρείες που ασχολήθηκαν με την παραγωγή σοκολάτας και κακάο, καθώς και προϊόντων που την περιέχουν. Χρονολογικά συναντούμε πρώτη τη βιομηχανία Ζαβορίτου, Λόγγου και Μουλά, Γαβριήλογλου, έπειτα την Ίρις, την ΑΒΕΖΑΠ, την ΑΣΤΗΡ, την Άλφα, την ΙΟΝ, την εταιρεία Ατσάρου και Φλόκα. Άλλες βιομηχανίες που παρήγαγαν προϊόντα με συστατικό τους τη σοκολάτα ή το κακάο ήταν: η εταιρεία Ρούσσοι, η ΕΒΓΑ, η Παπαδοπούλου, η ΜΕΛΟ, η Μabel, η ΓΚΛΑΡΙΣ, η ΣΕΡΑΛ και ο Λουμίδης. Η εταιρεία Nestlé εμφανίστηκε το 1912 και ασχολήθηκε αποκλειστικά με εισαγωγές. Από το 1852 μέχρι το 1970, η ποικιλία των διαθέσιμων προϊόντων στο εμπόριο παρουσίασε συνεχή αύξηση. Σημαντικός σταθμός στην ιστορία της σοκολάτας αποτελεί το 1859 όπου ο Παυλίδης παράγει και βραβεύεται για τη γνωστή σοκολάτα «Υγείας». Από διαφημίσεις και καταλόγους που έχουν διασωθεί βρίσκουμε διάφορα προϊόντα. Το 1912 η βιομηχανία Ζαβορίτου παράγει σοκολάτα γάλακτος και την ίδια χρονιά αυτό το προϊόν εισάγεται από τη Nestlé. Τη δεκαετία του 1920 εμφανίζεται η σοκολάτα αμυγδάλου από τον Παυλίδη αρχικά και στη συνέχεια (1930) από την εταιρία Ίρις, λίγο αργότερα από την ΕΒΓΑ και την ΙΟΝ. Κάθε εταιρεία εμπλούτισε την αγορά με ποικίλα προϊόντα, άλλα από τα οποία υπάρχουν και σήμερα και άλλα όχι. Κατά περιόδους χρησιμοποιήθηκαν διάφορα σκεύη για την προετοιμασία και την κατανάλωση των γλυκισμάτων σοκολάτας ή κακάο. Πριν το 1900, τα περισσότερα πρωτότυπα σκεύη που βρίσκουμε είναι: το χουλιάρι, η ταμίνα, η τερίνα, η μπασίνα, πετσέτες για το σερβίρισμα και άλλα. Αργότερα, εμφανίζονται: η κάσσα του σουφλέ ή σαχάνι, το σκεύος σοκλ, οι κασολέτες από χαρτί, η παγωτιέρα κλπ. Από τις συνταγές που καταγράφηκαν, φαίνεται ότι τα περισσότερα παρασκευάσματα είναι ψημένα στο φούρνο ή στην κατσαρόλα. Ορισμένα γλυκίσματα είναι τηγανητά, ενώ υπάρχουν και κάποια που δε χρειάζονται ψήσιμο. Όσον αφορά τα συστατικά, αυτά που συναντώνται πιο συχνά είναι τα αυγά, το γάλα, η ζάχαρη και το βούτυρο. Σε κάποιες συνταγές περιέχονται συστατικά ιδιαίτερα ευρηματικά όπως: οι γόμες τραγακανθίνης,

το λαρδί, ο πουρές πατάτας, το παξιμάδι και άλλα. Η σοκολάτα διαδραματίζει σημαντικό ρόλο σε διάφορες πτυχές του πολιτισμού της Ελλάδας. Η εκδήλωση με την οποία έχει συνδεθεί περισσότερο είναι το καρναβάλι και συγκεκριμένα η παρέλαση της τελευταίας Κυριακής των Αποκριών όπου συνηθίζεται ο λεγόμενος «σοκολατοπόλεμος» σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας. Η σοκολάτα βέβαια, σχετίζεται και με τα Χριστούγεννα, ως αγαπημένο γλυκό κυρίως των παιδιών, αλλά και με το Πάσχα λόγω της νηστείας και των σοκολατένιων πασχαλινών αυγών. Αρχικά η σοκολάτα και το κακάο θεωρούνταν είδος πολυτελείας εξαιτίας του υψηλού κόστους τους. Στην πορεία όμως, έγινε προσπάθεια από τις βιομηχανίες να γίνουν περισσότερο διαθέσιμα στο κοινό αυτά τα προϊόντα και όπως φαίνεται και από τις διαφημίσεις απευθύνθηκαν σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και κοινωνικές τάξεις. Αυτό που ίσχυε από την αρχή ήταν η διάθεση να προσδοθεί στη σοκολάτα κύρος και ιδιαίτερες ιδιότητες κυρίως θεραπευτικές και τονωτικές. Τέλος, η σοκολάτα κατέχει σημαντική θέση σε διάφορα συσσίτια. Βρίσκουμε διάφορες αναφορές για την κατανάλωση σοκολάτας σε περιόδους πολέμου και στο στρατό γενικότερα. Τα περισσότερα στοιχεία όμως, αφορούν παιδικά και μαθητικά συσσίτια καθώς και εράνους ή φιλανθρωπικές κινήσεις.

<http://195.251.30.202:8080/dspace/handle/123456789/664>.

### **Παρασκευή σοκολάτας από κακάο**

Για την παρασκευή της σοκολάτας χρειάζεται μεγάλη πείρα, πολλή φροντίδα και ιδιαίτερη προσοχή σε όλα τα στάδια της παραγωγής που γίνεται με αυτόματες μηχανικές εγκαταστάσεις υψηλής τεχνολογίας. Όλα τα υλικά είναι πρώτης ποιότητας και οι κακαοβάλανοι καλοδιαλεγμένοι. Κατά την παραλαβή τους και πριν εναποθηκευτούν σε ειδικούς χώρους, τα σιλό, οι κακαοβάλανοι μεταφέρονται αυτόματα στις μηχανές καθαρισμού. Αυτό είναι το πρώτο στάδιο της παραγωγικής διαδικασίας.

Ακολουθεί το καβούρντισμα, το ξεφλούδισμα και ο τεμαχισμός του καρπού. Οι διάφορες ποικιλίες κακαοβάλανου συνδυάζονται έτσι ώστε να δημιουργηθεί το κατάλληλο "χαρμάνι", ανάλογα με το προϊόν που πρόκειται να παρασκευαστεί.

Στη συνέχεια πολτοποιούνται οι καρποί και αποθηκεύονται σε θερμαινόμενες μεταλλικές δεξαμενές. Ο πολτός που πρόκειται σε λίγο να γίνει σοκολάτα προωθείται αυτόματα σε αναμικτήρες για να προστεθούν και τ' άλλα συστατικά: ζάχαρη και



βούτυρο κακάο για να δημιουργηθεί η μαύρη σοκολάτα. Για τη σοκολάτα γάλακτος χρησιμοποιείται επιπλέον και γάλα.

Όλες οι εταιρείες ακολουθούν τον ίδιο τρόπο παραγωγής, αλλά κάθε βιομηχανία χρησιμοποιεί διάφορες ποικιλίες κακάο σε διαφορετικές αναλογίες, γι' αυτό συνήθως οι σοκολάτες της ίδιας κατηγορίας δεν έχουν την ίδια γεύση.

Ακολουθεί το ραφινάρισμα με σκοπό τη λέπτυνση του μείγματος. Σ' αυτό το στάδιο, μέσα από ειδικά μηχανήματα που ονομάζονται πεντακύλινδροι, το μείγμα του πολτού μετατρέπεται σε λεπτή σκόνη.

Το επόμενο στάδιο είναι το κονσάρισμα. Η σκόνη της σοκολάτας μεταφέρεται, αυτόματα πάντα, σε ειδικά μηχανήματα με διπλά τοιχώματα, τις κόνσες. Εκεί με τη διαδικασία της περιστροφής που κρατά μεγάλο χρονικό διάστημα, λειώνει σιγά-σιγά η λεπτή σκόνη σχηματίζοντας έναν ευωδιαστό πολτό. Η σοκολάτα τώρα είναι έτοιμη και αυτόματα χύνεται στα καλούπια.

(<http://www.vita.gr/html/ent/660/ent.4660.asp> + <http://www.ion.gr/>)

### **Χώρες Παραγωγής - Ποικιλίες Κακάο**

Το κακάο καλλιεργείται σε μικρές οικογενειακές φάρμες στην Ακτή Ελεφαντοστού, την Γκάνα, τη Νιγηρία και το Καμερούν. Άλλες χώρες παραγωγής του κακάο, οι οποίες βρίσκονται μέσα στη «ζώνη του κακάο», είναι η Βραζιλία, η Βενεζουέλα, το Μεξικό, η Νικαράγουα, η Γουατεμάλα, η Κολομβία, τα νησιά της Καραϊβικής, η Τζαμάικα, η Μαλαισία, η Ινδονησία και η Σρι Λάνκα. Η χώρα που παράγει και εξάγει τις μεγαλύτερες ποσότητες κακάο είναι η Ακτή Ελεφαντοστού, ενώ την ίδια στιγμή στην κορυφή των χωρών εισαγωγής και άλεσης κακάο στον κόσμο βρίσκεται η Ολλανδία. Τα κακαόδεντρα διαφέρουν μεταξύ τους, ακριβώς όπως και οι χώρες που φιλοξενούν τις φυτείες κακάο. Κάθε ποικιλία έχει τα χαρακτηριστικά της... έναν ιδιαίτερο, μοναδικό χαρακτήρα, ο οποίος επηρεάζει κάθε χαρμάνι στο οποίο συμμετέχει. Υπάρχουν δύο βασικά είδη κακάο - συν ένα που προήλθε από τη διασταύρωσή τους.

Criollo

Συχνά αποκαλείται «πρίγκιπας του κακάο», γιατί είναι η πιο σπάνια και ακριβή ποικιλία, με εξαιρετική γεύση και άρωμα, σχεδόν καθόλου πικρή. Λιγότερο από 10της παγκόσμιας παραγωγής κακάο είναι της ποικιλίας criollo και καλλιεργείται κυρίως στη Νότια Αμερική, αλλά και στο Εκουαδόρ, τη Βενεζουέλα, τον Ινδικό Ωκεανό και την Ινδονησία.

#### Forastero

Πιο συνηθισμένη και διαδεδομένη ποικιλία από την criollo. Είναι ανθεκτικότερη και πιο εύκολη στην καλλιέργεια και χρησιμοποιείται σε σχεδόν όλα τα χαρμάνια σοκολάτας που υπάρχουν. Καλλιεργείται στην Αφρική και τη Βραζιλία και καλύπτει το 80της παγκόσμιας παραγωγής. Είναι για το κακάο ό,τι είναι η ποικιλία robusta για τον καφέ.

#### Trinitario

Μια τρίτη ποικιλία που προκύπτει από την ανάμιξη των δύο προηγούμενων είναι η trinitario και πήρε το όνομά της από το νησί Trinidad. Συνδυάζει τη ντελικάτη γεύση της criollo και το δυνατό χαρακτήρα της forastero. Καλλιεργείται στην Αφρική και τη Βραζιλία και καλύπτει το 10-15της παγκόσμιας παραγωγής. Δίνει κακάο με λεπτό άρωμα και τείνει να αντικαταστήσει σιγά σιγά την Forastero.

[\(http://www.ion.gr/\)](http://www.ion.gr/)

### **Τα είδη της σοκολάτας**

Για να ονομαστεί ένα προϊόν σοκολάτα, σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών, πρέπει να περιέχει βούτυρο κακάο, η αναλογία του οποίου διαφέρει ανάλογα με το είδος της σοκολάτας. Μαύρη σοκολάτα (υγείας ή bitter): Εκτός από βούτυρο κακάο, περιέχει επιπλέον ζάχαρη και κακαόμαζα σε ποσοστό από 35-40% έως 75% (σπανίως και παραπάνω). Όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα μιας σοκολάτας σε κακάο, τόσο πιο πικρή γεύση αποκτά. Κουβερτούρα: Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική. Η μόνη διαφορά της από τη μαύρη σοκολάτα είναι το ποσοστό κακάο που περιέχει, το οποίο δεν ξεπερνάει το 35-40%.

Σοκολάτα γάλακτος: Περιέχει, εκτός από βούτυρο κακάο και κακαόμαζα, γάλα και ζάχαρη.

Λευκή σοκολάτα: Στα συστατικά της συγκαταλέγεται η ζάχαρη, πιθανώς γάλα, αλλά όχι κακαόμαζα (γι' αυτό και συχνά δεν τη θεωρούν είδος σοκολάτας). Στην Ελλάδα, η κατανάλωσή της είναι πολύ περιορισμένη.

Γεμιστή σοκολάτα: Σε οποιοδήποτε είδος σοκολάτας μπορούν να προστεθούν επιπλέον υλικά, όπως ξηροί καρποί (π.χ. φουντούκια, αμύγδαλα), ή γέμιση, όπως πραλίνα (επεξεργασμένοι ξηροί καρποί σε μορφή πάστας), πορτοκάλι, καραμέλα κλπ.

Βιολογική σοκολάτα: Είναι πιο ακριβή από τα υπόλοιπα είδη σοκολάτας, αλλά θεωρείται προϊόν ποιότητας, με υψηλή περιεκτικότητα σε κακαόμαζα.

Στην αγορά υπάρχουν αρκετά προϊόντα «απομίμησης σοκολάτας», τα οποία συνήθως αντικαθιστούν σημαντική ποσότητα του βούτυρου κακάο με φθηνότερα έλαια.

<http://www.vita.gr/html/ent/660/ent.4660.asp>

## 2.8 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΜΠΙΣΚΟΤΟΥ

Η παράδοση θέλει την πρώτη μορφή μπισκότου να εμφανίζεται περίπου πριν 10.000 χρόνια στην Κίνα, όπου παρασκευάζονταν ξηρές πίτες από ρύζι, σουσάμι και φρούτα... Άλλες παλιές ιστορίες αναφέρουν πως οι Ασσύριοι παρασκεύαζαν ένα λεπτό παξιμάδι από ζύμη κριθαριού και σιταριού, που το τοποθετούσαν σε πήλινα βάζα και το ζέσταιναν στη θράκα. Χιλιετίες αργότερα, σε αιγυπτιακό τάφο του 2.500 π.Χ., υπάρχουν απεικονίσεις εργατών που συνδουλίζουν τη φωτιά ενός φούρνου στον οποίο ψήνονται παξιμάδια.



Το μπισκότο υπήρξε αρχικά μια πρακτική συμπυκνωμένη τροφή παραπλήσια του ψωμιού, ικανή να διατηρείται καλά για μεγάλο χρονικό διάστημα. Ήταν η γαλέτα των προϊστορικών χρόνων. Ο εγκυκλοπαιδικός ορισμός της γαλέτας είναι «... σπογγώδες και ξερό μείγμα αλευριού, αντιστεκόμενο καλά στη μούχλα...». Στη διαδρομή προστέθηκε μέλι και έγινε ιδιότυπο γλύκισμα με πλήθος παραλλαγών και εντυπωσιακή ποικιλία συστατικών.

Στους αρχαίους χρόνους συναντάμε στην ελληνική κουζίνα παρασκευάσματα με συστατικά το **αλεύρι**, το λάδι, το γάλα και το μέλι. Την ίδια διατροφική συνήθεια συναντάμε και στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία.

Κατά τους ρωμαϊκούς χρόνους, τα αρτοποιεία παρασκεύαζαν ανάμεσα στα διάφορα είδη ψωμιού κι έναν χαρακτηριστικό τύπο, τον «στρατιωτικό άρτο» ή «άρτο του ναυτικού». Ήταν φτιαγμένος από αλεύρι το οποίο άφηναν να μουσκέψει στο νερό επί τριάντα μέρες χωρίς να χρησιμοποιούν ούτε αλάτι ούτε μαγιά και στη συνέχεια το

έγνηναν δυο φορές, για να μπορέσει να διατηρηθεί επί μακρόν. Για μεγάλης διάρκειας ταξίδια, η ζύμη ψηνόταν μέχρι και τέσσερις φορές. Η μεγάλη θρεπτική αξία του παρασκευάσματος αυτού, συμπυκνωμένη σε σχετικά μικρό όγκο, διευκόλυνε την τροφοδοσία του στρατού στον Πρώτο Παγκόσμιο Πόλεμο. Τρεις γαλέτες ψωμιού-μπισκότου ήταν η ημερήσια μερίδα των στρατιωτών. Η διάρκεια συντήρησής τους ήταν περίπου ένας χρόνος, με την προϋπόθεση πως ήταν καλά προστατευμένες από την υγρασία σε μεταλλικά κουτιά.

Η ονομασία μπισκότο για όλα αυτά τα παρασκευάσματα καθιερώθηκε τον Μεσαίωνα. Ετυμολογικά η λέξη προέρχεται από το λατινογενές **bis-cuit**, που σημαίνει **ψημένο δυο φορές**. Η παλαιότερη αναφορά στα μπισκότα -τουλάχιστον στις αγγλοσαξονικές χώρες- συναντάται στην αφήγηση του εξερευνητή Sir Martin Frobisher κατά τη διάρκεια της παραμονής του στην ακτή του Ατλαντικού της Βορείου Αμερικής το 1577. Μεταξύ άλλων αναφέρει πως η τροφή των ναυτικών του ήταν μια λίβρα μπισκότα και ένα γαλόπι μύρα ημερησίως. Σε ελληνικές μαγειρικές και διαφημίσεις των τελών του 19ου και των αρχών του 20ού αιώνα συναντάμε την ονομασία «δίπυρον», ενώ σε παλαιότερα κείμενα τον «διπυρίτη άρτο» και τον «πλακούντα».

Η ποικιλία των συνταγών, οφειλόμενη κυρίως στη μετέπειτα προσθήκη στο αρχικό μείγμα δημητριακών, διαφόρων άλλων συστατικών, όπως ζάχαρη, λιπαρές ουσίες, αυγά, σοκολάτα, φρούτα και άλλα, δεν επιτρέπει την αυστηρή ταξινόμηση των μπισκότων.

Η εύπλαστη ζύμη των μπισκότων, που δεν αλλάζει σχήμα στο φούρνο, προσφέρθηκε από τα πρώτα χρόνια παρασκευής τους σαν διέξοδος στη δημιουργική έκφραση. Πήλινα σκεύη και φόρμες ζαχαροπλαστικής σε σχήμα διαφόρων ζωικών και φυτικών μοτίβων, ή διακοσμημένα με πορτραίτα και σκηνές από την καθημερινή ζωή, που ανακαλύφθηκαν στις Ινδίες, τη Μεσοποταμία, την Αίγυπτο και την Αρχαία Ελλάδα μαρτυρούν την ύπαρξη μιας ιδιαίτερης λαϊκής τέχνης. Η ζαχαροπλαστική από νωρίς συνδέθηκε με τον εορτασμό των γεγονότων της ζωής, με θρησκευτικές επετείους, την αλλαγή των εποχών, κοινωνικά γεγονότα κ.ά. Με τον Χριστιανισμό παρουσιάστηκαν οι πρώτες «συμβολικές μήτρες», όπως το Άστρο της Βηθλεέμ, ενώ μετά τον 16ο αιώνα, οπότε οι φόρμες πολλαπλασιάστηκαν με την ανακάλυψη ξύλινων σκευών από κέδρο ή καστανιά, δημιουργήθηκε πληθώρα εφήμερων λαϊκών καλλιτεχνημάτων. Μπισκότα ειδικά διακοσμημένα για γενέθλια, γάμους και βαφτίσεις συμμετείχαν στο σχετικό

τελετουργικό. Στην Ευρώπη, το αρραβωνιασμένο ζευγάρι έπρεπε να δώσει το πρώτο του φιλί πάνω από ένα μπισκότο! Ακόμη και σήμερα στα Χριστουγεννιάτικα δέντρα κρεμιούνται μικρά μπισκότα, ενώ τα κουλουράκια δε λείπουν από το Πασχαλινό τραπέζι.

Μετά τον 15ο αιώνα η ζάχαρη αρχίζει προοδευτικά να αντικαθιστά το μέλι, καθώς η κοινωνία άρχισε να έλκεται από την πολυτέλεια. Μέχρι τον 17ο αιώνα το μέλι κατείχε τα πρωτεία σαν γλυκαντικός παράγων κι έδινε σε κάθε είδους μπισκότα τη χαρακτηριστική γεύση και το άρωμά του.

Η σοκολάτα εισήλθε στις διατροφικές συνήθειες στα τέλη του 17ου αιώνα και χρησιμοποιήθηκε τόσο σαν άρωμα όσο και σαν κύρια ύλη σε πολλά ζαχαρώδη παρασκευάσματα. Τα μπισκότα δεν ξέφυγαν από τον κανόνα, για να φθάσουν στα μπισκότα με επίστρωση σοκολάτας και στα cookies των ημερών μας.

Ο 18ος αιώνας του διαφωτισμού χαρακτηρίστηκε από πολλούς σαν «ο λαίμαργος αιώνας». Τότε γεννήθηκε «η τέχνη του ζαχαροπλάστη με τον μικρό φούρνο», που κατέστησε τη γαλλική ζαχαροπλαστική φημισμένη παγκοσμίως. Τα γλυκίσματα «πι-φουρ» –*petit four* στα γαλλικά– έκαναν την παρθενική τους εμφάνιση. Πρόκειται για είδος μικρών βουτημάτων που μπαίνουν στον φούρνο μετά το ψήσιμο των κανονικών γλυκισμάτων, όταν πια αυτός είναι σβηστός, και κατασκευάζονται από μείγματα αυγών, αλευριού και ζάχαρης. Μικρά γλυκίσματα, εύθραυστα, τραγανιστά, σκέτα ή γαρνιρισμένα με κρέμα, ζελέ ή φρούτα, αποτέλεσαν τη νέα εκδοχή των μπισκότων με πρωτότυπες, κομψές ονομασίες.

Ήδη από το δεύτερο μισό του 18ου αιώνα είχε αρχίσει να δίνεται νέο περιεχόμενο στις διατροφικές συνήθειες. Το διατροφικό καθεστώς που υπερθεμάτιζε της «διατροφικής κοινωνικότητας» υποχώρησε και ο νέος διατροφικός εξορθολογισμός «δεν δήλωνε πλέον την τελετουργική οργάνωση του τραπέζιού, αλλά ένα ορθολογικό σύστημα διατροφικών συνηθειών». Σ' αυτό το πλαίσιο η παραγωγή μπισκότων άλλαξε προσανατολισμό. Η παρασκευή ενός «μπισκότου-τροφίμου» που θα αποτελούσε τη βάση της καθημερινής διατροφής απευθυνόμενο σε μεγάλο καταναλωτικό κοινό, ξεπερνώντας το στάδιο των «μπισκότων πολυτελείας», έγινε πραγματικότητα.

Αναφέρεται ότι ο Dent παρασκεύασε για πρώτη φορά και καθιέρωσε τα παξιμάδια-biscuits, τα γνωστά στις μέρες μας crackers.

Τον 19ο αιώνα, με την εξάπλωση της αγγλικής συνήθειας του απογευματινού τσαγιού, οι ευκαιρίες απόλαυσης των μικρών ξηρών γλυκισμάτων μαζί με μια κούπα αχνιστό μυρωδάτο τσάι πολλαπλασιάστηκαν.

Τότε ξεκίνησε η εκβιομηχάνιση της παραγωγής μπισκότων, με πioniέρο την αγγλική μπισκοτοποιία. Κατά μία αληθοφανή εκδοχή η βιομηχανοποιημένη παραγωγή των μπισκότων παρουσιάζεται στη Μεγάλη Βρετανία.

Το «εγγλέζικο μπισκότο» γνώρισε ζηλευτή άνθηση και ευρείας κλίμακας παραγωγή. Η αγγλική μπισκοτοποιία εξήγε όχι μόνον στις αγγλικές αποικίες αλλά και σε όλον τον κόσμο ήδη από το 1840.

Εκείνη την εποχή ο Roman Lefèvre, ζαχαροπλάστης με ανατολίτικη καταγωγή, μαζί με τη γυναίκα του Utile, εγκαταστάθηκαν κοντά στους μπισκοτοποιούς, τους φουρνάρηδες και τους αλευράδες της Νάντης στην περιοχή Quai de la Fosse, όπου παρασκεύασαν τα πρώτα «petit beurre».

Στη συνέχεια και τα υπόλοιπα Ευρωπαϊκά κράτη όπως Ιταλία, Βέλγιο, Γερμανία, Ελβετία,...ακολούθησαν τη «μόδα» και ανέπτυξαν τη δική τους μπισκοτοποιία.

Την εποχή του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου η μπισκοτοποιία τάχθηκε στην εξυπηρέτηση των αναγκών των μαχόμενων λαών και προσανατολίστηκε στην παραγωγή πλήρους και υγιεινής τροφής. Τα μεγαλύτερα εργοστάσια μπισκότων παρήγαν «το ψωμί του πολέμου», απαραίτητο για τους μαχητές, τους πληγωμένους και τους αιχμαλώτους.

Τη δεκαετία του '20, όταν οι επιχειρήσεις άρχισαν πάλι τις δραστηριότητές τους, το μπισκότο έγινε μια ολοκληρωμένη, εύκολη στην κατανάλωσή της τροφή, κι άρχισε να αποκτά την σύγχρονη διατροφική του διάσταση. Δυο ξερά μπισκότα σφίγγουν μια γέμιση σοκολάτας, βανίλιας, φράουλας, βερύκοκου κ.ά. Τότε πρωτοεμφανίστηκαν και τα γεμιστά μπισκότα-σάντουιτς, που υποκατέστησαν τα μικρά γεύματα κι εκτιμήθηκαν ιδιαίτερα από μικρούς και μεγάλους.

Η περίοδος από τον Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο ως την αρχή της δεκαετίας του '60 σφραγίστηκε από την ίδρυση μεγάλων διεθνών βιομηχανικών μονάδων. Με τις δραστηριότητες και την εξειδικευμένη λειτουργία τους έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην ποικιλομορφία των μπισκότων. Μοντέρνες ιδέες και παράδοση παντρεύτηκαν. Διατηρούνται ακόμη τρόποι παραγωγής μπισκότων για τσάι που ακολουθούν τις συνταγές που εφαρμόζονταν από τους ζαχαροπλάστες της Αικατερίνης των Μεδίκων και σήμερα παράγονται σε κορυφαίες τεχνικές εγκαταστάσεις.

Από το 1953 και σε όλη τη δεκαετία του '60, η τεχνολογική πρόοδος που σημειώθηκε στις παραδοσιακές τεχνικές κοπής και διπλώματος της ζύμης γέννησε καινούργια προϊόντα.

## **ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΜΠΙΣΚΟΤΩΝ**

Τα μπισκότα παρασκευάζονται από πολύ απλά και υγιεινά συστατικά. Η ποιότητα ενός μπισκότου εξαρτάται από την ποιότητα των συστατικών που έχουν επιλεγεί, την παραγωγική διαδικασία και τον εξοπλισμό.

Όλα τα μπισκότα έχουν τα ίδια **βασικά συστατικά**:

- **αλεύρι και άλλα προϊόντα δημητριακών**
- **ζάχαρη**
- **βούτυρο ή φυτικά έλαια**

Και ανάλογα με το είδος τους μπορεί να περιέχουν και **αυγά και γάλα**.

Τα μπισκότα μπορεί να είναι σκέτα, γεμιστά, επικαλυμμένα με σοκολάτα ή να περιέχουν κομματάκια από φρούτα, ξηρούς καρπούς κ.ά.



## **ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ**

### **α) Η Ανάμιξη:**

Το ζυμωτήριο αναμειγνύει όλα τα υλικά μαζί και τα μετατρέπει σε ζύμη. Η ζύμη αυτή πρέπει να παραμείνει συνήθως για μικρό διάστημα, ώστε να μπορεί να σταθεροποιηθεί και να μορφοποιηθεί.

### **β) Η Μορφοποίηση :**

Η ζύμη περνάει μέσα από μεγάλους κυλίνδρους για να πάρει τη μορφή φύλλου. Μετά μπορεί να κοπεί στο επιθυμητό σχήμα με ειδικά καλούπια, τα οποία δίνουν το τελικό σχήμα και μέγεθος του μπισκότου.

### **γ) Το Ψήσιμο :**

Τα ωμά μπισκότα τοποθετούνται σε φούρνο μήκους περίπου 60-100 μέτρων και ψήνονται σε θερμοκρασία μεγαλύτερη από 200°C. Το χρονικό διάστημα ψησίματος κυμαίνεται από 5 έως 20 λεπτά, ανάλογα με το είδος του μπισκότου. Στη συνέχεια, τα μπισκότα αφήνονται να κρυώσουν πριν την επικάλυψη και τη διακόσμησή τους.

### **δ) Η Γέμιση :**

Η γέμιση ετοιμάζεται σε ειδικά μίξερ και στη συνέχεια τοποθετείται μεταξύ δύο μπισκότων, με ειδικό μηχάνημα, σε μορφή σάντουιτς.

### **ε) Επικάλυψη :**

Η επικάλυψη σοκολάτας προετοιμάζεται σε ζεστά δοχεία (μέχρι 45°C). Στην υγρή σοκολάτα επάνω τοποθετείται το μπισκότο που αποκτά κατάλληλη εμφάνιση, άρωμα και γεύση. Στη συνέχεια ψύχεται για μεγάλο χρονικό διάστημα ώστε η σοκολάτα να γίνει στέρεη και να προσκολληθεί στο μπισκότο. Στα απλά μπισκότα προστίθεται επικάλυψη παραγώγων γάλακτος η οποία τους προσδίδει χρώμα και γυαλάδα.

### **στ) Η Συσκευασία :**

Η μηχανή που συσκευάζει τα μπισκότα έχει τη δυνατότητα να παίρνει τον ίδιο πάντα αριθμό μπισκότων ανά πακέτο και να τα κλείνει αεροστεγώς, διασφαλίζοντάς τα από εξωτερικούς παράγοντες όπως υγρασία, οσμές κ.λ.π. Ακολουθεί η τοποθέτηση των πακέτων σε χαρτοκιβώτια, ώστε να είναι έτοιμα για διανομή στους πελάτες.

<http://www.papadopoulou.gr/node/58>).

## 2.9 Ιστορία της μαστίχας

Η παλαιότερη αναφορά στη μαστίχα ανάγεται στον Ηρόδοτο, τον 5ο αιώνα π.Χ. Στην Αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν τη μαστίχα ως φάρμακο για το στομάχι κυρίως αλλά και ως λευκαντικό των δοντιών και αν το καλοσκεφτεί κανείς η μαστίχα ήταν η μοναδική τσίχλα στους αρχαίους χρόνους! Στη ρωμαϊκή εποχή,



χρησιμοποιούνταν οδοντογλυφίδες από μαστιχόδεντρα για τον ίδιο λόγο και η χρήση της μαστίχας εξαπλώθηκε μέχρι και τα χαρέμια της Ανατολής.

Η μαστίχα έχει πληθώρα ιδιοτήτων και χρήσεων. Πέρα από τις φαρμακευτικές της ωστόσο ιδιότητες η μαστίχα διαπρέπει και στην ποτοποιία (λικέρ μαστίχας και μαστιγάτο ούζο), τη ζαχαροπλαστική (μπισκότα και παγωτά μαστίχας, υποβρύχιο γλυκό). Στη ζαχαροπλαστική χρησιμοποιείται ως πρόσθετη ύλη στην παρασκευή μεγάλου αριθμού γλυκών, ζαχαρωτών και αρωματικών αρτοσκευασμάτων. Χρησιμοποιείται επίσης για το γλασάρισμα σοκολάτας και άλλων γλυκισμάτων, στα παγωτά, στα λουκούμια, στα μπισκότα, στις καραμέλες κτλ.

Η Χιώτικη μαστίχα, παγκόσμια αποκλειστικότητα του νησιού της Χίου, μαζί με τη ζάχαρη δημιούργησε το γλυκό του κουταλιού Μαστίχα, μια διαφορετική και αρωματική μορφή βανίλιας, το γνωστό "υποβρύχιο" που σερβίρεται με ιδιαίτερα παραδοσιακό τρόπο μέσα σε νερό. Η μαστίχα αυτή, από τον περασμένο αιώνα διαδόθηκε ως γλυκό υποδοχής στα μεγαλοαστικά σπίτια της Ελληνικής διασποράς και κυρίως στην Κωνσταντινούπολη, όπου με το όνομα "Άσπρο Γλυκό" συνεχίζει και σήμερα να είναι το επίσημο γλυκό του Πατριαρχείου.

<http://www.northaegan.gr/isite/page/1300,1,0.asp?mu=99&cmu=118>)

## 2.10 Μπαχαρικά

### Μπαχαρικά

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Συμβουλές για την αγορά και σωστή χρήση τους

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

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

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

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

### 2.10.1 Βανίλια

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



Βανίλιες είναι γύρω στα 90 είδη αναρριχητικών φυτών, που τα συναντάμε στο Μεξικό, την Κεντρική Αμερική και την Αυστραλία. Εξωτερικά έχει την όψη αναρριχόμενης ορχιδέας. Είναι πολυετή φυτά (35-40 έτη) και χαρακτηριστικά ο καρπός αναπτύσσεται μετά από 4-5 χρόνια από την στιγμή που ανθίζει το φυτό, συνήθως το μήκος φτάνει 12-25cm. Λίγο πριν ωριμάσουν οι καρποί συλλέγονται προσεκτικά με το χέρι. Στην συνέχεια ακολουθεί η διαδικασία του ζυμώματος, με την οποία αποκτάνε τα κοτσάνια το άρωμα, το σοκολατί χρώμα και την ελαιώδη υφή τους. Μετά το ζύωμα, το οποίο διαρκεί 2 ημέρες, τα κοτσάνια αποξηραίνονται στον ήλιο για 2-4 εβδομάδες. Η αρωματική ουσία που παράγεται από ορισμένους καρπούς από τα είδη της, χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική, όσο και στη ζαχαροπλαστική, την αρωματοποιία, ακόμα και ως αφέψημα. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της γεύσης και της οσμής μερικών φαρμάκων, καθώς και για τη παρασκευή σκευασμάτων, όπως το αμινοξύ διυδροξυφαινυλαλανίνη (L-dopa), που έχει αποδειχτεί χρήσιμο στη θεραπεία εκφυλιστικών ασθενειών.

Η διαδικασία κατά την οποία παίρνουμε τη βανίλια είναι ενδιαφέρουσα και χρονοβόρα καθώς διαρκεί 4 με 5 μήνες. Γίνεται διαδοχική έκθεση των καρπών στον ήλιο και στη νυχτερινή υγρασία και κατόπιν αποξήρανση σε καλά αεριζόμενο χώρο. Ο φρέσκος καρπός της βανίλιας δεν έχει άρωμα.

Ένα από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά της βανίλιας είναι οι πολυάριθμοι μικροί σπόροι που βρίσκονται στο εσωτερικό των κοτσανιών και περιέχουν υψηλό ποσοστό

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

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

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

Μέχρι το 19ο αιώνα κανείς δεν μπόρεσε να καλλιεργήσει με επιτυχία την βανίλια σε άλλο έδαφος από αυτό του Μεξικού, από όπου και αρχικά καταγόταν. Μετά από πολλές προσπάθειες οι Ισπανοί κατάφεραν με την μέθοδο της διασταύρωσης το φυτό να βγάζει καρπούς. Από τότε αυτός ο τρόπος καλλιέργειας χρησιμοποιείται σε όλο τον κόσμο. Διάσημη είναι η βανίλια Μαδαγασκάρης. Το τέταρτο μεγαλύτερο νησί του κόσμου, ξεχωρίζει για τη μοναδική χλωρίδα και πανίδα του καθώς και για τα έθιμα (τα fady) που φθάνουν ως τη μαύρη μαγεία. Είναι ο μεγαλύτερος εξαγωγέας βανίλιας στον κόσμο. Στις πεδιάδες της δυτικής ακτής καλλιεργούν βανίλια, αλλά και καφέ, ρύζι και δημητριακά.

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

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

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

### **2.10.2 Γαρύφαλλο**

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

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

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



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

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



Σύμφωνα με κείμενα παλιών βιβλίων της Ανατολής, το *Γαρόφαλλο* μάρμαμα γαρόφαλλων τονώνει την ερωτική διάθεση και συνίσταται γενικά κατά της σεξουαλικής ανικανότητας.

### 2.10.3 Γλυκάνισος

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

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

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

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

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

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

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

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



#### 2.10.4 Κανέλλα

Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από το δέντρο *Cinamomum Ceylanicum* και *Cinamomum Cassia* γνωστό και ως Κασσιά. Καλλιεργείται στην Κεϋλάνη, Ινδία, Κίνα, Αντίλλες και αλλού. Το δέντρο της κανέλας μπορεί να ξεπεράσει τα δέκα μέτρα, αυτό όμως που καλλιεργείται για συγκεκριμένη εκμετάλλευση φτάνει έως και δύο ή τρία



μέτρα.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Η κανέλλα βοηθά στη ρύθμιση της γλυκαιμίας και μειώνει τους κίνδυνους που απειλούν τους ασθενείς αυτούς.

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

### 2.10.5 Κάρδαμο

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

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

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

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



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

### 2.10.6 Κορίανδρος

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

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



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

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

### 2.10.7 Μαυροκούκι ή μαυροσούσαμο

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

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

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

Το μαυροσούσαμο ταιριάζει πολύ καλά στη σοκολάτα, όπως επίσης και σε διάφορα γλυκά από ζύμη, όπως τα σου. Ο Ισπανός μάγος της κουζίνας και πηγή διαφόρων τάσεων περί σύγχρονης μαγειρικής, Φεράν Αντριά, φτιάχνει με το μαυροσούσαμο κάτι σαν παστέλι, το οποίο παντρεύει με αποξηραμένα μούρα, ζελέ λάιμ και παγωτό καρύδας. Άλλοι Ισπανοί το παντρεύουν με καπνιστό τσάι, όπως το lapsang souchong, σοκολάτα και παγωτό. Ακόμα και στο βασίλειο της ζαχαροπλαστικής, το Παρίσι δηλαδή, τα μαύρα αυτά σποράκια έχουν κερδίσει έδαφος. Στο τρε σικ ζαχαροπλαστείο «Sadaharu Aoki» φτιάχνουν μακαρόν με

μαυροσούσαμο, όπως επίσης και iclairs. Ο ζαχαροπλάστης βάζει τα σποράκια σε παγωτά, σοκολάτες, ακόμη και στις «ιερές» γαλλικές τρούφες.

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

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

Οι αρχαίοι Έλληνες στρατιώτες είχαν μαζί τους μια καβάτζα σουσαμιού για λίγη ενέργεια σε δύσκολες συνθήκες. Οι Ρωμαίοι έκαναν ένα ας πούμε... ντιπ από σουσάμι και κύμινο. Για τους Ινδούς συμβολίζει την καλή τύχη και την αιώνια ζωή. Πόσες χρήσεις κουβαλάει αυτό το μικρό σποράκι! Η φράση «Σουσάμι, άνοιξε!» είναι γνωστή από το αραβικό έργο «Χίλια και μια Νύχτες». Ήταν οι μαγικές λέξεις με τις οποίες άνοιγε η σπηλιά του Αλί Μπαμπά και των 40 Κλεφτών - γιατί το σουσάμι, όταν είναι ώριμο, ανοίγει με χαρακτηριστικό ήχο, σαν το άνοιγμα πόρτας μόλις κάποιος την ακουμπά.

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

Σήμερα, η μεγαλύτερη παγκόσμια παραγωγή του σουσαμιού γίνεται στην Ινδία. Χρειάζεται πολλές και φθηνές ώρες εργασίας για να μαζευτεί, διότι η συγκομιδή



του γίνεται σχεδόν αποκλειστικά με τα χέρια - ένας λόγος που στην Ελλάδα η καλλιέργειά του έχει εξαφανιστεί.

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

Το σουσάμι κάνει καλό στα νεφρά, στο συκώτι και στο έντερο. Βοηθάει στην αναιμία, στη ζαλάδα, ακόμα και στην αδύναμη όραση. Όπως είπαμε, τα σπόρια χρησιμοποιούνται στην αρτοποιία, στη ζαχαροπλαστική και στην καραμελοποιία σε πολλά μέρη του κόσμου. Οι Αμερικανοί βάζουν σουσάμι στα ψωμιά των χάμπουργκερ, ενώ οι Εβραίοι στα μπάιγκελς.

#### **2.10.8 Μοσχοκάρυδο**

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

Το μοσχοκάρυδο περιέχει αιθέριο έλαιο, το οποίο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπυνοποιία και ως καρύκευμα. Έχει επίσης θεραπευτικές

ιδιότητες. Οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν ως θυμίαμα και γύρω στα 1600 μ.Χ. απέκτησε ιδιαίτερη εμπορική σημασία ως ακριβό μπαχαρικό στο Δυτικό κόσμο.

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

### **2.10.9 Σαλέπι**

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

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

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

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

### 2.10.10 Σαφράν ή ζαφορά

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

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

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

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

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

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

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

### 2.11 Η παρουσίαση των γλυκών

Και το μάτι θέλει το μερτικό του.. Αυτός ο τρόπος του λέγειν – ο φαινομενικά κοινότυπος – στην ζαχαροπλαστική υποδηλώνει μια βασική αρχή : ένα γλυκό δεν τρώγεται μονό με το στόμα.. Πράγματι, για να το απόλαυσης όπως του αξίζει, εκτός από την γεύση, πρέπει να νιώσεις το άρωμα του και κάτι ακόμη να δοκιμάσεις την ύφη του, να θυμάσαι την διάπλαση του. Μόνο έτσι μια φέτα τούρτας, ένα μπουλ κρέμας, μια γρανίτα, φαινόμενα εφήμερα σαν διάττοντες αστέρες, θα μπορέσουν να αποκαλύψουν όλες τις αρετές τους. Με μια φροντισμένη παρουσίαση κάθε καλό γλυκό θα είναι ένα αριστούργημα με τέσσερις διαστάσεις.

Το γυαλί, η πορσελάνη, το ασημί, η τερακότα, είναι όλα τους περίφημα φυσικά υλικά που προσφέρονται θαυμάσια για να σερβίρουμε το γλυκό. Ασφαλώς όμως οι σπιτικές, οι πρωτόγονες τούρτες, θέλουν πιο κατάλληλους τρόπους σερβιρίσματος , ταιριαστούς με το δικό τους στυλ.

Επιπλέον, έχει την σημασία του και το συνταίριασμα του χρώματος : σε μια βιεννέζικη τούρτα σοκολάτας, ταιριάζει η διαφάνεια του κρυστάλλου και η ανταύγεια του ασημιού, ενώ δεν θα ταίριαζε καθόλου μια ρουστίκ πήλινη πιατέλα..

**Πως σερβίρεται το γλυκό;** Στο τραπέζι κανονικά το πρώτο κομμάτι της τούρτας το κόβει ο πιο σημαντικός μουσαφίρης και, στην περίπτωση της κρέμας ή της πουτίγκας, θα σερβιριστεί πρώτος με ένα κουτάλι. Η κίνηση θα πρέπει να είναι πολύ προσεγμένη για να μην χαλάσει η όψη του γλυκίσματος. Αν ο μουσαφίρης δεν εμπιστεύεται την δεξιοτεχνία του, μπορεί να ζητήσει την βοήθεια της οικοδέσποινας.

Τα πιατάκια πρέπει να ταιριάζουν με την πιατέλα : κανονικά είναι λίγο μικρότερα από των φρούτων και είναι συνήθως διακοσμημένα ή χαραγμένα. Είναι φανερό ότι για γλυκά που τρώγονται με το κουτάλι, δεν προστίθεται το πιρούνι, που χρησιμοποιείται αντίθετα στα στερεά γλυκά.

**Και τι θέση μπορεί να έχει το χαρτί σε σχέση με το γλυκό;** Ένα χάρτινο πετσετάκι ή τραπεζομάντιλο, λευκό ή χρωματιστό, μπορεί να αντικαταστήσει ένα κεντητό λινό; Στο οικογενειακό τραπέζι ναι, στο επίσημο όχι.

Επίσης θα πρέπει να αποφεύγεται σε κάθε περίπτωση το πλαστικό διότι εκφυλίζει με ανεπανόρθωτο τρόπο την σκηνογραφία, την γεύση, το άρωμα και τέλος την ατμόσφαιρα.

## 2.12 Σημασία των γλυκών στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα τα γλυκά προσφέρονται σε εξαιρετικές περιπτώσεις, όπως μετά από κυριακάτικο γεύμα, σε γιορτές ή προσκλήσεις. Συνήθως τρώγονται ανάμεσα στα γεύματα και πρόκειται για λουκουμάδες ή γλυκά ταψιού ποτισμένα σε μελί ή σιρόπι. Πιο γνωστά από αυτά είναι ο μπακλαβάς, το γαλατομπούρεκο και το κανταΐφι.

Τις ημέρες των Χριστουγέννων και τις πρωτοχρονιάς ετοιμάζονται κουραμπιέδες και μελομακάρονα. Επίσης πουλάκια ή φρούτα από αμυγδαλωτά θα στολίσουν τα πιάτα. Δυο ημέρες πριν την Πρωτοχρονιά, ετοιμάζεται η βασιλόπιτα η οποία κόβεται τα μεσάνυχτα της 31<sup>ης</sup> Δεκέμβρη από τον αρχηγό του σπιτιού. Σύμφωνα με ένα παραδοσιακό τυπικό, το πρώτο κομμάτι είναι στου σπιτιού, το δεύτερο του Χριστού, το τρίτο του φτωχού. Ακολουθούν τα μέλη της οικογένειας με επικεφαλής τον ίδιο και μετά το προσωπικό ένα υπάρχει.

Για το Πάσχα ειδικά ετοιμάζεται το τσουρέκι, το οποίο σύμφωνα με την παράδοση έχει στην μέση ένα κόκκινο αυγό και η συνταγή του ποικίλει από περιοχή σε περιοχή.

Τα υλικά που χρησιμοποιούνται πολύ στην Ελλάδα για τα γλυκά είναι τα αμύγδαλα, τα καρύδια, το μέλι και το βούτυρο. Επίσης, όλα σχεδόν τα φρούτα, παρασκευάζονται σε γλυκά κουταλιού και βρίσκονται σχεδόν σε όλα τα ελληνικά σπίτια. Τέτοια γλυκά είναι η φράουλα, το σταφύλι, το μελιτζανάκι, το καρπούζι, το καρύδι, το κυδώνι, το περγαμόντο κτλ

## 2.13 ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ

### ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ –ΣΚΕΥΗ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟΥ

- Ζυγαριά
- Ειδικός φούρνος με χωρίσματα και διαφόρων βαθμών θερμοκρασία
- Ψυγείο καταψύξεως και συντηρήσεως
- Μηχανές για το ανακάτεμα και άνοιγμα της ζύμης
- Μαρμάρινο τραπέζι για το άπλωμα της ζύμης
- Τραπέζια εργασίας μεταλλικά διαφόρων διαστάσεων
- Ράφια διάφορα για την τοποθέτηση σκευών και φορμών
- Συρτάρια και ερμάρια διάφορα για τα απαραίτητα καθημερινώς υλικά (άλευρα, ξηρούς καρπούς, ζάχαρη, σταφίδες, κλπ )
- Μηχανή παγωτού και ( σορμπετιέρες )
- Μηχανή αναμίξεως και αναδεύσεως αυγών (ΜΙΞΕΡ) με όλα τα εξαρτήματα

### 2.14 Σκεύη και ενδυμασία ζαχαροπλάστη



**Αλουμινόχαρτα-Σελατίνες**



**Κουτάλες παγωτού**



Σφολιατομηχανή



BASIS SYSTEM  
ΒΑΦΛΙΕΡΑ



ΖΥΜΩΤΗΡΙΟ



Σκουπάκι



Ενδυμασία ζαχαροπλαστών



**Σκουφιά**

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

### Συνταγές

#### 3.1 Γλυκά κατά την εορταστική περίοδο των Χριστουγέννων και Πάσχα

#### **Κουλουράκια Πασχαλινά**

##### **ΥΛΙΚΑ**

- . 1κιλό και 1/4 αλεύρι
- 3 κούπες ζάχαρη
- 1 φλυτζάνι του τσαγιού βούτυρο γάλακτος
- 8 αυγά
- 1 κούπα γάλα
- 1 φλιτζανάκι χυμό πορτοκαλιού
- 3 βανίλιες
- 1/2 κουταλιά αλάτι
- 2 κουταλιές αμμωνία
- 1-2 κροκκάδια αραιωμένα με λίγο νερό

##### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Κοσκινίζουμε το αλεύρι και το βάζουμε σε μία λεκάνη.

Στην συνέχεια κάνουμε μία λακκούβα στο κέντρο και ρίχνουμε το ζεσταμένο σε ένα κατσαρολάκι βούτυρο. Αφού κρυώσει λίγο το μείγμα το τρίβουμε.

Βάζουμε στο μίξερ τους κρόκους των αυγών και τη ζάχαρη, και τα χτυπάμε μέχρι να αφρατέψουν.

Ξεχωριστά χτυπάμε τα ασπράδια μέχρι να γίνουν μαρέγκα.

Σε άλλο μπολ βάζουμε το γάλα και προσθέτουμε ανακατεύοντας την αμμωνία .Ρίχνουμε στο μείγμα με το αλεύρι , το μείγμα με τους κρόκους αυγών και λίγο-λίγο από το μείγμα με το γάλα, μέχρι να ενσωματωθούν όλα.

Με τη ζύμη που φτιάξαμε, πλάθουμε κορδονάκια και τους δίνουμε το σχήμα που θέλουμε .

Τα τοποθετούμε στο ταψί, απομακρυσμένα το ένα από το άλλο, γιατί η ζύμη θα φουσκώσει.

Τα αλείφουμε από πάνω με το κροκκάδι, για να ροδίσουν. Ψήνουμε στους 180 βαθμούς Κελσίου, για 20'.

### **Κουλούρια Πασχαλινά Αμμωνίας**

#### **ΥΛΙΚΑ**

- 14 φλιτζάνια αλεύρι
- 3 κουταλάκια αμμωνία
- 3 φλιτζάνια ζάχαρη
- 4 αυγά
- 1 βιτάμ μεγάλο
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 1 βανίλια

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200 βαθμούς. Βουτυρώνετε τα ταψάκια. Κοσκινίζετε το αλεύρι και χτυπάτε καλά τα αυγά με τη ζάχαρη. Ρίχνετε το βούτυρο στο μείγμα. Προσθέτετε στο γάλα την αμμωνία. Ρίχνετε το γάλα στο μείγμα με τη ζάχαρη. Τέλος ρίχνετε το αλεύρι και ζυμώνετε μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακή. Πλάθετε τα κουλούρια σε ότι σχήμα θέλετε. Τα τοποθετείτε στο ταψί και τα ψήνετε για 20-30 λεπτά.

([www.madata.gr](http://www.madata.gr))

## **ΤΣΟΥΡΕΚΙ Πασχαλινό**

### **ΥΛΙΚΑ**

#### **Για το προζύμι**

1/3 του φλιτζανιού του τσαγιού χλιαρό νερό

½ κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

28 γρ. νοπή μαγιά

#### **Για τη ζύμη**

7-8 φλιτζάνια τσαγιού αλεύρι

7 κουταλιές της σούπας φρέσκο βούτυρο γάλακτος σε θερμοκρασία δωματίου

1 ½ φλιτζάνι του τσαγιού ζάχαρη

5 αυγά και 1 κρόκος επιπλέον για το άλειμμα

λίγο μαχλέπι κοπανισμένο ή μαστίχα

½ φλιτζάνι του τσαγιού γάλα και λίγο επιπλέον για το άλειμμα

λίγο ελαιόλαδο

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Ετοιμάζετε το προζύμι ως εξής: διαλύετε τη ζάχαρη στο χλιαρό νερό. Προσθέτετε τη μαγιά κομματιασμένη και την αφήνετε να σταθεί για 15'. Ζεσταίνετε ένα πυρίμαχο μπολ, ρίχνετε μέσα το μείγμα της μαγιάς και αλεύρι (περίπου δύο φλιτζάνια του τσαγιού στην αρχή). Ανακατεύετε με ξύλινη σπάτουλα, μέχρι να αποκτήσετε μια μαλακή ζύμη.

Μεταφέρετε τη ζύμη σε αλευρωμένη επίπεδη επιφάνεια. Ζυμώνετε 15' μέχρι να γίνει η ζύμη σας ελαστική. Αλείψετε τα χέρια σας με λάδι και ζυμώνετε για λίγο τη ζύμη με τα δάχτυλά σας (για να απορροφήσει το λάδι). Την αφήνετε σκεπασμένη με μια πετσέτα μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο, 45' περίπου.

Λιώνετε το βούτυρο σε μπεν μαρί αφαιρώντας τον αφρό. Κοσκινίζετε το υπόλοιπο αλεύρι δημιουργώντας ένα μικρό λοφάκι. Κάνετε μια λακουβίτσα και ρίχνετε εκεί το λιωμένο βούτυρο. Το αναμειγνύετε σπρώχνοντας το αλεύρι προς το βούτυρο μέχρι τα

δύο υλικά να ομογενοποιηθούν. Χτυπάτε τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν και προσθέτετε το μαχλέπι ή τη μαστίχα.

Ρίχνετε στο μείγμα των αυγών πρώτα τη φουσκωμένη ζύμη και μετά το μείγμα με το υπόλοιπο αλεύρι και το βούτυρο. Ανακατεύετε καλά και ζυμώνετε, προσθέτοντας λίγο λίγο το γάλα μέχρι να αποκτήσετε μια εύπλαστη ζύμη.(Ζυμώνετε 20'-25' περίπου). Την κάνετε μια μπάλα και την αφήνετε να φουσκώσει σε ζεστό μέρος (σκεπασμένη με κουβέρτα) μέχρι να διπλασιαστεί σε όγκο.

Πλάθετε με τη ζύμη δυο πλεξούδες. Τις τοποθετείτε σε ταψί στρωμένο με λαδόκολλα ή αντικολλητικό χαρτί και τις αφήνετε να φουσκώσουν 1 ½ -2 ώρες, σκεπασμένες με την κουβέρτα. Προθερμαίνετε το φούρνο στους 200 C. Αλείφετε τα τσουρέκια με γάλα και κρόκο αυγού (χτυπημένα μαζί με μια κουταλιά της σούπας νερό) και ψήνετε 15'. Χαμηλώνετε κατόπιν τη θερμοκρασία στους 180 C και ψήνετε για 20' ακόμη, μέχρι τα τσουρέκια να πάρουν ωραίο χρώμα.

### 3.2 Συνταγές με βάση τη σοκολάτα

#### Κρέπες σοκολάτας με απαλή γέμιση

##### **Συστατικά:**

Για 4 μερίδες

80 γρ. αλεύρι

1 κ.σ. κακάο

3 κ.σ. ζάχαρη

5 αυγά

175 χιλ.λ. γάλα

1 κ.σ. ρούμι

140 γρ. βούτυρο

5 κ.σ. κρέμα γάλακτος διπλή

220 γρ. ελαφρώς πικρή σοκολάτα

Εξωτικά φρούτα και λεπτές φλούδες πορτοκαλιού για γαρνίρισμα

### **Οδηγίες:**

Κάθε κομμάτι περιέχει: περ. 810 θερμ./3.402 kJ, 18 γρ. πρωτ., 62 γρ. λιπ., 46 γρ. υδατ.

1. Αναμειγνύουμε το αλεύρι με το κακάο και τα κοσκινίζουμε μέσα σ' ένα μπολ.

Προσθέτουμε 1 κ.σ. ζάχαρη. Χτυπάμε 2 αυγά και τα προσθέτουμε κι αυτά. Ανακατεύουμε καλά όλα τα υλικά. Τέλος ρίχνουμε το γάλα και τα χτυπάμε όλα μέχρι να γίνουν μία λεία ζύμη. Αρωματίζουμε με ρούμι.

2. Λιώνουμε το βούτυρο σ' ένα τηγάνι και προσθέτουμε 2 κ.σ. στη ζύμη. Ανακατεύουμε. Σκεπάζουμε τη ζύμη με μια μεμβράνη και την αφήνουμε 30' να ησυχάσει.

3. Βουτυρώνουμε ένα τηγάνι για κρέπες με λιωμένο βούτυρο και το βάζουμε

στη φωτιά. Βάζουμε στο τηγάνι περ. 3 κ.σ. ζύμη ανά κρέπα και την απλώνουμε ανακινώντας το. Τις τηγανίζουμε γύρω στα 2', τις γυρνάμε από την άλλη και τις τηγανίζουμε ακόμη 1', μετά τις βάζουμε σ' ένα πιάτο.

4. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200<sup>0</sup> C (με αέρα στους 180<sup>0</sup> C). Ρίχνουμε

την διπλή κρέμα γάλακτος με τα κομματάκια σοκολάτας σε μια κατσαρόλα και τα αφήνουμε να λιώσουν. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά.

5. Ανακατεύουμε σ' ένα μπολ τα κροκάδια των υπόλοιπων αυγών και 1 κ.σ.

ζάχαρη. Προσθέτουμε προσεκτικά την κρέμα σοκολάτας και την αφήνουμε να κρυώσει. Χτυπάμε τα ασπράδια μαρέγκα με την υπόλοιπη ζάχαρη και τη βάζουμε προσεκτικά στη σοκολάτα.

6. Βουτυρώνουμε ένα ταψί. Αλείφουμε τις κρέπες διαδοχικά με 1κ.σ σοκολάτα και τις διπλώνουμε σε τρίγωνα. Τις τοποθετούμε στο ταψί και τις ψήνουμε στο φούρνο περ. 20'. Τις γαρνίρουμε και τις σερβίρουμε ζεστές.

### Λευκή σοκολάτα

#### Κρέμα λευκής σοκολάτας με μπανάνα

#### **Συστατικά:**

Υλικά για 4 άτομα

175 γρ. λευκή σοκολάτα

150 ml κρέμα γάλακτος

2 ώριμες μπανάνες

4 κουταλιές χυμός λεμονιού

250 γρ. στραγγιστό γιαούρτι

80 γρ. σκουρόχρωμη ζάχαρη

#### ΓΙΑ ΤΟ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

φλούδες λευκής και μαύρης σοκολάτας

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20 λεπτά

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα

### **Οδηγίες:**

Σπάζετε τη λευκή σοκολάτα και τη βάζετε σε ένα πυρίμαχο μπολ μαζί με τρεις κουταλιές της σούπας κρέμα γάλακτος. Την αφήνετε να λιώσει σε μπεν μαρί. Λιώνετε τις μπανάνες με ένα πιρούνι και τις ανακατεύετε με το χυμό λεμονιού. Τις πολτοποιείτε στο μπλέντερ, προσθέτετε τη λιωμένη σοκολάτα και συνεχίζετε το χτύπημα μέχρι να γίνει το μείγμα ομοιογενές. Παγώνετε το μείγμα για μία ώρα στο ψυγείο. Χτυπάτε την υπόλοιπη κρέμα σε ένα μπολ. Προσθέτετε την κρέμα στο γιαούρτι και ανακατεύετε καλά. Μοιράζετε σε τέσσερα ποτήρια από μια κουταλιά από το μείγμα με το γιαούρτι. Πασπαλίζετε με σκουρόχρωμη ζάχαρη και από πάνω βάζετε λίγο από το μείγμα με τις μπανάνες. Επαναλαμβάνετε τη διαδικασία μέχρι να εξαντληθούν τα υλικά. Γαρνίρετε με νιφάδες σοκολάτας.

Από το βιβλίο "[Σοκολατένιοι πειρασμοί](#)" της Κωνσταντίνας Αθανασίου.

Εκδόσεις Φυτράκη.

### 3.3 Συνταγές με βάση το αλεύρι

#### **Κέικ σοκολάτας σε φαρμάκια**

Συστατικά

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 10 λεπτά

150 γρ μαύρη σοκολάτα (60% κακάο)

150 γρ βούτυρο, κομμένο σε κομματάκια

1 κουταλιά της σούπας βούτυρο (για να αλείψουμε τα φαρμάκια)

3 αυγά

100 γρ ζάχαρη

50 γρ αλεύρι

6 κομματάκια σοκολάτα γάλακτος (προαιρετικά)

### **Οδηγίες:**

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180° C. Λιώνουμε τη μαύρη σοκολάτα σε μπεν μαρί, την αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε σιγά σιγά το βούτυρο, ανακατεύοντας με ξύλινο κουτάλι μέχρι να αποκτήσουμε ένα ομοιογενές μίγμα.

Χτυπάμε τα αυγά με τη ζάχαρη μέχρι να ασπρίσουν και να διπλασιαστεί ο όγκος τους. Ενώνουμε το μίγμα αυτό με τη λιωμένη σοκολάτα και προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι, ανακατεύοντας συνεχώς.

Βουτυρώνουμε έξι φαρμάκια ύψους 5 εκ. τοποθετούμε σε κάθε φαρμάκι από ένα κομματάκι σοκολάτα γάλακτος και μετά το γεμίζουμε με το μίγμα. Ψήνουμε για 10 λεπτά στο φούρνο.

Εναλλακτικά, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε σοκολάτα γάλακτος στη θέση της μαύρης σοκολάτας. Αποφύγετε τη λευκή, όμως, γιατί δεν αντέχει το ψήσιμο.

**Σημείωση:** Στολίστε αυτά τα μικρά κέικ με τρίμματα λευκής σοκολάτας ή διάφορες καραμελίτσες και συνοδεύστε τον καφέ ή το τσάι σας. Όσο για τους μικρούς μας φίλους, είμαι σίγουρη πως θα συμφωνήσουν με τους γιους μου ότι ο τέλειος συνοδός τους είναι ένα παγωμένο ποτήρι γάλα.

## **ΚΕΙΚ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΣΙΡΟΠΙ ΚΑΚΑΟ**

### **Για το σιρόπι:**

1 Βιτάμ (βάζω Lufrak το ανάλατο συνήθως)  
1 φλιτζάνι τσαγιού κακάο  
4 - 5 φλιτζάνια τσ. Ζάχαρη  
1 φλιτζάνι τσ. κονιάκ ή άλλο αλκοολούχο (βάζω Gran Marnier για γεύση πορτοκαλιού)  
2 ½ φλιτζάνια τσ. καυτό νερό

Βράζουμε το νερό μαζί με το βιτάμ για να είναι ζέστα. Μετά τα ρίχνουμε στο κάδο του μίξερ

Τα χτυπάμε για 5 λεπτά στο μίξερ μαζί με την ζάχαρη, το κακάο και το ποτό να γίνουν ένα λείο σιρόπι. Από αυτό αφαιρούμε 2 ποτήρια νερού τα οποία τα βάζουμε στην κατάψυξη για μίση ώρα και μετά στο ψυγείο.

Στο υπόλοιπο σιρόπι που έμεινε στο μίξερ προσθέτουμε:

### **Για το κέικ:**

4 φλιτζάνια τσ. αλεύρι (φαρίνα)  
4 αυγά (να είναι σε θερμοκρασία δωματίου)  
1 ½ κουταλάκι Μπικιν Παουντέρ.

Ρίχνουμε πρώτα τα 2 φλιτζάνια αλεύρι, τα χτυπάμε για λίγα δευτερόλεπτα μετά ρίχνουμε τα υπόλοιπα 2 φλιτζάνια αλεύρι. Από πάνω ρίχνουμε τα αυγά (για να μην κόψουν με το ζεστό σιρόπι) τα χτυπάμε με την πιο δυνατή ταχύτητα για πολύ λίγο (3 – 5 λεπτά περίπου) να γίνει ένας αφράτος χυλός. Τον βάζουμε σε μια βουτυρωμένη (και αλευρωμένη με κακάο σε περίπτωση που δεν είναι αντικολλητική) στρογγυλή φόρμα για κέικ.

Το ψήνουμε σε δυνατό προθερμασμένο φούρνο (εγώ το βάζω συνήθως στους 180 βαθμούς, άλλα αυτό εξαρτάται από τον φούρνο) για 40'.

Πριν βγάλουμε το κέικ από την φόρμα το τρυπάμε σε διάφορες μεριές του με οδοντογλυφίδα και όσο είναι ζεστό χύνουμε πάνω του το ένα φυλαγμένο ποτήρι σιρόπι. Το αφήνουμε να το απορροφήσει για 1 ώρα μετά το ξεφορμάρουμε σε μεγάλη πιατέλα και ρίχνουμε το δεύτερο ποτήρι σιρόπι από πάνω στο κέικ σαν γαρνιτούρα.

<http://www.acrobace.gr/showthread.php?t=82306>

### 3,4 Συνταγές με βάση το μέλι

#### **Παστέλι**

Το παστέλι είναι ένα ελληνικό παραδοσιακό γλύκισμα με βάση το σουσάμι και το μέλι. Και τα δύο συστατικά του είναι φυσικά προϊόντα με θρεπτική αξία. Οι ρίζες του γλυκίσματος χάνονται στην αρχαιότητα. Επειδή το παστέλι παρασκευάζεται μόνο από δύο πρώτες ύλες, η διαδικασία παρασκευής του είναι απλή. Το μυστικό της επιτυχίας βρίσκεται στην ποιότητα και την αναλογία ανάμειξης των δύο υλικών (μέλι και σουσάμι), καθώς και στο καλό δέσιμο μεταξύ τους.

#### **Παραδοσιακή Παρασκευή**

Η βασική παρασκευή του παστελιού είναι η εξής: Το μέλι βράζεται σε ειδικό ρηχό σκεύος με μεγάλη επιφάνεια και ξαφρίζεται όταν αρχίσει να βράζει. Όταν το μέλι δέσει, προστίθεται το σουσάμι με συνεχές ανακάτεμα για να μην κολλήσει το μίγμα. Όταν τελειώσει το βράσιμο το μίγμα απλώνεται σε μάρμαρο ή σε ειδικό τελάρο

αλειμμένο με γλυκό κρασί ή αμυγδαλόλαδο. Μορφοποιείται και κόβεται σε κομμάτια όταν το μίγμα έχει κρυώσει<sup>7</sup>. Βέβαια η συνταγή διαφοροποιείται κατά περιοχές (π.χ. στη Σίφνο δε συνηθίζουν να ξαφρίζουν το μέλι).

Το παστέλι διακρίνεται σε μελάτο και τραγανό παστέλι, ανάλογα με το ποιο από τα δύο συστατικά υπερισχύει. Στο τραγανό παστέλι υπερισχύει το σουσάμι. Το "μελάτο" παστέλι θεωρείται ότι κατάγεται από τη Μεσσηνία. Το μαλακό μελάτο παραδοσιακό παστέλι χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή κατά την παρασκευή του για να μην στεγνώσει.

Μία εμπειρική μέθοδος για να προσδιορίσουμε εάν τα συστατικά έχουν δέσει μεταξύ τους είναι η δοκιμή του πιάτου. Ρίχνουμε λίγο μίγμα σ' ένα πιάτο και εάν ξεκολλάει, τότε το μίγμα είναι έτοιμο και το κατεβάζουμε από την φωτιά. Άλλη μία εμπειρική μέθοδος είναι η δοκιμή του ποτηριού. Με ένα κουταλάκι, στάζουμε μία σταγόνα από το μίγμα μας μέσα σε ένα ποτηράκι με νερό. Εάν δε διαλυθεί αμέσως η σταγόνα, τότε το παστέλι είναι έτοιμο.

<http://www.yourforum.gr/InvisionBoard/lofi/version/index.php/t49075.html>

## Μελομακάρονα



### Υλικά

Για τα μελομακάρονα:

1 1/2 ποτήρια λάδι

1 ποτήρι ζάχαρη

3/4 ποτηριού φρεσκοστιμένο χυμό πορτοκάλι

1/4 ποτηριού [κονιάκ](#)

3 ποτήρια αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 ποτήρι σιμιγδάλι ψιλό

1 ποτήρι καρύδια λεπτοκομμένα

1 κουταλάκι κοφτό σόδα μαγειρική

ξύσμα από 1 πορτοκάλι

γαρύφαλλο και κανέλλα σκόνη

**Για το σιρόπι:**

2 ποτήρια ζάχαρη

2 ποτήρια μέλι

2 ποτήρια νερό

Ολόκληρο ξύλο κανέλλας

Γαρύφαλλα

### **Ετοιμασία**

1. Για τα μελομακάρονα: Βάζουμε σε μπολ τα στερεά υλικά (αλεύρι, σιμιγδάλι, ζάχαρη) και κατόπιν τα υγρά υλικά (λάδι, κονιάκ, χυμό πορτοκάλι) αφού πρώτα αναμείξουμε στο χυμό του πορτοκαλιού την σόδα. (Αν θέλουμε προσθέτουμε και λίγο γαρύφαλλο και κανέλλα σε σκόνη για να προσθέσουμε άρωμα-μικρή ποσότητα για να μην πικράνει το μίγμα).
2. Ζυμώνουμε καλά μέχρι η ζύμη να μην κολλάει στα χέρια μας.
3. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160 βαθμούς (στον αέρα).
4. Πλάθουμε τα μελομακάρονα ή χρησιμοποιούμε κουπ-πατ για να δώσουμε διάφορα χριστουγεννιάτικα σχήματα. (Προσέχουμε να μην τα κάνουμε λεπτά γιατί θα μας ξεραθούν στο ψήσιμο).
5. Τα τοποθετούμε αραιά σε ταψί στρωμένο με χαρτί ψησίματος.
6. Ψήνουμε στην μέση του φούρνου, στους 160 βαθμούς (αέρας) μέχρι να ροδίσουν (περίπου 15 λεπτά).
7. Τα αφήνουμε να κρυώσουν σε σχάρα και κατόπιν τα βουτάμε στο καυτό σιρόπι για 1 λεπτό ή περισσότερο, ανάλογα αν θέλετε τραγανό ή σιροπιασμένο το εσωτερικό του.
8. Τα βγάζετε με τρυπητή κουτάλα, τα αφήνετε να στραγγίξουν για λίγο στην σχάρα και τα βάζετε σε πιατέλα σε στρώσεις.
9. Ρίχνετε από πάνω σε κάθε στρώση λεπτοκομμένο καρύδι που έχετε ανακατέψει με λίγη κανέλλα και γαρύφαλλο σε σκόνη. .
10. Αν σας αρέσει η γεύση, βάζετε μέσα στο σιρόπι την ώρα του βρασμού ολόκληρο το ξύλο της κανέλλας και 3-4 γαρύφαλλα, αλλά τα βγάζετε πριν αρχίσετε το μέλωμα.

Για το σιρόπι: Σε κατσαρολάκι ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το νερό και το μέλι και βράζουμε μέχρι να δέσουν ελαφρά, ξαφρίζοντας μέχρι να γίνει διαυγές το σιρόπι

### 3,5 Γλυκά του κουταλιού

#### **Γλυκό του κουταλιού βύσσινο**

#### **ΥΛΙΚΑ**

1 κιλό βύσσινα όχι πολύ ώριμα

1 κιλό ζάχαρη

2 κ.σ. γλυκόζη

1 λεμόνι το χυμό του

1 φακελάκι βανίλια

νερό

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Καθαρίζουμε τα βύσσινα από τα φύλλα και τα κοτσάνια και τα πλένουμε πολύ καλά.

Με ένα τσιμπιδάκι των μαλλιών αφαιρούμε προσεκτικά το κουκούτσι από τα βύσσινα.

Ρίχνουμε τα φρούτα σε μία κατσαρόλα μαζί με τη ζάχαρη και ρίχνουμε νερό μέχρι να τα σκεπάσει. Βράζουμε σε σιγανή φωτιά. Μόλις βράσουν για μία ώρα περίπου κλείνουμε την φωτιά και τα αφήνουμε σκεπασμένα στην κουζίνα. Την άλλη μέρα ανάβουμε πάλι το μάτι και συνεχίζουμε τον βρασμό. Μόλις δέσει το σιρόπι προσθέτουμε την βανίλια, την γλυκόζη και αφήνουμε πάνω στο μάτι.

Μόλις κρυώσει το γλυκό ρίχνουμε το χυμό από το λεμόνι και βάζουμε σε βάζο. Το διατηρούμε στο ψυγείο. Μπορούμε να κάνουμε και βυσινάδα με το σιρόπι

προσθέτοντας 2 κουταλιές σούπας σιρόπι σε ένα ποτήρι νερό ή να ρίξουμε 1 κουταλιά πάνω από το μπολάκι με το παγωτό μας! Με τον ίδιο τρόπο γίνεται και το κεράσι!

### **Γλυκό του κουταλιού σταφύλι**

#### **ΥΛΙΚΑ**

2 κιλά σταφύλια

2 κιλά ζάχαρη

1 φλ. νερό

χυμός 1 λεμονιού

1 βανίλια

100 γρ. αμύγδαλα κομμένα στα τέσσερα

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

1. Πλένετε καλά τα σταφύλια και τα αφήνετε να στεγνώσουν. Βάλτε το σταφύλι μαζί με τη ζάχαρη και το νερό σε μια κατσαρόλα και αφήστε τα να βράσουν για 10 λεπτά. Κατεβάστε την κατσαρόλα από τη φωτιά, σκεπάστε τη με μια υφασμάτινη πετσέτα και αφήστε τη έτσι για 24 ώρες.
2. Την επόμενη μέρα ξαναβάλτε την κατσαρόλα να βράσει σε πολύ δυνατή φωτιά, μέχρι να "δέσει" το σιρόπι. Λίγο πριν το τέλος προσθέστε το λεμόνι, τη βανίλια και τα αμύγδαλα. Ο χυμός λεμονιού δρα ως αντισηπτικό και συντηρητικό, γιατί είναι απαραίτητος.
3. Αφήστε το γλυκό να κρυώσει καλά και βάλτε το σε γυάλινα βάζα αποστειρωμένα.



## Γλυκό κουταλιού νεράντζι

### Υλικά

- Νεράντζια χοντρόφλουδα
- Ζάχαρη
- Γλυκόζη ( προαιρετικό )

### Εκτέλεση

Περνούμε τα νεράντζια και τρίβουμε τη φλούδα τους στο ψιλό του τρίφτη να φύγει το εξωτερικό της . Κατόπιν κόβουμε τη φλούδα τους σε ισάριθμα κομμάτια κάθετα , τη ξεχωρίζουμε από την ψίχα και αφού τελειώσουμε με αυτή τη διαδικασία , τυλίγουμε το κάθε κομμάτι ξεχωριστά ,( με τον τρόπο που είναι τυλιγμένα αυτά του εμπορίου) και καρφώνουμε το κάθε κομμάτι με μια οδοντογλυφίδα για να πάρει φόρμα.

Μετά βάζουμε τα κομμάτια σε μια χύτρα με νερό και βράζουμε έως να πάρει το γλυκό λίγη βράση. Αδειάζουμε τώρα το νερό , στραγγίζουμε τα κομμάτια του νεραντζιού και το βάζουμε σε μια λεκανίτσα και τα αφήνουμε για 2 έως 3 μέρες το πολύ ,αλλαζοντάς ανά διαστήματα το νερό να ξεπικρίσει.

Όταν ξεπικρίσει βγάζουμε τις οδοντογλυφίδες ζυγίζουμε τα κομμάτια του νεραντζιού ,τα βάζουμε σε μια μεγάλη χύτρα και προσθέτουμε τόση ζάχαρη ,όσα κιλά είναι τα κομμάτια του νεραντζιού,

Ανάλογο νερό ( η σωστή αναλογία είναι δυο ποτήρια ζάχαρη ,ένα νερό) και βάζουμε τη χύτρα σε σιγανή φωτιά να βράσει το γλυκό, ανακατεύοντας 1-2 φορές έως που να λιώσει η ζάχαρη πολύ προσεκτικά να μην το λιώσουμε.

Αφού βράσει το νεράντζι , το βγάζουμε από τη χύτρα και αφήνουμε το σιρόπι να δέσει. Αν έχουμε ετοιμάσει πολύ γλυκό και θέλουμε να το διατηρήσουμε προσθέτουμε και ένα βαζάκι γλυκόζη

. Αφού δέσει το σιρόπι ξανά βάζουμε το γλυκό στη χύτρα ,το αφήνουμε να πάρει λίγη βράση , το αποσύρουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε να κρυώσει. Αφού κρυώσει το βάζουμε σε αποστειρωμένα βάζα και το διατηρούμε στο ψυγείο ή σε ένα δροσερό μέρος της κουζίνας μας .

### **Γλυκό κουταλιού τριαντάφυλλο**

#### **Υλικά**

Μισό κιλό περίπου φύλλα από κόκκινα τριαντάφυλλα, κατά προτίμηση μπακαρά που έχουν θεσπέσιο άρωμα.

Δύο κιλά ζάχαρη

Πέντε κουτ. με κουτάλι σούπας χυμό λεμονιού

Δυο κανονικά ποτήρια νερό με ποτήρι του νερού

#### **Εκτέλεση**

Αφού καθαρίσετε τα φύλλα από τα τριαντάφυλλα, τα πλένετε και τα βάζετε στο τρυπητό να στραγγίζουν. Κατόπιν τα βάζουμε σε μια χύτρα και τα περιχύνουμε με τη ζάχαρη και τα τρίβουμε με τα χέρια μας

. Μετά αφήνουμε μέσα στη χύτρα το μείγμα για 3 περίπου ώρες και μετά αφού προσθέσουμε το νερό ,βράζουμε σε μέτρια φωτιά.

Αφού δέσει το σιρόπι ,ρίχνουμε μέσα στο γλυκό το χυμό λεμονιού και το αποσύρουμε από τη φωτιά. Αφού κρυώσει , το βάζουμε σε γυάλινα βάζα και το διατηρούμε στη συντήρηση του ψυγείου.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

### Ελληνική

- 1.Β Δειπνοσοφιστής , εκδόσεις. ΙΚΑΡΟΣ , 1998), ΑΘΗΝΑ
- 2.Σοφία Α. Σούλη ,Γεύσεις ΕΛΛΗΝΩΝ- Εκδόσεις ΨΥΧΑΛΙΟΥ , 2000,ΑΘΗΝΑ
- 3.Βιβλίο "Σοκολατένιοι πειρασμοί" της Κωνσταντίνας Αθανασίου .Εκδόσεις Φυτράκη
- 4.Χρύσα Παραδείση, μαγειρική-ζαχαροπλαστική , εκδόσεις Τερζόπουλος

### Ξένη

- 5 [.el.wikipedia.org/wiki/Αλεύρι](http://el.wikipedia.org/wiki/Αλεύρι)
- 6.<http://www.vita.gr/html/ent/660/ent.4660.asp>
- 7.<http://195.251.30.202:8080/dspace/handle/123456789/664>.
- 8 <http://www.papadopoulou.gr/node/58>.
- 9 <http://www.northaegean.gr/bsite/page/1300,1,0.asp?mu=99&cmu=118>
- 10.[www.mani.org.gr](http://www.mani.org.gr)
- 11 [www.madata.gr](http://www.madata.gr)
- 12 <http://www.acrobase.gr/showthread.php?t=82306>
- 13 <http://www.yourforum.gr/InvisionBoard/lofiversion/index.php/t49075.html>
- 14 <http://www.propobos.gr/ProductDetails.aspx?>