

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Η Ιστορία και η Εξέλιξη της Ευρωπαϊκής
κουζίνας»**

ΤΣΟΥΛΗ ΦΩΤΕΙΝΗ
ΕΠΟΠΤΕΥΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:
κ. Β. ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΑΤΡΑ, 2009

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ως θέμα της πτυχιακής μου εργασίας επέλεξα την Ιστορία και εξέλιξη της Ευρωπαϊκής κουζίνας. Μέσα σε αυτές τις σελίδες κάνουμε μια καταγραφή κάποιων βασικών στοιχείων όσον αφορά τις δέκα αυτές χώρες, ξεκινώντας με μια μικρή αναφορά στην ιστορία της Ευρώπης, από την μυθολογία και ως και την πιο σύγχρονη ιστορία, με τα πιο σπουδαία γεγονότα που την σημάδεψαν. Κατόπιν περιγράφουμε και αναλύουμε την ιστορία κάθε χώρας και τι ρόλο έπαιξε η μαγειρική σε κάθε μια από αυτές, στην συνέχεια αναλύουμε περιγραφικά τις πιο χαρακτηριστικές γεύσεις που προσφέρει αυτή η χώρα π.χ. η Ιταλία έχει τα ζυμαρικά και την πίτσα, η Ελλάδα την φέτα, η Ισπανία τα θαλασσινά κ.ο.κ.

Έπειτα, ακολουθεί μια λεπτομερής αναφορά σε ότι έχει να κάνει με τις πιο ξεχωριστές μέρες, εορτές και παραδόσεις πως δηλαδή περνούν τα Χριστούγεννα στην Αγγλία; Τι συνηθίζουν να τρώνε και πια έθιμα και παραδόσεις ακολουθούν αυτές τις μέρες;

Τελειώνοντας, προσθέτουμε τις πιο χαρακτηριστικές συνταγές που έχει κάθε χώρα με ανάλυση όλων των υλικών που χρησιμοποιούνται και την εκτέλεση αυτής της συνταγής. Κλείνουμε με τον επίλογο και με τα γενικότερα συμπεράσματα που αποκομίσαμε από αυτήν την καταγραφή όλων αυτών των στοιχείων.

Ευχαριστίες

Ευχαριστώ πολύ όλους τους καθηγητές μου, την γραμματεία της σχολής μου για την βοήθεια και την στήριξη τους όλον αυτόν τον καιρό.

Ακόμα θα ήθελα να ευχαριστήσω την αδερφή μου Αθανασία και τον φίλο μου Μάκη που με βοήθησαν αρκετά στην ολοκλήρωση της πτυχιακής μου, χωρίς αυτούς τα πράγματα θα ήταν σίγουρα πιο δύσκολα.

Τέλος, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην υπεύθυνη καθηγήτρια μου κυρία Δημητροπούλου Βασιλική για όλες τις χρήσιμες συμβουλές που μου πρόσφερε όλον αυτών τον καιρό.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	12
ΣΤΟΧΟΙ.....	13
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
1.1 Λίγα Λόγια για την Ευρώπη.....	14
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ.....	16
2.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ.....	16
2.2 Ιστορική Αναδρομή.....	17
2.3 Γαστρονομική Περιήγηση.....	19
2.3.1 Το τσάι της 5 ^{ης} απογευματινής.....	19
2.3.2 Roast Beef.....	20
2.3.3 Fish and Chip.....	20
2.3.4 Μαρμελάδα και Τζάμ.....	21
2.3.5 Γουωρσεστερσαιρ σος.....	21
2.3.6 Η μύρα.....	21
2.3.7 Ουίσκι.....	21
2.3.8 Ο μηλίτης.....	22
2.3.9 Το τζίν.....	22
2.3.10 Το τόνικ.....	22
2.4 ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ – ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	22
2.4.1 Η συνομωσία της πυρίτιδας.....	22
2.4.2 Χριστούγεννα.....	23
2.4.3 Boxing Day.....	23
2.4.4 Πρωτοχρονιά.....	23
2.4.5 Επιφάνεια.....	23
2.4.6 Ο Αγ. Μιχαήλ.....	24
2.4.7 Χαλοουν ιν.....	24
2.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΗΝΩΜΕΝΟΥ ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ.....	25
2.5.1 Σαλάτα με σπανάκι και παντζάρι.....	25
2.5.2 Σκωτσέζικα αυγά.....	26
2.5.3 Κοτόπουλο και λαχανικά σκεπαστά με ζύμη.....	28
2.5.4 Πουτίγκα του Γιόρκσαϊρ.....	29

2.5.5 Κάρυ αρνιού.....	30
2.5.6 Χριστουγεννιάτικη πουτίγκα.....	32
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΒΕΛΓΙΟ.....	34
3.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΕΛΓΙΟ.....	34
3.2 Ιστορική ανάδρομη.....	35
3.3 Γαστρονομική περιήγηση.....	36
3.3.1 Η μπύρα.....	36
3.3.2 Αντίβ.....	37
3.4 ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	38
3.4.1 Χριστούγεννα.....	38
3.4.2 Ο Αγ. Βασίλης.....	38
3.4.3 Καρναβάλι.....	39
3.4.4 Το Πάσχα.....	39
3.4.5 Οι κερμές	39
3.4.6 Ποτά.....	40
3.5 ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΒΕΛΓΙΟΥ.....	41
3.5.1 Λαχανικά Βρυξελλών.....	41
3.5.2 Σαλάτα Λιέγης.....	42
3.5.3 Αντίβ ω γκραντέν.....	43
3.5.4 Καρμπονάντ φλαμαντ.....	45
3.5.5 Ουατερζοι κοτόπουλου.....	46
3.5.6 Μπακαλιάρος σος μούσλι.....	48
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΓΑΛΛΙΑ.....	50
4.1. ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΑΛΛΙΑ.....	50
4.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	51
4.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ.....	55
4.3.1 Τα μοσχάρια του σαρολέ	55
4.3.2 Οι μαύρες τρούφες.....	56
4.3.3 Κοτόπουλο Bresse.....	56
4.3.4 Κρασιά.....	56
4.3.5 Η σαμπάνια.....	57
4.4 ΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	57

4.1 Τα Χριστούγεννα.....	57
4.4.2 Η γιορτή των βασιλιάδων.....	58
4.4.3 Η Υπαπάντη ή Μάρντιν- Γκρα.....	58
4.4.4 Το Πάσχα.....	58
4.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ.....	59
4.5.1 Σαλάτα νισουάζ.....	59
4.5.2 Πατάτες ντοφινοτάζ.....	61
4.5.3 Βραστό μοσχαράκι με λαχανικά και χοντρό αλάτι.....	62
4.5.4 Σουφλέ με τυρί.....	63
4.5.5 Κις λορέν.....	65
4.5.6 Τερίν ψαριού.....	66
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΓΕΡΜΑΝΙΑ.....	68
5.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ.....	68
5.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	68
5.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ.....	70
5.3.1 Λουκάνικα.....	70
5.3.2 Μπύρα.....	70
5.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	71
5.4.1 Παραμονή Χριστουγέννων.....	71
5.4.2 Πάσχα.....	71
5.4.3 Το καρναβάλι της Μεσοσαρακοστής.....	71
5.4.4 Τα μπάρμπεκιου πάρτι.....	71
5.4.5 Οι έξοδοι στα πάρκα της μπύρας.....	72
5.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ.....	73
5.5.1 Ομπάτζα.....	73
5.5.2 Κεφτέδες του Κενγκσμπεργκ.....	74
5.5.3 Σπέτζλ.....	76
5.5.4 Τυρί από συκώτι.....	77
5.5.5 Λαμπσκαους.....	78
5.5.6 Εσκαλόπ χολσταιν.....	79
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΕΛΛΑΔΑ.....	81
6.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	81
6.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	82

6.2.1 ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	84
6.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ.....	86
6.3.1 Τυριά- Φέτα.....	86
6.3.2 Γιαούρτι.....	87
6.3.3 Τραχανάς.....	87
6.3.4 Το ψωμί.....	87
6.3.5 Κρασί.....	88
6.3.6 Το ούζο.....	88
6.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	88
6.4.1 Το δωδεκαήμερο Χριστουγέννων- Πρωτοχρονιά- Φώτων.....	88
6.4.2 Θεοφάνια.....	90
6.4.3 Αποκριές.....	90
6.4.4 Ψυχοσάββατο.....	91
6.4.5 Καθαρά Δευτέρα και Μεγάλη Σαρακοστή.....	91
6.4.6 Άγιοι Σαράντα.....	92
6.4.7 Ευαγγελισμός(25 Μαρτίου).....	92
6.4.8 Σάββατο του Λαζάρου.....	92
6.4.9 Κυριακή των Βαΐων.....	92
6.4.10 Μεγάλη Πέμπτη.....	93
6.4.11 Τσουρέκια και Λαμπρόψωμα.....	93
6.4.12 Μεγάλη Παρασκευή.....	93
6.4.13 Η νύχτα της Ανάστασης.....	94
6.4.14 Κυριακή του Πάσχα.....	94
6.4.15 Δευτέρα του Πάσχα.....	94
6.4.16 Αγίου Γεωργίου.....	94
6.4.17 Πρωτομαγιά.....	95
6.4.18 Αγίου Αθανασίου.....	95
6.4.19 Της Αναλήψεως.....	96
6.4.20 Η νηστεία του Δεκαπενταύγουστου και η γιορτή της Παναγίας.....	96
6.4.21 Του Σωτήρος(6 Αυγούστου).....	96
6.4.22 Αγίου Φανουρίου(27 Αυγούστου- Φανουρόπιτες).....	96
6.4.23 Αγίου Ιωάννη(21 Αυγούστου).....	97
6.4.24 Εισόδια της Θεοτόκου(21 Νοεμβρίου).....	97

6.4.25 Αγίου Μοδέστου.....	97
6.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ.....	98
6.5.1 Τζατζίκι.....	98
6.5.2 Χωριάτικη σαλάτα.....	99
6.5.3 Αρνάκι κοκκινιστό με πουρέ.....	100
6.5.4 Σουτζουκάκια σμυρναίικα.....	101
6.5.5 Φασολάδα.....	102
6.5.6 Γιουβέτσι με μοσχοφίλερο (το Αρκαδικό γιουβέτσι)	103
6.5.7 Μακεδονικές τυρόπιτες.....	104
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ΙΣΠΑΝΙΑ.....	106
7.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ.....	106
7.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	107
7.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	109
7.3.1 Τάπας.....	109
7.3.2 Ψωμί- Ελαιόλαδο – Κρασί.....	109
7.3.3 Ζαμπόν.....	110
7.3.4 Ψάρια.....	110
7.3.5 Διάσημες σάλτσες της ισπανικής κουζίνας.....	111
7.3.6 Κρασιά.....	111
7.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ – ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	112
7.4.1 Χριστούγεννα.....	112
7.4.2 Τα επιφάνεια.....	112
7.4.3 Η Μεγάλη Εβδομάδα.....	112
7.4.4 Τα φέριες.....	113
7.4.5 Η Κορίντα.....	113
7.4.6 Η γιορτή της ντομάτας.....	113
7.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΑΣ.....	114
7.5.1 Σαλάτα πιπιράνα.....	114
7.5.2 Γκασπάστο.....	115
7.5.3 Παέγια θαλασσινών.....	116
7.5.4 Κοτόπουλο με σάλτσα πορτοκαλιού και μέντας.....	118
7.5.5 Μοσχάρι ραγού.....	119
7.5.6 Θαρθουέλα.....	121

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 ΙΤΑΛΙΑ.....	123
8.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ.....	123
8.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	124
8.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ.....	126
8.3.1 Ζυμαρικά.....	126
8.3.2 Η ντομάτα.....	127
8.3.3 Τυριά.....	127
8.3.4 Η πίτσα.....	127
8.3.5 Ποτά.....	128
8.3.6 Τα λικέρ.....	128
8.3.7 Τα κρασιά.....	128
8.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	128
8.4.1 Το Πάσχα.....	128
8.4.2 Τα Χριστούγεννα.....	129
8.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΑΣ.....	130
8.5.1 Ορεκτικά αλλαντικών.....	130
8.5.2 Σπαράγγια σαλάτα.....	131
8.5.3 Κατσιούκο λιβορνέζε.....	132
8.5.4 Σπαγγέτι αλά Busera.....	133
8.5.5 Σπαγγέτι αλά καρμπονάρα.....	135
8.5.6 Μοσχάρι με μπαρόλο.....	136
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 ΤΟΥΡΚΙΑ.....	138
9.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΥΡΚΙΑ.....	138
9.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	139
9.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ.....	141
9.3.1 Σούπες.....	141
9.3.2 Το ψωμί.....	141
9.3.3 Μικροί μεζέδες.....	142
9.3.4 Οι πίτες.....	142
9.3.5 Γιαούρτι.....	142
9.3.6 Ποτά.....	142
9.3.7 Διάσημα πιάτα.....	143

9.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	143
9.4.1 Ραμαζάνι.....	143
9.4.2 Το τραπέζι.....	144
9.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΙΑΣ.....	145
9.5.1 Κοτόπουλο με φιστίκια Αιγίνης.....	145
9.5.2 Μελιτζάνα με ντομάτα και πιπεριά.....	146
9.5.3 Χουνκιαρ μπεγεντι.....	147
9.5.4 Μύδια γεμιστά.....	149
9.5.5 Σις κεμπάπ.....	150
9.5.6 Πιλάφι του γάμου.....	151
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 ΡΩΣΙΑ.....	153
10.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΡΩΣΙΑ.....	153
10.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	153
10.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ.....	154
10.3.1 Λαχανικά.....	155
10.3.2 Πίτες και τηγανίτες.....	155
10.3.3 Το ψωμί.....	155
10.3.4 Ρώσικη σαλάτα.....	156
10.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	157
10.4.1 Ο Άγιος Νικόλαος.....	157
10.4.2 Η Μπαμπούσκα.....	157
10.4.3 Το Πάσχα.....	158
10.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΡΩΣΙΑΣ.....	159
10.5.1 Ρώσικη σαλάτα.....	159
10.5.2 Σαλάτα κοτόπουλο με φασόλια.....	160
10.5.3 Σούπα με λαχανικά.....	161
10.5.4 Κοτόπουλο με λαχανικά.....	162
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 ΟΥΓΓΑΡΙΑ.....	163
11.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΥΓΓΑΡΙΑ.....	163
11.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	164
11.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ.....	166
11.3.1 Ψωμί.....	166

11.3.2 Ρoux	166
11.3.3 Κρέατα.....	166
11.3.4 Μπαχαρικά.....	167
11.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ.....	167
11.4.1 Χριστούγεννα.....	167
11.4.2 Άγιος Νικόλαος.....	168
11.4.3 Πάσχα στην Ουγγαρία.....	168
11.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΟΥΓΓΑΡΙΑΣ.....	169
11.5.1 Γκούλας.....	169
11.5.2 Σαλάτα με ντομάτα και φασόλια.....	170
ΕΠΙΛΟΓΟΣ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	172
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	173

Εισαγωγή

Έχουν περάσει ήδη κάποια χρόνια από την στιγμή που εισήχθη «φοιτήτρια» στην Σχολή των Τουριστικών Επιχειρήσεων, ώσπου ήρθε επιτέλους η μέρα της αποφοίτησης μου.....Μια μέρα με ανάμικτα και διαφορετικά συναισθήματα όπως αυτό της χαράς αλλά και της λύπης ταυτόχρονα.

Τα πρώτα χρόνια των σπουδών μου δεν γνώριζα τι είναι «πτυχιακή εργασία» και πάντα σκεφτόμουν και αγχωνόμουν τρομερά σε ότι έχει σχέση με αυτό. Με προβλημάτιζε και η παραμικρή λεπτομέρεια.

Σήμερα λοιπόν, με την ολοκλήρωση της πτυχιακής μου διαπιστώνω πως όλο μου το άγχος ήταν άδικο και ανώφελο. Μέσα από την εργασία και την έρευνα των στοιχείων έμαθα πολλά χρήσιμα και ενδιαφέροντα γεγονότα που μέχρι πρόσφατα αγνοούσα, όπως διάφορα ιστορικά γεγονότα για κάποιες από τις χώρες της Ευρώπης και πολλές κλασικές συνταγές.

Αναλαμβάνοντας, λοιπόν ως θέμα της πτυχιακής εργασίας να αναλύσουμε και να περιγράψουμε την ιστορία της «μαγειρικής» σε διάφορες χώρες της Ευρώπης (**Ηνωμένο Βασίλειο, Βέλγιο, Γαλλία, Γερμανία, Ελλάδα, Ισπανία, Ιταλία, Τουρκία, Ρωσία, Ουγγαρία**) φάνηκε μια πάρα πολύ καλή και ενδιαφέρουσα ιδέα. Κάτι για το οποίο θα μπορούσαμε ευχάριστα ν' ασχοληθούμε και να ερευνήσουμε.

Αρχικά αναφέρουμε την ιστορία κάθε χώρας ξεχωριστά και το πώς ξεκίνησε η μαγειρική σε κάθε μια από αυτές. Στην συνέχεια περιγράφουμε τις πιο χαρακτηριστικές γεύσεις και τα ιδιαίτερα πιάτα που διαθέτουν οι χώρες αυτές προσθέτοντας φυσικά στο τέλος κάθε χώρας τις πιο χαρακτηριστικές και πιο αντιπροσωπευτικές, κατά την γνώμη μου, συνταγές. Επίσης αναφέρουμε και τις ιδιαίτερες μέρες του χρόνου και τις συνήθειες των χωρών αυτών κατά την διάρκεια αυτών π.χ. τις πιο γνωστές γιορτές και παραδόσεις που ακολουθούν.

Φυσικά, ο τρόπος συγκέντρωσης των στοιχείων αυτών ήταν κάτι εξαιρετικά σημαντικό και γι' αυτό το λόγο έπρεπε να γίνει πολύ προσεκτικά. Οι πληροφορίες που συγκέντρωσα ήταν από το διαδίκτυο και από εξειδικευμένα βιβλία σχετικά με το θέμα που ασχοληθήκαμε.

Στόχοι

Στόχος της εργασίας μου ήταν να καταγράψουμε τις σημαντικότερες χώρες της Ευρώπης, να αναλύσουμε τα σπουδαιότερα ιστορικά γεγονότα που τις σημάδεψαν και να τα παρουσιάσουμε μέσα από αυτές τις σελίδες.

Περιγράφοντας, αρχικά την ιστορία της κάθε μιας ξεχωριστά και αναφέροντας τις πιο χαρακτηριστικές γεύσεις και τις πιο ιδιαίτερες μέρες του χρόνου γι' αυτές. Με αυτόν τον τρόπο να καταφέρουμε να αναδείξουμε και να αποδείξουμε πως η Ευρωπαϊκή κουζίνα είναι από τις πιο σημαντικές που υπάρχουν και έχουν επηρεάσει αλλά και βοηθήσει ταυτόχρονα στην εξέλιξη τον άλλον σε όλον τον κόσμο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Στην ακτή της Τύρου ο Δίας είδε κάποια μέρα μια νεαρή θνητή, όμορφη σαν την ημέρα με λευκή και απαλή επιδερμίδα να παίζει με χάρη μαζί με τις φίλες της. Ήταν η θυγατέρα του Αγήνορα, βασιλιά της Φοινίκης και εγγονή του Ποσειδώνα. Ο άκαμπτος γόης την ερωτεύθηκε ευθύς και για να αποφύγει την ευκολονόητη ζήλεια της Ήρας μεταμορφώθηκε επί τόπου σε υπέροχο, λευκό, χρυσοκέρατο ταύρο. Η κοπέλα τον θαύμασε τον χάιδεψε, τόλμησε μάλιστα ν' ανέβει στην ράχη του. Τότε ο ταύρος μπήκε στην θάλασσα και απομακρύνθηκε κατά την Κρήτη, τόπος που ενώθηκαν οι εραστής! Ο θρύλος μας άφησε το όνομα αυτής της θνητής, την έλεγαν «Ευρώπη». (ΑΛΦΑ, Νέα εγκυκλοπαίδεια 1998)

Την έννοια των δύο ηπειρών της Ευρώπης και της Ασίας τη συναντάμε για πρώτη φορά στο δεύτερο μισό του 5^{ου} αιώνα π.χ. σοφίτη Ιππία της Ήλιδας και σύμφωνα με αυτήν προέρχονται από το όνομα των δύο μεγαλύτερων θυγατέρων του Ωκεανού.

Η έννοια της ολοκληρωμένης Ευρώπης, της κοινοτικής Ευρώπης υπάρχει από τις 9 Μαΐου 1950. Εκείνη την ημέρα η γαλλική κυβέρνηση δια στόματος του υπουργού εξωτερικού Ρομπέν Σούμαν, ο οποίος ανέπτυξε τις θέσεις του Ζαν Μονέ άλλου πατέρα της Ευρώπης προτείνει να θέσει το σύνολο της γάλλο-γερμανικής παραγωγής άνθρακα και χάλυβα υπό την εξουσία μιας κοινής ανωτάτης αρχής σ' έναν οργανισμό ανοιχτό στη συμμετοχή των άλλων ευρωπαϊκών χωρών. (http://europa.eu/abc/history/index_el.htm)

Η κοινή αγορά Άνθρακα και Χάλυβα εγκαινιάζεται λοιπόν το 1953 και προκαλεί ένα αναπότρεπτο ρεύμα που παρά την αποτυχία της ευρωπαϊκής κοινότητας άμυνας το 1954 συγκεκριμενοποιείται κάτω από την καθοριστική επίδραση των εργασιών του Π. Α. Σπάοκες και κατά την διάρκεια των συνεδριάσεων των υπουργών εξωτερικών το 1955 στη Μεσσήνη και το 1956 στην ανοικοδόμηση ενός «Συμβουλίου Υπουργών» μιας «κοινοβουλευτικής

Συνέλευσης» και ενός «Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου» . Οι συνθήκες τέθηκαν σε ισχύ την 1^η Ιανουαρίου 1958.

Στη θεωρία, όπως και στην πράξη η «Κοινή Αγορά» του 1958 επιτάσσει ήδη την καθιέρωση της ελεύθερης κυκλοφορίας των εμπορευμάτων, των κεφαλαίων, των εργαζομένων και των παρεχόντων υπηρεσιών. Υπερβαίνει τη ζώνη ελευθέρων συναλλαγών όπου κάθε χώρα-μέλος διατηρεί την αρχική προστασία της απέναντι στον υπόλοιπο κόσμο που βρίσκεται εκτός της κοινής ζώνης αλλά ακόμα και την τελωνειακή ένωση στην οποία εξυπακούεται ότι υπάρχει κοινό δασμολόγιο απέναντι στις τρίτες χώρες. Η Συνθήκη πρότεινε να καταργηθούν ανάμεσα στις χώρες-μέλη όλοι οι περιορισμοί στις διεθνείς μετακινήσεις των παραγωγικών συντελεστών (ανθρώπων και κεφαλαίων). Προχωρούμε με μικρά βήματα προς την Οικονομική Ένωση επικαλούμενη μια προσέγγιση –δεν γίνεται λόγος για εναρμόνιση των εθνικών οικονομικών πολιτικών, αλλά εντάσσονται ακόμη πιο διστακτικοί στην προοπτική της μελλοντικής «νομισματικής ένωσης» η οποία επιτάσσει να εφαρμοστούν πολιτικές που να συγκλίνουν πραγματικά στο να δημιουργηθεί σταθερή νομισματική ζώνη και ως επιστέγασμα να κυκλοφορήσει κοινό νόμισμα.



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

2.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

«Ότι δεν θεραπεύεται με το βούτυρο και το και το ούισκι, δεν θεραπεύεται με τίποτα»

Λαϊκή παροιμία

«Το Ηνωμένο Βασίλειο ή αλλιώς Μεγάλη Βρετανία αποτελείτε από 4 μεγάλες επαρχίες: την Αγγλία, την Ουαλία, την Σκωτία και την βόρεια Ιρλανδία. Έχει συνολικά έκταση 244.023 τ.χλμ και πληθυσμό 57 περίπου εκατομμύρια κατοίκους . Αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1973 . Το υγρό και δροσερό κλίμα ευνοεί περισσότερο την εκτροφή των ζώων παρά την γεωργία».

(en.wikipedia.org/wiki/London)



2.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ο όρος Μεγάλη Βρετανία άρχισε να χρησιμοποιείται το 18 αιώνα αφού οι βασιλιάδες της Σκωτίας έγιναν και βασιλιάδες της Αγγλίας με την συγχώνευση των δύο κρατών από το 1707. Επίσημως όμως ο όρος επικυρώθηκε την 1^η Ιανουαρίου του 1801. Στη διάρκεια του 18 αιώνα η Μεγάλη Βρετανία έγινε η μεγαλύτερη δύναμη του κόσμου με την πραγματοποίηση της βιομηχανικής επανάστασης που την έφερε στο σημείο να είναι η μεγαλύτερη οικονομική δικονομική δύναμη της εποχής. Η συνεχής προσάρτηση αποικιών οδήγησε στην Μεγάλη Βρετανική αυτοκρατορία των αρχών του 20^{ου} αιώνα. Ο αιώνας αυτός όμως σημάδεψε όλη την ευρωπαϊκή και παγκόσμια ιστορία με τους δύο παγκόσμιους πολέμους και οι οικονομικοκοινωνικοπολιτικές συνθήκες που δημιουργήθηκαν οδήγησαν στην ανεξαρτητοποίηση των αποικιών από την Μεγάλη Βρετανία.

Η αγγλική δεν είχε πάντα πολύ καλή φήμη στην ήπειρο μας ωστόσο οι βρετανικές γαστρονομικές παραδόσεις ανάγονται στο Μεσαίωνα και ένας αριθμός γαλλικών πιάτων έχει ακόμα ετυμολογικά κοινή ρίζα (ροσμπίφ, μπιφτέκι). Το πρώτο βιβλίο αγγλικής μαγειρικής οφείλετε στους μαγείρους του Ριχάρδου του 2^{ου} αιώνα γύρω στο 1390. Η μεσαιωνική επίδραση παραμένει πολύ ισχυρή: ποριτζ δημητριακά, γλυκές σάλτσες, πιάτα με πολλά μυρωδικά κλπ. Αν και οι κάτοικοι των βρετανικών νησιών υπήρξαν πάντα οπαδοί του κρέατος , αυτό το έδεσμα ανήκε αποκλειστικά για αιώνες στους πιο ισχυρούς .

Η βασική τροφή, ειδικά στην Σκωτία με την Ιρλανδία ήταν το ψωμί με χοιρινό λίπος ή λαρδί, τυρί και μπύρα. Από τον 18 αιώνα η γενική αύξηση των εσόδων επέτρεψε ώστε το κρέας να μπει στα πιο πολλά σπίτια. Ένας θεσμός της βρετανικής κουζίνας είναι η πουτίγκα. Η καταγωγή της είναι κάπως ασαφής γιατί άλλοτε η λέξη πουτίγκα σημαίνει κάθε τι βραστό. Φαίνεται πως οι πρώτες

πουτίγκες ήταν ένα είδος χυλού από βρώμη ή σιτάρι με γάλα και αυγά που ήταν γνωστές ήδη από την εποχή των Σαξόνων (γύρω στον 5αίωνα). Στα τέλη του 17αιώνα ένας γάλλος που επισκεπτόταν την Μεγάλη Βρετανία ο Μισόν ντε Βαλμπούρ έγραφε: είναι πολύ δύσκολο να εξηγήσει κανείς τι είναι η πουτίγκα γιατί υπάρχουν τόσες ποικιλίες Αλεύρι, αυγά, ζάχαρη, βούτυρο, λίπος, σταφίδες κλπ. Είναι τα συνηθέστερα υλικά. Υπάρχουν 50 τρόποι παρασκευής της. Στην κομητεία του Μπέντφορντ πουτίγκες σε σχήμα μεγάλων λουκάνικων περιείχαν κρέας και ψιλοκομμένα λαχανικά απ' τη μια μεριά μαρμελάδα και φρούτα από την άλλη. Αυτό επέτρεπε στους χωρικούς να μεταφέρουν ένα πλήρες γεύμα στο χωράφι.

Η διάσημη Χριστουγεννιάτικη πουτίγκα ανάγεται τον 17 αιώνα. Οι πίτες τάρτες και τα πατέ συναντιόνται για πρώτη φορά στο μεσαιώνα με το όνομα "pie, chicken pie κλπ". Μια ακόμα μεσαιωνική συνταγή είναι τα τζέλις . Γίνονται είτε με ζωμό κρέατος είτε με χυμό φρούτων. Σήμερα είναι γλυκά που ετοιμάζονται στη στιγμή. Αφού κρυώσουν και βγουν από την φόρμα έχουν χρώματα που ταιριάζουν με το άρωμα τους (κίτρινα για το λεμόνι, ροζ για την φράουλα κλπ). Το σάντουιτς είναι αγγλικό δημιούργημα. Ο κόμης Σάντουιτς λάτρης της χαρτοπαιξίας που περνούσε όλη την νύχτα παίζοντας με τους φίλους του , σκέφτηκε στα 1762 να γεμίσει φέτες ψωμιού με κρύο κρέας για να προλάβει την νυχτερινή του πείνα. Η αγγλική κουζίνα έχει πάρει στοιχεία και από την Ινδική κουζίνα λόγω το ότι οι Ινδίες αποτελούσαν για πολλά χρόνια αγγλική αποικία. Από τις Ινδίες προέρχεται το "Τσαντ" του οποίου το όνομα σημαίνει στα ινδιάνικα "δυνατά μπαχαρικά" όπως και τα κάρυ.

Για πολλούς η μαγειρική της Αγγλίας περνάει σαν όραμα μέσα από εικόνες με βασιλιάδες, όπως ο Ριχάρδος ο Λεοντόκαρδος, καθισμένος σε τεράστια βαριά ξύλινα τραπέζια, με ποτήρια από κασσίτερο και με μεγάλα κομμάτια κρέας, τόσο μεγάλα που τα κρατούσαν με τα δύο τα χέρια και τα έτρωγαν σαν να έπαιζαν φουσαρμόνικα. Σε άλλους έχει καταγραφεί στη συνείδηση τους η μυρωδιά από τα τηγανιτά αβγά με μπέικον, που «ανέδυναν» οι σελίδες του από τα παιδικά αναγνώσματα του Ντίκενς . Υπάρχει γενικά η αντίληψη ότι η Αγγλία έχει άνοστη ή πάντως αδιάφορη κουζίνα. Υπάρχει όμως και ο σοφός αντίλογος, πως αδιάφορες κουζίνες δεν υπάρχουν, υπάρχουν μόνο κουζίνες που δεν γνωρίζουμε. Όμως ακόμη και αυτοί που δεν πολυπιστεύουν στη νοστιμιά της αγγλικής κουζίνας δεν μπορούν να μην παραδεχθούν ότι αυτό που έχουν χαρίσει οι Άγγλοι στη γαστρονομία και έχει εκτιμηθεί δεόντως σε όλο τον κόσμο, είναι το αγγλικό πρωινό (English

breakfast), το μόνο πρωινό που παραδοσιακά αποτελείται από μια σειρά 5 διαδοχικών πιάτων:

- Πορτοκαλάδα ή grape-fruit
- Corn-flakes ή porridge
- Αβγά με μπέικον ή λουκάνικα και baked-beans
- Καπνιστή ρέγκα kippers
- Τσάι ή καφές με μαρμελάδα ή jam.

(Σμυρλή, 2003, σελ 20)

2.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

Όταν αναφερόμαστε στη Μεγάλη Βρετανία ένα από τα πρώτα πράγματα που σκεφτόμαστε είναι το τσάι. Ανακαλύφθηκε στην Κίνα και αφού εισέρθει πρώτα στην Πορτογαλία και την Ολλανδία, κυριεύσε και την Αγγλία τον 17^ο αιώνα επ' ευκαιρία του γάμου στα 1662 του Καρόλου του Β' με μια πριγκίπισσα από την Πορτογαλία. Η πραγματική υστερία για το ρόφημα αυτό, καταλήγει στα 1776 στον "αγώνα του τσαγιού" ανάμεσα σε κυβερνήτες σκαφών που είχε επιχορηγηθεί με βρετανικής καθημερινότητας και πρακτικής. Χαρακτηριστική είναι η τεράστια ποσότητα 200.000 τόνοι τσαγιού που εισάγονται ετησίως

2.3.1 Το τσάι της 5^{ης} απογευματινής ώρας

«Το αγγλικό τσάι είναι μια ιερή στιγμή για κάθε Άγγλο. Η ποσότητα του τσαγιού σε σχέση με το νερό αποδίδεται με μια φράση «Μια κουταλιά τσάι για την τσαγέρα και μια κουταλιά για κάθε φλιτζάνι.» Η τελετουργία του βρασίματος αρχίζει με τον βραστήρα οπού θα βράσει το νερό. Λίγο από το νερό μπαίνει στην τσαγιέρα για να την ζεστάνει και στην συνέχεια πετιέται. Στην άδεια ζεσταμένη τσαγιέρα μπαίνει το τσάι και από πάνω το καυτό νερό από το βραστήρα. Το τσάι μένει 5λεπτά για να αποδεσμευθούν το άρωμα και η ουσία του, ανακατεύεται δύο-τρεις φορές και σερβίρεται. Αν προστεθεί και γάλα τότε αυτό μπαίνει πρώτο στο φλιτζάνι , απαραίτητα κρύο, γιατί το ζεστό γάλα αλλοιώνει το άρωμα του τσαγιού».

(Σμυρλή , 2003, σελ 23)

2.3.2 Roast beef

Το πρώτο φαγητό είναι το roast beef, το ζουμερό και ρόδινο μπούτι από μοσχάρι που λειτουργούσε συναισθηματικά ως ανάμνηση της μητρόπολης όταν σερβιριζόταν στις λέσχες των αξιωματικών στις χώρες της Κοινοπολιτείας. Το ψητό αυτό μοσχάρι έδωσε και το όνομα στους Ελβετούς φρουρούς του Πύργου του Λονδίνου, τους επονομαζόμενους beefeaters (αυτοί που τρώνε μοσχάρι). Το καλύτερο μοσχάρι είναι το Angus beef και προέρχεται από το Aberdeen της Σκωτίας. Το συνοδευτικό του roast beef είναι το Yorkshire pudding, ένας χυλός από αλεύρι, γάλα και αυγά σε μορφή μικρής μπάλας που ψήνεται μέσα στους χυμούς του κρέατος. Ο χυλός αυτός που έφεραν οι Ρωμαίοι στην πόλη York (Eboracum, τότε) σχετίζεται με το λατινικό pulmentum (ένα χυλό από σπόρους δημητριακών) την κύρια μορφή των Ρωμαϊκών λεγεώνων.

(Σμυρλή, 2003, σελ 20)

2.3.3 Fish and chip

Το δεύτερο φαγητό είναι το πιο λαϊκό fish and chips, κατάσπρο φιλέτο ψαριών όπως cod, haddock, plaice (μπακαλιάρος, γαλέος, γλώσσα του ατλαντικού), παναρισμένο σε πλούσιο κουρκούτι. Εμφανίστηκε στο τέλος του 18ου αιώνα, την εποχή της Βιομηχανικής Επανάστασης και ήταν το νόστιμο, φτηνό φαγητό για τους εργάτες που πουλιόταν έξω από το εργοστάσιο και τα ανθρακωρυχεία, σερβιρισμένο μέσα σε χωνιά από εφημερίδα, μαζί με πατάτες τηγανιτές ραντισμένες με ξίδι. Με ξίδι σερβίρεται και σήμερα στα εστιατόρια με την συνοδεία μπύρας, αλλά και εκλεκτών κρασιών και βέβαια όχι για εργάτες...

Και κάτι ακόμη. Η βρόμη, ένα εξαιρετικά υγιεινό δημητριακό, δημοφιλές στην Αγγλία και ακόμη περισσότερο στη Σκωτία, μπορεί να θεωρηθεί και αυτή εθνικό φαγητό. Συνήθως γίνεται χυλός σε συνδυασμό με γάλα (porridge), αλλά χρησιμοποιείται επίσης μαζί με κοινό αλεύρι σε ζύμες για μπισκότα και αλλά αρτοποιήματα. Το Μεσαίωνα στη Σκωτία οι αγρότες και οι βοσκοί έτρωγαν το porridge μέσα σε μπολ από πελεκημένο ξύλο σημύδας, χρησιμοποιώντας για κουτάλι κέρατο. Το έτρωγαν όρθιοι για να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν πισώπλατα μαχαιρώματα.

(Σμυρλή, σελ 20,2003)

2.3.4 Μαρμελάδες και τζαμ

«Οι μαρμελάδες, αγγλικές και σκοτσέζικες, είναι το καμάρι της σπιτικής ζαχαροπλαστικής και κατ' επέκταση και της βιομηχανικής παραγωγής. Όμως θα πάρει λίγο χρόνο στον επισκέπτη, αν δεν είναι ενημερωμένος , για να καταλάβει ότι οι Άγγλοι, όταν λένε μαρμελάδα, εννοούν μόνο αυτή που παρασκευάζεται από εσπεριδοειδή. Όλες οι άλλες που παρασκευάζονται από άλλα φρούτα ονομάζονται jams και jellies». (Σμυρλή,2003, σελ 22) .

2.3.5 Γουωρσεστερσαίρ σος

«Η Γουωρσεστερσαίρ σος, που χρησιμοποιείτε για να νοστιμίσει παρά πολλές παρασκευές φαγητών είναι η πιο διαδεδομένη αγγλική σάλτσα και ανακαλύφθηκε στις Ινδίες από τον Σε Μάρκουσ Σαντις που καταγόταν από την κομητεία του Γουόρτσεστερ». (www.wikipedia.org/wiki/london)

2.3.6 Η μπύρα

«Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες μπύρας : μαιλντ, ελαφριά με λίγο λυκίσκο , η σκαουτ που πολύ καστανή , γλυκιά με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Η μπίτερ,μελιά, σε χρώμα , πικάντικη ,πικρή με πολύ λυκίσκο. Το “κριθαρένιο κρασί” είναι στην πραγματικότητα μια καστανή δυνατή μπύρα, όπως η μπύρα στίγγκο του Γιόρκσαϊρ κοινό σημείο για τις Βρετανικές μπύρες: πίνονται μάλλον χλιαρές και όχι παγωμένες. Το χειμώνα είναι η παράδοση να πίνουν ζεστή μπύρα με μπαχαρικά, με λίγη ζάχαρη και ίσως λίγο αλκοόλ. Αξίζει να αναφερθούμε στην παραδοσιακή μέθοδο θέρμανσης της μπύρας: τη βάζουν σε πήλινο σκεύος και βυθίζουν μέσα ένα πυρωμένο σίδηρο». (www.wikipedia.org/wiki/london_cuisine)

2.3.7 Το ουίσκι

«Το σκοτσέζικο είναι το γνωστό ως “scotch”. Ιρλανδικό είναι το “ουίσκι”. Πρόκειται, πάντως για ένα οινοπνευματώδες που γίνεται από τη ζύμωση σπόρων (κριθαριών). Η εξαιρετική ποιότητα του scotch οφείλεται στην Σκωτία. Το νερό των Χάιλαντς , το κριθάρι των κομητειών Άμπερντην και ανγκους, το άρωμα της φωτιάς των γαιανθράκων όπου αποξηραίνεται το φυραμένο κριθάρι είναι

αναντικατάστατο. Το ουίσκι είναι το αγαπημένο ποτό των Σκοτσέζων που το πίνουν σκέτο ,χωρίς νερό ή πάγο .»

2.3.8 Μηλίτης

«Ο μηλίτης , παρασκευάζεται εδώ και 2000χρόνια. Υπάρχουν σήμερα 300 διαφορετικά είδη. Ο μηλίτης είναι κατά κάποιο τρόπο κρασί από μήλο αφού προέρχεται από την ζύμωση μήλου.»

2.3.9 Το τζίν

«Το τζίν, είναι ένα πραγματικό αντίγραφο του Ολλανδικού ζενιέβρ. Όταν ο νέος βασιλιάς της Αγγλίας ,Γουλιέλμος της Οράγγης, απαγόρευσε στα 1688 την εισαγωγή οινοπνευματωδών οι Βρετανοί άρχισαν να παρασκευάζουν το τζίν. Στα 1729 η παραγωγή άγγιξε τα 20 εκατομμύρια λίτρα. Το τζίν μπορεί να αρωματίσει με διάφορα υλικά:κορίανδρον πορτοκάλι, κασσις, γλυκόριζα κλπ».

(http://en.Wikipedia.org/wiki/London_cusine)

2.3.10 Το τόνικ

Το τόνικ, συνοδεύει συχνά το τζίν. Στις Βρετανικές αποικίες της Αφρικής και των Ινδών όπου η μαλάρια ήταν μια επικίνδυνη αρρώστια, συνήθιζαν να πίνουν “τονωτικό νερό” δηλαδή νερό Σελτς με κύμινο , μαζί με το τζίν. Επίσης γνωστά βρετανικά ποτά είναι τα απεριτίφ “σερ” και διάφορα χωνευτικά όπως το πόρτο , το παρφελσλοβ(παρφαρ Αμούρ)και το τσάι μπράνι.

(http://en.Wikipedia.org/wiki/london_cusine)

2.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

2.4.1 Η συνωμοσία της πυρίτιδας

Γιορτάζεται στις 5 Νοεμβρίου και είναι η επέτειος της αποτυχίας της συνωμοσίας του Γκι Φοξ που στα 1605 θέλησε να καταργήσει τη Βουλή. Αν και τίποτα σ’ αυτή την προσωπική περιπέτεια δεν θυμίζει τη φωτιά , η 5 Νοεμβρίου γίνεται αφορμή για πυροτεχνήματα και βεγγαλικά . Την ημέρα αυτή συνηθίζεται να πωλούν ομοιώματα από τη ζύμη του Γκι Φοξ που θυμίζουν επίσης τις θυσίες

ανθρώπων και ζώων στις περισσότερες φωτιές. Γαστρονομικές παραδόσεις που συνοδεύεται με τηγανιτά κρουτόν σε βούτυρο , μουσκεμένα σε χυμό λεμονιού, μηλίτης με μπαχαρικά και ζάχαρη ,καραμέλες , γλυκό με αρμπαρόριζα(Γιόρκσαϊρ).

2.4.2 Τα Χριστούγεννα

« Τα Χριστούγεννα, με την πουτίγκα τους , το στολισμένο δέντρο τους , τον Άγιο Βασίλη , τις ευχητήριες κάρτες , τη ψητή γαλοπούλα χρονολογούνται από το 19αίωνα ,την εποχή της Βασίλισσας Βικτορίας . Το κόκκινο κρασί με τα μπαχαρικά είναι πολύ παλιό έθιμο. Η γαλοπούλα από το 1523 που εισήχθη στη Μεγάλη Βρετανία κατάργησε τους κύκνους και τις χήνες από κύριο πιάτο στις μεγάλες εκδηλώσεις . Τη συνοδεύουν χοιρινά λουκάνικα συχνά και πρέπει να είναι γεμιστεί: με κάστανα ξερά, βερίκοκα , αμύγδαλα ,μανιτάρια κλπ. Το βραστό ζαμπόν είναι επίσης παράδοση των ημερών. Όσο αφορά την πουτίγκα αυτή κατά το 16αίωνα ήταν ένα είδος πόριτζ με δαμάσκηνα, ζωμό κρέατος, κρασί , ψίχα ψωμιού. Στη συνέχεια πήρε πιο συμπαγή μορφή ώσπου την μορφή της σημερινής πουτίγκας μαύρη και αστραφτερή,συνοδευμένη από ρουμπιατερ(βούτυρο +ρούμι+ζάχαρη)πολύ κρύο ή μια κρύα κρέμα βανίλιας». (<http://en.wikipedia.org/wiki/london.christmas.htm>) .

2.4.3 Η Boxing Day,

Είναι η επόμενη των Χριστουγέννων και γιορτή. Την ημέρα αυτή συνήθως δεν μαγειρεύουν και σερβίρουν τα υπόλοιπα της προηγούμενης .

2.4.4 Την Πρωτοχρονιά

«Την Πρωτοχρονιά, αν ο πρώτος που θα περάσει το κατώφλι του σπιτιού είναι καστανός άνδρας, η τύχη θα είναι με το μέρος των ενοίκων για όλο τον χρόνο. Αν είναι ξανθός άντρας ή γυναίκα η χρονιά θα είναι άσχημη. Στην Σκωτία προσφέρουν τα “Σορτζ Μπρεχτ” γλυκά από ζύμη σαμπέλ πολύ σφικτή , με φουντούκια, αμύγδαλα ,άρωμα πορτοκαλιού. Επίσης τοπικό έθιμο της Σκωτίας είναι το πρόβειο γεμάτο στομάχι που ετοιμάζεται για το νέο έτος. Στο Κόβεντρί , νονοί και νονές προσφέρουν τριγωνικές γαλέτες που συμβολίζουν την Αγία Τριάδα, στα βαφτιστήρια τους». (<http://en.Wikipedia.org/wiki/london.Christmas.htm>) .

2.4.5 Τα Επιφάνεια

«Στις 6 Ιανουαρίου είναι η “Δωδεκάτη Νύχτα” από τα Χριστούγεννα. Το “twelfth night” είναι γλυκό με πολλά φρούτα γκλασέ αμύγδαλα, σταφίδες, είχε

μέσα του ένα φασόλι, ένα ρεβίθι. Όποιος βρει το φασόλι γίνεται βασιλιάς και ρεβίθι βασίλισσα». (<http://en.Wikipedia.org/wiki/london.Christmas.htm>).

H Shrove Tuesday (καθαρή Τρίτη) είναι η ευκαιρία να φάμε αβγά και βούτυρο-απαγορευμένη κατά την Σαρακοστή που αρχίζει την επόμενη μέρα-κρέπες και λουκουμάδες. Η γιορτή της μητέρας (mother's day) γιορτάζεται την Τετάρτη και την Κυριακή της Σαρακοστής. Ονομαστό το γλυκό Σίμελ κέικ (από το Σίμιλα το λεπτό λευκό αλεύρι των Ρωμαίων) που διακοσμείται με δώδεκα μικρές μπαλίτσες αμυγδαλόψιχες που συμβολίζουν τους Δώδεκα αποστόλους, το Πάσχα όπως και η Μεγάλη Παρασκευή, συνοδεύεται με τα ψωμάκια που έχουν πάνω στην επιφάνεια τους ένα σταυρό, λέγονται «χοτ κρος μπανς» και σερβίρονται, πολύ ζεστά στο πρωινό. Τα παιδιά στο παν κασαίρ συναγωνίζονται ποιος θα κυλήσει πιο μακριά τα σφιχτά στολισμένα αβγά χωρίς να τα σπάσει – παράδοση που συναντάμε και με ορισμένες περιοχές της Ιταλίας.

(<http://en.Wikipedia.org/wiki/london.Christmas.htm>).

2.4.6 Αγ. Μιχαήλ

Η ημέρα του **Αγ. Μιχαήλ** γιορτάζεται στις 29 Σεπτεμβρίου. Στην εξοχή λένε ότι τη μέρα αυτή ο διάβολος ακουμπά με το πόδι του τα μούρα γι' αυτό πρέπει να προλάβουν να τα μαζέψουν μπραιτέ (με μήλα) και ένα πιάτο με πατάτες και κρεμμύδια σε ροδέλες και ψημένα στο φούρνο σ' ένα ρηχό ταψί.

2.4.7 Το χαλοουν ιν

Το χαλοουν ιν (Halloween) ζετυλίγεται τη νύχτα της 31^{ης} Οκτωβρίου. Τη νύχτα αυτή τα πνεύματα των νεκρών ξανάρχονται και πρέπει να φυλαγόμαστε από τις μάγισσες, το έθιμο αυτό όπως και των Αγίων Πάντων της 1^{ης} Νοεμβρίου και της γιορτής των ψυχών. Το Νοέμβριο, γιορτάζονται κυρίως στο βορρά κατά παράδοξο τρόπο το χαλόουν ιν διέσχισε τον Ατλαντικό και έγινε η μεγάλη γιορτή των παιδιών στις Η.Π.Α. Με κολοκύθες άδειες φτιάχνουν μάσκες : ανοίγουν τρύπες για τα μάτια και το στόμα και βάζουν μέσα ένα κερί να φωτίζει. Ετοιμάζονται διάφορα γλυκά με μυρωδικά: γλυκό σε σχήμα ανθρωπάκου που εξασφαλίζει στις κοπέλες που θα το φάνε, πως θα βρουν γαμπρός, γλυκό του διαβόλου του χαλόουν ιν που περιέχει σοκολάτα, βανίλια, σκόνη καρύδας, ρούμι ή τσέρι κλπ. Με το περιεχόμενο της κολοκύθας ετοιμάζεται η σούπα χαλόουν ιν.

(www.wikipedia.org/wiki/london).



2.5 Συνταγές Του Ηνωμένου Βασιλείου

2.5.1 Σαλάτα με σπανάκι και παντζάρι(Spinach and beetroot salad)

Πετυχημένος συνδυασμός βραστής και φρέσκιας σαλάτας .

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

800γρ. τρυφερές κορφούλες από φρέσκα σπανάκια

4 παντζάρια βρασμένα

2 κουταλιές της σούπας τσάιβς ή 2 κρεμμυδάκια

Φρέσκα ψιλοκομμένα

Για την Βινεγκρέτ

6 κουτ. Της σούπας ελαιόλαδο

2 κουτ. Σούπας ξίδι
1 κουτ.τσαγιού μουστάρδα
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε καλά το σπανάκι και το αφήνετε σε νερό με λίγο ξίδι για περίπου 20'. Στεγνώνουμε τα φύλλα και τα απλώνουμε σε μια ανοιχτή πιατέλα.

Στην συνέχεια ξεφλουδίζουμε τα βρασμένα παντζάρια, τα κόβετε σε ροδέλες και τα σερβίρουμε πάνω στο σπανάκι.

Έπειτα χτυπάμε όλα τα υλικά για την βινεγκρέτ στο μίξερ ή σε ένα βαζάκι με καπάκι καλά κλεισμένο.

Τέλος περιχύνουμε την σάλτσα με την βινεγκρέτ και την πασπαλίζουμε με τα τσάιβς ,ή τα φρέσκα κρεμμυδάκια.

(Σμυρλή,2003, σελ 32)

2.5.2 Σκωτσέζικα αβγά(Scots eggs)

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

8 αβγά βρασμένα σφικτά
1 αβγό ωμό χτυπημένο με 2κουτ. της σούπας νερό
700γρ. χοιρινά λουκάνικα
1κουτ. σούπας κορνφλάουρ
Αλάτι
Πιπέρι

Για το πανάρισμα

2-3 φέτες ψωμί μπαγιάτικο θρυμματισμένο

ή γαλέτα

1 αβγό ωμό χτυπημένο

Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε το εξωτερικό περίβλημα από τα λουκάνικα και τα χτυπάμε με κοφτές στροφές στο μπλέντερ για να γίνουν σαν χοντροκομμένος κιμάς.

Μεταφέρουμε τον κιμά σε ένα μπολ και προσθέτουμε το κορνφλάουρ και το πιπέρι. Δοκιμάζουμε αν χρειάζεται αλάτι και πλάθουμε το μείγμα καλά.

Παίρνουμε, στην συνέχεια από το μείγμα λουκάνικων μια μπάλα λόγο μεγαλύτερη από ένα αβγό και την πλάθουμε. Χτυπάμε το ένα αβγό με 2 κουτ. Σούπας κρύο νερό και βουτάμε μέσα ένα σφικτό αβγό.

Βάζουμε το σφικτό αβγό μέσα στην μπάλα του κιμά και το περικλείουμε για να σκεπαστεί ολόκληρο. Συνεχίζουμε έτσι με όλα τα αβγά και τον κιμά. Χτυπάμε το δεύτερο αβγό σε ένα μπολ . Στρώνουμε τη γαλέτα στον πάγκο εργασίας .

Μετά, περνάμε το αβγό που ετοιμάσαμε πρώτα από το μπολ με το χτυπημένο αβγό και μετά το κυλάμε πάνω στην γαλέτα. Συνεχίζουμε έτσι με όλα τα αβγά και τα κρατάμε στο ψυγείο για 30' τουλάχιστον.

Έπειτα βάζουμε αρκετό ηλιέλαιο σε μια κατσαρόλα τόσο που να σκεπάζει τα σκωτσέζικα αβγά. Όταν το ηλιέλαιο κάψει τηγανίζουμε τα αβγά ένα ένα και τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα .

Τέλος τα σερβίρουμε ζεστά με σάλτσα μουστάρδας ή σάλτσα ντομάτας και μια πράσινη σαλάτα αν μας αρέσει.

(Σμυρλή,2003, σελ 32)

2.5.3 Κοτόπουλο και λαχανικά σκεπαστά με ζύμη(Chicken and vegetables pie)

ΥΛΙΚΑ

Για 6-8 άτομα

2 φύλλα χωριάτικης ζύμης για πίτες

1 αβγό ελαφρά χτυπημένο με λίγο νερό

1 κοτόπουλο , περίπου 1 κιλό

2 κρεμμύδια σε φέτες

6 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο

1 bouquet garni(ματσάκι μυρωδικών: δάφνη, σέλινο, μαϊντανό κ.α.)

3 φλιτζάνια νερό

Αλάτι

Πιπέρι

Για την γέμιση

2μέτρια καρότα κομμένα σε ροδέλες

1 φλιτζάνι αρακά(125γρ)

1 φλιτζάνι καλαμπόκι(125γρ)

10-12 κρεμμύδια μικρά

10-12 πατατούλες μικρές

2 φλιτζάνια ζωμό από το κοτόπουλο

2 κουτ. σούπας γούστερ σος

½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος

2 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρουμε στο λάδι τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το κοτόπουλο και το ροδίζουμε από όλες τις πλευρές. Ρίχνουμε 3 φλιτζάνια νερό, το μπουκετάκιτων μυρωδικών, αλάτι, πιπέρι και βράζουμε το κοτόπουλο μέχρι να μαλακώσει.

Όταν βράσει, το ξεκοκαλίζουμε και το κόβετε σε κομματάκια.

Κρατάμε 2 φλιτζάνια από το ζωμό, μαζί με τα κρεμμύδια, πετάτε το bouquet garni. Βράζουμε σε αλατισμένο νερό τα λαχανικά για τη γέμιση μέχρι να μαλακώσουν. Χτυπάμε στο μπλέντερ το ζωμό που κρατήσαμε μαζί με τα κρεμμύδια και προσθέτουμε τη γούστερ σος με την κρέμα γάλακτος.

Έπειτα, αναμειγνύουμε σε ένα πυρίμαχο σκεύος το κοτόπουλο με τα λαχανικά και το μαϊντανό και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα που ετοιμάσαμε.

Τέλος, σκεπάζουμε το σκεύος με τη ζύμη. Κόβουμε όσο φύλλο περισσεύει έξω και την πιέζουμε γύρω γύρω με τα δάχτυλα σας να κλείσει καλά. Κρατάμε όσα κομμάτια ζύμης περίσσεψαν και φτιάχνουμε φυλλαράκια ή όποιο άλλο σχήμα μας αρέσει για να διακοσμήσουμε την πίτα. Την τρυπάμε με ένα πιρούνι σε δύο-τρία σημεία για να φουσκώσει και σηκωθεί στο ψήσιμο, αλείφουμε με το αβγό και την ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 30' περίπου ή μέχρι να ροδίσει.

(www.jamieoliver.com)

2.5.4 ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΤΟΥ ΓΙΟΡΚΣΑΙΡ(Yorkshire poutigue)

Αυτή η πουτίγκα είναι ένα είδος χοντρής κρέπας, ψημένη στο φούρνο, που συνοδεύει σύμφωνα με την παράδοση το ψητό βοδινό ή τις μοσχαρίσιες μπριζόλες.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

250γρ. αλεύρι

2 αβγά

1/2 λίτρο γάλα

4ή5 κουτ. της σούπας λίπος και σάλτσα από ψημένο βοδινό

1 πρέζα μοσχοκάρυδο τριμμένο

1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε μέσα σε μια βαθιά πιατέλα το αλεύρι με τα αβγά , δουλεύουμε με ένα σύρμα το μίγμα.

Προσθέτουμε στην συνέχεια λίγο λίγο το γάλα, αλατίζουμε και πασπαλίζουμε με το τριμμένο μοσχοκάρυδο. Αφήνουμε το μίγμα για 30'.Αν ταυτόχρονα ετοιμάζουμε βοδινό κρέας ψητό, το σοτάρουμε σε κατσαρόλα μέσα σε λιωμένο χοιρινό λίπος(150γρ. για 1/5 κιλό κρέας). Όταν το κρέας τσιγαριστεί καλά, αδειάζουμε σχεδόν όλο το λίπος του μαγειρέματος μέσα σε μια μεταλλική φόρμα(όπου θα ψηθεί η πουτίγκα).Αν δεν ετοιμάζουμε κρέας πρέπει να έχουμε προβλέψει γι'αυτή την πουτίγκα λίπος και ζωμό κρέατος . Βάζουμε τη φόρμα σε ζεστό φούρνο.

Τέλος,όταν αρχίσει να τσιτσιρίζει βγάζουμε την φόρμα και αδειάζουμε μέσα την ζύμη. Ψήνουμε την πουτίγκα σε μέτρια θερμοκρασία.

Όπως και το σουφλέ έτσι και η πουτίγκα του Γιόρκσαϊρ δεν περιμένει. Τη σερβίρουμε ζεστή αμέσως μόλις βγει από το φούρνο.

(www.recipezaar.com)

2.5.5 ΚΑΡΥ ΑΡΝΙΟΥ(Lamp with cary)

Το κάρυ είναι ένα μίγμα από μπαχαρικά που αρωματίζει τα γιαχνιστά κρέατα, τις σούπες ,τα λαχανικά . Τα κάρυ αν και Ινδικά συνηθίζονται πολύ στη Μεγάλη Βρετανία .

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

500γρ κρέας αρνιού
75γρ.κρεμμύδια
3 ντομάτες, 1 ξινόμηλο
75γρ καπνιστό λαρδί
1 κουτ. της σούπας αλεύρι
1 κουτ. της σούπας λάδι
1 πρέζα πιπέρι Καγιέν
2 σκελίδες σκόρδο
2 ποτήρια ζωμό κρέατος
1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
2 κουτ. σούπας κάρυ
1 πρέζα πιπερόριζα σκόνη
1 πρέζα ζαφορά
1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε από το κρέας όλο το περιττό λίπος και έπειτα το κόβετε σε χοντρούς κύβους των 2,5 έως 3 εκατοστά, κόβουμε επίσης το καπνιστό λαρδί σε χοντρά κομμάτια.

Σοτάρουμε στο λάδι , σε μια κατσαρόλα τα κομμάτια του κρέατος και του λαρδιού και στην συνέχεια το αφαιρούμε από την κατσαρόλα και τα κρατάμε χάρια μέσα σε μια πιατέλα. Στην ίδια κατσαρόλα ρίχνουμε το ζωμό του κρέατος και μαραίνουμε σ' αυτόν τα κρεμμύδια.

Πασπαλίζουμε με το αλεύρι και έπειτα αφού ανακατέψουμε καλά προσφέρουμε το κάρυ. Προσθέτουμε τις ντομάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κομμάτια , το σκόρδο λιωμένο , τη πιπερόριζα και τη ζαφορά.

Τα αφήνουμε όλα να βράσουν 3ή 4', ανακατεύοντας και έπειτα ρίχνουμε το κρέας. Περίπου 10' αργότερα, ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και το μήλο καθαρισμένο και τριμμένο. Αλατίζουμε και πιπερώνουμε. Τα αφήνουμε να βράσουν για 1ωρα και 15 λεπτά με την κατσαρόλα ξεσκεπάστη. Το κάρυ από μοσχάρι σερβίρετε με βραστό ρύζι(200γρ για 4 άτομα)πασπαλισμένο με πιπέρι Καγιέν και με διάφορα τσάντυ, ξερές σταφίδες, αγγουράκια σε ροδέλες , μπανάνες, σε ροδέλες , ανανά σε φέτες ή σε κομμάτια.

www.recipezaar.com

2.5.6 ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΠΟΥΤΙΓΚΑ(Christmas poutigue)

Η Χριστουγεννιάτικη πουτίγκα ονομάζεται επίσης και δαμασκήνοπουτίγκα. Και συχνά ετοιμάζεται 2 ή 3 μήνες πριν (τουλάχιστον). Στην διάρκεια αυτής της περιόδου αναμονής, τα φρούτα δίνουν στην πουτίγκα μια αρωματική γεύση ή αλκοόλ. Πολλές φορές σερβίρεται η πουτίγκα που φτιάχτηκε την προηγούμενη χρονιά.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

75γρ. φρυγανιά τριμμένη

75γρ. ζάχαρη σκούρα

100γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη

2 αβγά, ½ ποτήρι γάλα

125γρ. σταφίδες μαύρες

125γρ. σταφίδες ξανθές

50γρ. κεράσια γκλασέ

50γρ. φλούδες πορτοκαλιών, λεμονιών ή κίτρων γλασέ

6 δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσια

25γρ. ξύσμα λεμονιού

½ κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο τριμμένο

½ κουτ. γλυκού χημική μαγιά σε σκόνη

2 κουτ. της σούπας κονιάκ

½ κουτ. γλυκού αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το βούτυρο σε μικρά κομμάτια. Μουλιάζουμε τις σταφίδες, μαύρες και ξανθές μέσα σε χλιαρό νερό. Κόβουμε επίσης σε μικρά κομμάτια τις φλούδες πορτοκαλιού, λεμονιού ή κίτρου, καθώς επίσης και τα κερασάκια γκλασέ και τρίβουμε το ξύσμα του λεμονιού. Ψιλοκόβουμε τα δαμάσκηνα.

Βάζουμε μέσα σε μια βαθιά λεκάνη το αλεύρι, τη χημική μάγια, την τριμμένη φρυγανιά και το βούτυρο, το αλάτι και τη σκούρα ζάχαρη. Αφού τα

ανακατέψουμε όλα καλά προσθέτουμε τα αβγά χτυπημένα με το γάλα, το τριμμένο μοσχοκάρυδο, τις σταφίδες στραγγισμένες, το ζύσμα του λεμονιού, τα φρουί-γκλασί και τα δαμάσκηνα ψιλοκομμένα.

Αφού δουλέψουμε καλά το μίγμα αφήνουμε τη ζύμη να μείνει τουλάχιστον 12ώρες. Την επόμενη μέρα προσθέτουμε το κονιάκ και μετά αδειάζουμε το μίγμα σε μια βαθιά φόρμα την οποία σκεπάζουμε με μια πετσέτα πολύ καλά σφιγμένη στην επιφάνεια της πουτίγκας. Η φόρμα αυτή τοποθετείτε μέσα σε μια μεγάλη χύτρα με νερό που βράζει(μπαίν μαρί) .Την αφήνουμε να βράσει το λιγότερο 6 ώρες χαμηλή φωτιά, προσέχοντας ώστε το νερό να σιγοβράσει να μην κοχλάζει.

Η Χριστουγεννιάτικη πουτίγκα μπορεί να βράζει για μέρες ολόκληρες ή για μερικές ώρες , να αποσύρεται από την φωτιά και να ξαναβράζεται την επόμενη μέρα.Όσο πιο πολύ βράσει η πουτίγκα τόσο πιο πολύ μαυρίζει, γίνεται καλύτερη και διατηρείται πιο πολύ.

Όταν η πουτίγκα ψηθεί την γυρίζουμε ανάποδα και την ξεφορμάρουμε. Τη διακοσμούμε με ένα κλωνάρι και την συνοδεύουμε με ένα μίγμα από βούτυρο, ζάχαρη και ρούμι ή κονιάκ ή απλά με βούτυρο μαλακωμένο με ρούμι και τοποθετημένο στη συνέχεια στο ψυγείο για να κρυώσει καθώς επίσης και μια κρέμα ανγκλαιζ πολύ κρύα και αρκετά ρευστή ,τοποθετημένη μέσα σε ένα μπολ. Η πουτίγκα σερβίρεται πολύ ζεστή ραντισμένη με ρούμι που το ανάβουμε για να γίνει “φλαμπέ”.

(www.jamieoliver.com)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΒΕΛΓΙΟ

3.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΕΛΓΙΟ

«Αυτός που ντρέπεται να φάει ντρέπεται να ζήσει»

Λαϊκή Παροιμία

«Το Βέλγιο αποτελεί ένα από 6 ιδρυτικά μέλη της ΕΟΚ που υπέγραψε το 1957 τη συνθήκη της Ρώμης. Έχει έκταση 30. 514 τ.χλμ και πληθυσμό γύρω στα 10 εκατομμύρια κατοίκους. Η πυκνότητα του πληθυσμού (325 κάτοικοι ανά τ.χλμ) είναι από τις υψηλότερες του κόσμου.

Η μίση επιφάνεια της χώρας είναι αφιερωμένη στην γεωργία αλλά μόλις το 2,5% των Βέλγων είναι γεωργοί.

Εντατική, λοιπόν παραγωγή .Άλλωστε η εντατική καλλιέργεια σε θερμοκήπιο είναι Βελγική επινοήση .Επηρεασμένο από τη Βόρεια Θάλασσα και το γκολφ στρημ, το κλίμα του Βελγίου είναι ήπιο και υγρό: ιδανικές συνθήκες για την παραγωγή λαχανικών, δημητριακών, λουλουδιών . Το Βέλγιο, ακόμα είναι πρώτη χώρα στον κόσμο σε παραγωγή αζαλέας αλλά ακόμη και για την εκτροφή ζώων, πουλερικών , και την παραγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων ».

(<http://www.en.Wikipedia.org/wiki/Belgium>)



3.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Το Βέλγιο αποτέλεσε πάντα πέρασμα και τόπο συνάντησης τόσο των στρατιωτών όσο και των εμπόρων . Όπως και η Γαλατία , χώρα συγγενική ως προς τον πληθυσμό, καταλήφθηκε από τους Ρωμαίους. Στην συνέχεια γνώρισε πολυάριθμες περιόδους κατοχής: τους Ρωμαίους διαδέχθηκαν, Βουργουνδίοι, Αυστριακοί, Ισπανοί, Γάλλοι, και Ολλανδοί. Τέλος στα 1830, η ανεξαρτησία του Βελγίου εδραιώθηκε.

Η σημερινή δομή της χώρας με τις τρεις περιφέρειες της Βρυξέλλες, Φλάνδρα και Βαλλωνία χρονολογείται από το 1980.

Στο Βορρά οι Φλαμανδοί που μιλούν ολλανδικά , στο νότο οι Βαλλώνιοι με γλώσσα τη γαλλική, στα νοτιοανατολικά ένας πληθυσμός με γερμανική γλώσσα και στο κέντρο της χώρας, οι Βρυξέλλες, μια άγλωσση πρωτεύουσα (γαλλοφλαμανδικά).

«Στο Βέλγιο η ιστορία έχει ενώσει δύο διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές :τη Φλάνδρα, παραθαλάσσια περιοχή όπου καλλιεργούνται λαχανικά, γειτονικά με τις Κάτω Χώρες ανοιχτή στις συναλλαγές με την Ευρώπη και τον υπόλοιπο κόσμο χάρη στα θαλάσσια σύνορα της και τη Βαλλωνία, ορεινή δασώδη περιοχή που κόβεται από πολυάριθμα ποτάμια, στραμμένη περισσότερο προς τις γειτονικές γαλλικές επαρχίες(Φλάνδρα,Αρτονά,Καμπανία,Βουργουνδία) και προς τη Γερμανία από την ανατολική πλευρά της Βαλμωνίας». (www.theworldwidegourmet.com).

Αυτή η ιστορική διαφοροποίηση ως προς τις εμπορικές συναλλαγές εξηγεί γιατί η νότια περιοχή, κοντινή στην Καμπανία και τη Βουργουνδία, πήρε τη συνήθεια να καταναλώνει τα κρασιά αυτών των γαλλικών περιοχών, ενώ η Φλάνδρα, γειτονική των Κάτω Χωρών ,εξοικειωμένη στο εμπόριο με την περιοχή του Μπορντώ, καταναλώνει κατά παράδοση τα ομώνυμα κρασιά.

«Τα γεωγραφικά χαρακτηριστικά εξηγούν γιατί συναντάμε περισσότερα πιάτα με βάση τις ρέγγες, τα ψάρια της θάλασσας, (γλώσσα , συάκι, λαυράκι, χέλια κ.α.) τις γκρίζες γαρίδες στα βορειοδυτικά της χώρας ενώ αντίθετα καταναλώνονται

στα νοτιοανατολικά περισσότερα ψάρια του γλυκού νερού. Παρά τις τοπικές ιδιαιτερότητες, η βελγική κουζίνα φαίνεται να έχει ένα κοινό κορμό ή καλύτερα ένα κοινό τσουκάλι που αποτελείται από πιάτα μαγειρεμένα με μπίρα (από τα ονομαστά “κεζελ” ένα πιάτο που γίνεται από ουρά και γλυκάδια βοδινού, από στήθος, πόδια και πάγκρεας αρνιού, χοιρινά και βοδινά λουκάνικα,μανιτάρια, κρεμμύδια και βελγική μπύρα), από αντιβ ωγκρατέν ή μπρεζέ, μύδια τηγανιτά, ουατερζόι με κοτόπουλο ή ψάρι συνοδευόμενο με βούτυρο για τη μαγειρική και μαγιονέζα στις σαλάτες».

(www.theworldwidegourmet.com).

3.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

3.3.1 Η μπύρα

Η ιστορία της Βέλγικης **μπύρας** είναι τόσο παλιά όση και η ιστορία του τόπου. Όπως όλοι οι Γαλάτες, οι Βέλγοι έπιναν **σερβουάζ**, είδος μπύρας από κριθάρι.

Το αμπέλι εισήχθη στη Γαλατία έναν αιώνα περίπου π.Χ. εξαπλώθηκε από την Προβηγκία ως τις ακτές της Λα Μοσέλ και του Ρήνου.

Όμως οι Γαλάτες του βορρά όπου το κλίμα δεν προσφερόταν για την παραγωγή εκλεκτού κρασιού εξακολουθούσαν να πίνουν σερβουάζ αντί για κρασί.

Από την Γερμανία ήρθε η συνήθεια να προσθέτουν στο κριθάρι και λυκίσκο για να αρωματίσουν την σερβουάζ και να απλοποιήσουν τη συντήρησή της.

Η μπύρα είχε γεννηθεί. Η εμφάνιση αυτής της λέξης χρονολογείται από την 1^η Απριλίου του 1435 σε ένα επίσημο έγγραφο.

Σήμερα υπάρχουν περισσότερες από 500 διαφορετικές μπύρες , 200 πρωτότυπες γεύσεις μπύρας. Το Βέλγιο έχει μια μοναδική θέση στον κόσμο από άποψη ποικιλίας στη μπύρα.

“Όσον αφορά αλλά τοπικά οινοπνευματώδη το τοπικό Βέλγικο ποτό είναι το “Ζενιεβρ” που συσκευάζεται σε πήλινα καραφάκια και παρασκευάζεται με βάση το λευκό κρασί” ».

(http://en.Wikipedia.org/wiki/Russian_Belgium)"

3.3.2 Αντίβ

Η αντίβ είναι η σημαντικότερη Βέλγικη γαστρονομική επινόηση .Γύρω στο 1850 στο Βοτανικό κήπο των Βρυξελλών ο αγρονομικός Μπρεζιέ μελετούσε τον τρόπο να λευκάνει ένα λαχανικό που ανήκε σε μια ποικιλία άγριου ραδικιού.

Από το 1872 τα πρώτα Βέλγικά λαχανικά εξάγονται, στη Γαλατία με το όνομα σικόρε Βρυξελλών. Σήμερα ονομάζονται αντίβ. Από χώρα σε χώρα , η ονομασία αυτού του λαχανικού ποικίλει:

Στις ΗΠΑ είναι τα Βέλγικά αντίβ

Στην Ισπανία, μιλούν επίσης για “εντιβιας μπέλγκας”

Στα Ιταλικά για “ εντιβια ντε Μπρονσελε” η σαλάτα μπέλγκα

Στα γερμανικά είναι τα σικορέ Βρυξελλών

Στα αγγλικά συναντάμε την ονομασία την ονομασία Βέλγική σικαρού αλλά και Βέλγικα αντιβ όπως στις ΗΠΑ.

Στο ίδιο το Βέλγιο, αυτό το λαχανικό έχει πολλά ονόματα:“Σικόν” στις Βρυξέλλες και στην γαλλόφωνη Βαλλωνία, ενώ στο βορρά ονομάζεται Βιτλοοφ Λοοφ, σημαίνει στα φλαμανδικά , τα φύλλα των λαχανικών(που συνήθως είναι πράσινα).

Όμως επειδή τα φύλλα αυτά είναι λευκά προσέθεσαν το επίθετο Βιτ, λευκός, εξ ου και Βιτλοοφ. Παρόμοιο είναι και η ολλανδική ονομασία Βιτλοοφ. Η ευρωπαϊκή κοινότητα θέλησε να αποσαφηνίσει αυτές τις ονομασίες .

Επίσημα έχει τρεις ονομασίες Βιτλοοφ, σικορέ Βιτλοοφ, αντιβ Βιτλοοφ.

(http://en.Wikipedia.org/wiki/Russian_Belgium)

3.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

3.4.1 Χριστούγεννα

«Κάτω από την επίδραση της Αγγλίας, των ΗΠΑ και της Γερμανίας η γιορτή των Χριστουγέννων πήρε μεγάλη σημασία στο Βέλγιο.

Για το ρεβεγιόν της 24^{ης} Δεκεμβρίου η γαλοπούλα, παράδοση αγγλοσαξονικής καταγωγής, είναι καθιερωμένη.

Αλλά, παράλληλα, μεγάλα επίπεδα μπριός, “τα κουνιού”, τυπικά Βέλγικα γλυκά προσφέρονται στη διάρκεια του πρωινού και βρίσκονται μεταξύ των γλυκών αυτή την εποχή.

Το σχήμα αυτών των μπριός, θυμίζει την μορφή ενός νεογέννητου: Έχουν ένα στρογγυλεμένο κέντρο και δύο προεκτάσεις από κάθε μεριά. Η μία από αυτές τις προεκτάσεις μπορεί να θεωρηθεί σαν το κεφάλι του βρέφους, η άλλη σαν τα λυγισμένα πόδια, ενώ το κέντρο θυμίζει το σώμα».

(www.ert.gr/xmas/xmas-body.asp?id=13900) .

3.4.2 Ο Άγιος Βασίλης

«Ο Άγιος Βασίλης που φέρνει τα δώρα στα παιδιά ονομάζεται Santa Claus. Βλέπουμε εδώ τον συσχετισμό με τον Άγιο Νικόλαο μια Santa Claus σημαίνει Άγιος Νικόλαος. Αυτό πάντως δεν εμποδίζει τον εορτασμό του Αγίου Νικολάου στις 6 Δεκεμβρίου. Παραδοσιακά είναι η γιορτή των παιδιών :με το ξύπνημα, βρίσκουν τα δώρα στα παπούτσια τους, τοποθετημένα σ’ ένα όμορφο διακοσμημένο τραπέζι. Καθώς πλησιάζει η γιορτή βλέπει κανείς παντού μικρά γλυκά που αναπαριστούν την μορφή του Αγίου.

Είναι τα speculious που την υπόλοιπη χρόνια δεν του δίνουν το ίδιο σχήμα».

(www.ert.gr/xmas/xmas-body.asp?id=13900) .

Για την **Πρωτοχρονιά**, ετοιμάζουν στο Βέλγιο για το νέο έτος, βουτυρωμένες γαλέτες που τρώγονται σκέτες ή αρωματισμένες με ρούμι.

3.4.3 Καρναβάλι

Για το καρναβάλι (στις αρχές του Φεβρουαρίου, ακριβώς πριν την Σαρακοστή) παιδιά και ενήλικες μεταμφιέζονται. Ορισμένα από αυτά τα καρναβάλια είναι διάσημα: όπως της Ναμύρ.

Ένα από τα θεαματικότερα είναι το καρναβάλι της Μπίνς. Αυτή η μικρή οχυρωμένη πόλη των 9000 κατοίκων αριθμεί 1500 “Ζιλ”. Τα άτομα φορούν, ένα υπέροχο κοστούμι με κρόταλα και κουδουνάκια, το κοστούμι αυτό πήρε την οριστική του μορφή κατά τον 16 αιώνα.

Το καπέλο τους, που ζυγίζει γύρω στα 4 κιλά, είναι διακοσμημένο με φτερά στρουθοκαμήλου

Την Καθαρή Δευτέρα οι Ζιλ κρατούν μια τσάντα γεμάτη με πορτοκάλια (που αντικατέστησαν τις πατάτες) και τα πετούν στο πλήθος και τα σπίτια (τα παράθυρα των οποιών, συχνά προστατεύονται).

Το να είναι κανείς Ζιλ είναι ένα προνόμιο που πληρώνεται: το κοστούμι κοστίζει ακριβά και πρέπει να προσφέρουν σαμπάνια για πολλές μέρες... Αλλά το χρήμα δεν αρκεί. Μόνο οι κάτοικοι της Μπίνς έχουν το δικαίωμα να κάνουν τους Ζιλ.

(www.internet-at-work.com/hos_mcgrane/holidays/arnaud.html - 9k).

3.4.4 Πάσχα

«Αυτή η θρησκευτική γιορτή που συμπίπτει με τον ερχομό της άνοιξης, γιορταζόταν με αβγά βαμμένα με φυσικό τρόπο (καφές ή τσάι). Σήμερα τα αβγά είναι από ζάχαρη ή σοκολάτα. Τα παιδιά ψάχνουν να τα βρουν στον κήπο. Τα βρίσκουν κάτω από την κότα του Πάσχα» από σοκολάτα, που τα κλωσάει».

(christmasspirit.wordpress.com/2008/03/30/easter-carnival-in-belgium/ - 15k).

3.4.5 Οι κέρμες

Γιορτή Φλαμανδικής καταγωγής, η λέξη η οποία σχηματίστηκε από το Κερκ, που σημαίνει εκκλησία και το Μις που σημαίνει λειτουργία. Η κερμές είναι λοιπόν κατά λέξη η γιορτή της αφιέρωσης στην εκκλησία. Για να γιορταστεί το γεγονός, γύρω από κάθε εκκλησία οργανωνόταν ένα πανηγύρι: σήμερα λέγεται κερμές. Άλλωστε η σημαντικότερη κερμές είναι η εμποροπανήγυρης των Βρυξελλών.

Μικρής ή μεγαλύτερης έκτασης, οι κέρμες προσφέρει τις ίδιες χαρές: υπαίθριοι πάγκοι στις μεγάλες πλατείες, κούνιες σε διάφορα σημεία, σκοπευτήρια και ένας αγώνας δικύκλων οργανωμένος ειδικά για την γιορτή, όπως η κούρσα της Κερμές.

Στην διάρκεια λοιπόν των κερμές υπάρχουν παιχνίδια αλλά και φαγητά. Γκοφρέτες, μπενίε (συχνά με μήλο) κρέπες, λουκάνικα, ζαχαρωτά και ακόμα (ειδικά στις Βρυξέλλες και στα βόρεια της χώρας) καρικόλ, ένα είδος σαλιγκαριών, αχιβάδας και μύδια, τα ονομαστά μύδια με τηγανιτές πατάτες, που ετοιμάζονται στο σπίτι, που τρώνε, στο εστιατόριο, που βρίσκονται στους δρόμους και στις πλατείες των πόλεων και των χωριών, όχι μόνο κατά την διάρκεια των κερμές και των πανηγυριών αλλά όλη τη χρόνια.

3.4.6 Ποτά

Μπύρα, φυσικά, σόδες αρωματικές (όπως παντού) και το “διάσημο νερό Σπά” αυτό τόσο φημισμένο, μεταξύ των Άγγλων, νερό ώστε στην Μεγάλη Βρετανία η λέξη Σπα να είναι συνώνυμη του μεταλλικού νερού.



3.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΟΥ ΒΕΛΓΙΟΥ

3.5.1 ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ ΣΟΤΕ (Vegetables from Brussels)

Τα λαχανικά Βρυξελλών είναι υπέροχα μαζί με ένα πουλερικό (κοτόπουλο, πάπια) και με χοιρινά π.χ. ψητό ή κοτολέτες.

Πρέπει να πούμε ότι στις Βρυξέλλες βρίσκει κανείς χοιρινό ιδιαίτερα καλό και έτοιμο. Αν ζητήσετε ψητό χοιρινό από καρέ θα έχετε το καλύτερο χοιρινό κομμάτι, χωρίς κόκαλα. Τέλειο τυλιγμένο σε ρολό και ιδανικό για να κοπεί σε ωραίες φέτες. Το ψητό χοιρινό με ζαμπόν είναι ένα κομμάτι πιο στρογγυλό που φουσκώνει στο ψήσιμο και δεν είναι τόσο ωραίο σε εμφάνιση (είναι όμως πολύ γευστικό)

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1 κιλό λαχανικά Βρυξελλών

50 γρ. βούτυρο, λιωμένο ή λίπος χήνας

Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα λαχανικά Βρυξελλών είναι καλύτερα να τα μαγειρέψουμε δύο φορές. Την πρώτη φορά τα ζεματάμε σε βραστό νερό και την δεύτερη τα βράζουμε. Αυτός ο τρόπος τα κάνει πιο εύπεπτα .

Αφού τα καθαρίσουμε και τα πλύνουμε , τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό. Όταν το νερό αρχίσει και πάλι να βράζει , τα στραγγίζουμε και τα περνάμε κάτω από κρύο νερό.

Βάζουμε πάλι μέσα στην κατσαρόλα αλατισμένο νερό. Όταν πάρει βράσει, ρίχνουμε τα στραγγισμένα λαχανικά και τα αφήνουμε να βράσουν 15λεπτά. Τα στραγγίζουμε και πάλι .

Ύστερα , λιώνουμε μέσα σε μια κατσαρόλα τη λιπαρή ουσία που διαλέξαμε, όταν ζεσταθεί αρκετά , ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα λαχανικά . Τα ροδίζουμε ελαφρά , ανακατεύοντας προσεκτικά και σερβίρουμε.

(http://en.wikipedia.org/wiki/belgium_cusine)

3.5.2 ΣΑΛΑΤΑ ΛΙΕΓΗΣ(Lieges salad)

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

1 κιλό πατάτες

500γρ. φασολάκια

1 κρεμμύδι

250γρ. μπέικον στρογγυλό

50γρ. βούτυρο ή χοιρινό λίπος

3 κουτ. σούπας ξύδι

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τις βράζετε 25λεπτά σε βραστό αλατισμένο νερό.

Βράζουμε, σύγχρονος, σε άλλο σκεύος τα φασολάκια που θα τα έχουμε καθαρίσει, για 20 έως 25 λεπτά, ανάλογα με την ποιότητα, μέσα σε αρκετό αλατισμένο νερό . Αν μας αρέσουν “ τραγανά” επιβλέπουμε το βράσιμο.

Βάζουμε σε μια κατσαρόλα το βουτύρου ή το χοιρινό λίπος. Όταν ζεσταθεί,προσθέτουμε το μπέικον κομμένο σε λουρίδες και τα κρεμμύδια. Τα τσιγαρίζουμε για 5 λεπτά . Προσθέτουμε τις πατάτες σε ροδέλες και τις σοτάρουμε μερικά λεπτά.

Προσθέτουμε, στην συνέχεια τα πράσινα φασολάκια ,ανακατεύουμε και πιπερώνουμε.

Τέλος τα βάζουμε όλα σε μια σαλατιέρα, διαλύουμε το ζωμό του μαγειρέματος με το ξύδι αφήνουμε να πάρουν βράση και περιχύνουμε την σαλάτα. Σερβίρουμε αμέσως.

3.5.3 ANTIB Ω ΓΚΡΑΤΕΝ(Antiv o’ grandee)

Αυτό το εξαιρετικό φαγητό , σερβίρετε με μια πηχτή σάλτσα , αποτελεί πλήρες γεύμα.

ΥΛΙΚΑ

Για 6 άτομα

8 αντιβ

8 φέτες ζαμπόν

1 κρεμμύδι

Χυμό από 1 λεμόνι

50γρ. βούτυρο

Αλάτι, πιπέρι

Για την σάλτσα

30γρ. βούτυρο

50γρ. γάλα

100γρ. κρέμα γάλακτος

1 κουτ. σούπας αλεύρι

80γρ. γραβιέρα ή παρμεζάνα

½ κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο τριμμένο

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε από τα αντίβ τα φθαρμένα φύλλα και σκάβουμε με ένα μυτερό μαχαίρι με τη μεριά του κοτσανιού. Τα πλένουμε , τα σκουπίζουμε..

Λιώνουμε, μέσα σε μια κατσαρόλα 50γρ βούτυρο(ή μαργαρίνη). Ρίχνουμε το κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές ροδέλες και έπειτα τα αντιβ. Ραντίζουμε με το χυμό λεμονιού. Αλατίζουμε, πιπερώνουμε και στην συνέχεια σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Το μαγείρεμα πρέπει να είναι πολύ αργό, επιβλέπουμε την φωτιά και γυρίζουμε πότε πότε τα αντιβ.

Στο μεταξύ , ετοιμάζουμε την σάλτσα : λιώνουμε σε χαμηλή φωτιά 30γρ βούτυρο μέσα σε μια κατσαρόλα. Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε με μιας το κρύο γάλα και ανακατεύουμε μέχρι να πήξει η σάλτσα. αλατίζουμε, πιπερώνουμε και ρίχνουμε το μοσχοκάρυδο.Σιγοβράζουμε ανακατεύοντας για 10 λεπτά περίπου.

Αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και προσθέτουμε 50γρ. τυρί τριμμένο και την κρέμα γάλακτος.

Τυλίγουμε κάθε αντιβ μέσα σε μια φέτα ζαμπόν και τα βάζουμε σε βουτυρωμένο πυρέξ. Τα καλύπτουμε με την σάλτσα και τα πασπαλίζουμε με το υπόλοιπο τυρί. Τα ψήνουμε περίπου 10 λεπτά σε ζεστό φούρνο. Αν θέλουμε μπορούμε να τα βάλετε στο “γκριλ” για μερικά λεπτά για να πάρουν ένα ωραίο ρόδινο χρώμα.

http://en.wikipedia.org/wiki/belgium_cusine

3.5.4 ΚΑΡΜΠΟΝΑΤ ΦΛΑΜΑΝΤ(Flamad carbonat)

Αυτό είναι ένα πραγματικό παραδοσιακό φαγητό του Βελγίου.

Στη Φλάνδρα βρίσκεται συχνά γραμμένο στα μενού.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1κιλό σπάλα μοσχαριού

3ή 4 μεγάλα κρεμμύδια

50γρ. βούτυρο

1 κουτ. της σούπας μουστάρδα

1 κουτ. της σούπας ξύδι

1 κουτ. της σούπας αλεύρι

1 κουτ. σούπας ζάχαρη ή σκούρα ζάχαρη

1/2 λίτρο μαύρη μπίρα

1 μπουκέ γκαρνί:

1 φύλλο δάφνη

1 ρίζα μαϊντανού

1 κλωνάρι θυμάρι

1 μεγάλη φέτα χωριάτικο ψωμί

Αλάτι , πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε κομμάτια των 50 έως 80γρ.

Λιώνουμε το βούτυρο, σε μια κατσαρόλα. Όταν το βούτυρο κάψει ροδίζουμε τα κομματάκια του κρέατος απ' όλες τις πλευρές. Αλατίζουμε , πιπερώνουμε.

Βγάζουμε το κρέας από την κατσαρόλα και ρίχνουμε στην θέση του τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια . Όταν αρχίσουν να παίρνουν χρώμα τα πασπαλίζουμε με αλεύρι. Ανακατεύουμε καλά και ρίχνετε την μπίρα.

Προσθέτουμε το μπουκέ γκαρνί καθώς επίσης και την φέτα του ψωμιού αλειμμένη με μπόλικη μουστάρδα . Μόλις πάρουν βράση ξαναβάζουμε το κρέας μέσα στην κατσαρόλα .

Βάζουμε ζάχαρη μέσα σε μια άλλη κατσαρόλα, με το ξύδι. Τη λιώνουμε μέχρι να γίνει σαν καραμέλα. Προσθέτουμε 2 κουταλιές βραστό νερό και ανακατεύουμε καλά. Προσθέτουμε αυτή την καραμέλα μέσα στην κατσαρόλα για να πάρει γεύση η σάλτσα . Τα αφήνουμε να σιγοβράσουν 2 ώρες . Τα σεββίρουμε ζεστά αφού πετάξουμε το μπουκέ γκαρνι, με πατάτες που έχουν βράσει καθαρισμένες για περίπου 25 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Το μαγείρεμα μπορεί να παραταθεί χωρίς πρόβλημα , γιατί όσο πιο πολύ βράζει το κρέας τόσο πιο γευστικές γίνονται οι καρμποναντ.

www.recipehound.com/Recipes/belgium.html

3.5.5 ΟΥΑΤΕΡΖΟΙ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ(Wiaterzoi chicken)

Αυτή η συνταγή του βραστού κοτόπουλου με λαχανικά προέρχεται από την Γάνδη είναι το “gentse waterzooi” . Σύμφωνα με την παράδοση, το κοτόπουλο έπρεπε να συνοδεύεται μόνο με άσπρα λαχανικά π.χ. λάχανο, άσπρα φασόλια και κρέμα γάλακτος.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-5 άτομα

1 κοτόπουλο 1200γρ. με τα εντόσθια του

1 μοσχαρίσιο κότσι 750γρ

2 μοσχαρίσια κόκαλα

2 κρόκους αβγών

40γρ βούτυρο

100γρ κρέμα γάλακτος

2 πράσα

3 καρότα

1 κλωνάρι σέλινο

2ή 3 κρεμμύδια

1 κλωνάρι θυμάρι

1 φύλλο δάφνης

4 κοτσάνια μαϊντανού

Φέτες ψημένο ψωμί

Αλάτι , πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν έχουμε ήδη ζωμό από μοσχαρίσιο κότσι ή ζωμό κότας στιγμιαία κερδίζετε 2 ώρες μαγείρεμα . Ο χρόνος μαγειρέματος αυτής της συνταγής μπορεί να μειωθεί κατά τα 2/3 αν χρησιμοποιήσουμε μια χύτρα ταχύτητας.

Ετοιμάζουμε το χυμό του μοσχαριού : τοποθετούμε ,μέσα σε μια κατσαρόλα γεμάτη κρύο νερό το μοσχαρίσιο κότσι, τα κόκαλα, τα εντόσθια του κοτόπουλου, το θυμάρι , τη δάφνη ,τα 2 κοτσάνια μαϊντανού , αλάτι , πιπέρι.

Όταν πάρει βράση ξαφρίζουμε και αφήνουμε να σιγοβράσει 2 ώρες. Λιώνουμε σε μια κατσαρόλα , το βούτυρο και προσθέτουμε τα πράσα, τα καρότα τα κρεμμύδια, και το σέλινο καθαρισμένο πλυμένα , και κομμένα σε πολύ μικρά κομμάτια .

Βάζουμε πάνω στα λαχανικά το κοτόπουλο κομμένο σε μερίδες και μαγειρεύεται 15 λεπτά.

Ρίχνουμε μέσα στην κατσαρόλα το ζωμό απ' το μοσχαρίσιο κότσι και σιγοβράζουμε 2 ώρες .

Μερικά λεπτά πριν το σερβίρισμα ετοιμάζουμε μια σάλτσα με τους κρόκους αβγών και την κρέμα γάλακτος . ανακατεύουμε καλά αλατίζουμε και πιπερώνουμε. Βγάζουμε τις μερίδες του κοτόπουλου από την κατσαρόλα και τις τοποθετείτε μέσα σε μια σουπιέρα.

Ενσωματώνουμε το ζωμό του μαγειρέματος, λίγο λίγο στο μίγμα των κρόκων αβγών ανακατεύοντας δυνατά και το ρίχνουμε πάνω στο κοτόπουλο.

Συνοδεύετε με ψημένο ψωμί με βούτυρο.

www.recipehound.com/Recipes/belgium.html

3.5.6 ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΟΣ ΜΟΥΣΛΙΝ (Bacalao with muslin)

Αυτός ο μπακαλιάρος έχει το σχήμα ενός ψητού. Ωστόσο θα χρησιμοποιήσετε την ίδια συνταγή, ακόμη και αν προτιμάτε να το παρουσιάσετε την σε φέτες . Στην Φλάνδρα και στις Βρυξέλλες το συνοδεύουν με τηγανιτές πατάτες.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1 κιλό μπακαλιάρος

1 κρεμμύδι

1 καρότο

1 πράσο

1 κλωνάρι θυμάρι

1 φύλλο δάφνης

Μαϊντανό ψιλοκομμένο

Αλάτι, πιπέρι

Για την σάλτσα

200γρ κρέμα γάλακτος

2 κρόκους αβγών

Το χυμό από 1 λεμόνι

100γρ βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε, αλατισμένο νερό σε μια κατσαρόλα που να χωράει τον μπακαλιάρο . Βάζουμε το καρότο κομμένο σε ροδέλες , το πράσο ψιλοκομμένο , το κρεμμύδι, κομμένο σε λεπτές φέτες , το θυμάρι και την δάφνη.

Όταν πάρει βράση το νερό ,προσθέτουμε τον μπακαλιάρο και τον βράζουμε 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Αποσύρουμε την κατσαρόλα από την φωτιά αλλά αφήνετε το ψάρι μέσα.

Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε την σάλτσα: ανακατεύουμε μέσα σε μια κατσαρόλα, 2 κρόκους αβγών με 2 κουταλιές κρύο νερό, αλάτι, πιπέρι και μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού. Τα βάζουμε όλα πάνω σε πολύ χαμηλά φωτιά και τα χτυπάμε δυνατά (κατά προτίμηση με ένα σύρμα) μέχρι να πήξει η σάλτσα.

Βγάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και προσθέταμε λίγο- λίγο το βούτυρο, χτυπώντας πάντα στην ίδια κατεύθυνση.

Προσθέτουμε την κρέμα . Αν μπορούμε , χτυπάμε την κρέμα προτού την ρίξουμε.

Παρουσιάζουμε τον μπακαλιάρο πασπαλισμένο με ψιλοκομμένο μαϊντανό μέσα σε μια ζεστή πιατέλα. Τον περιχύνουμε με σάλτσα.

www.recipehound.com/Recipes/belgium.html



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΓΑΛΛΙΑ

4.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΑΛΛΙΑ

«Όταν καλείς κάποιον στο σπίτι σου, πρέπει να έχεις αποφασίσει ότι θα κάνεις ο, τι σου είναι δυνατόν για να μείνει ο καλεσμένος σου ευχαριστημένος όσο βρίσκεται κάτω από την στέγη σου»

Brillat Savarin

«Η Γαλλία αποτελεί ένα από τα έξι ιδρυτικά μέλη της ΕΟΚ ,μέσω της συνθήκης της Ρώμης που υπέγραψε το 1957. Έχει έκταση 543.998 τ.χλμ και πληθυσμό 55.000.000 κατοίκους από τους οποίους το 20% ζουν στο Παρίσι. Η επίδραση του ωκεανού είναι εμφανής στο μεγαλύτερο μέρος του τόπου αλλά οι τοπικές διαφορές είναι πολύ έντονες: ορεινές περιοχές με τραχύ κλίμα , στο νότο μεσογειακό κλίμα και στην ανατολή με ηπειρωτικό κλίμα. Ακόμα και αν τα δάση αντιπροσωπεύουν ακόμα το 25% του εδάφους της, η Γαλλία είναι χώρα “καλλιεργήσιμη”. Αιώνες εντατικής αγροκαλλιέργειας ζωγράφισαν τα τοπία της.

Σήμερα η γεωργία απασχολεί το 7,3%, του ενεργού πληθυσμού . Η Γαλλία εξάγει κυρίως σιτάρι, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα και βέβαια κρασί».

(<http://en.wikipedia.org/wiki/France>)



4.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Στις αρχές της δεύτερης χιλιετίας (την εποχή του “χαλκού”) ένας ποιμενικός λαός προερχόμενος από την πεδιάδα του Δούναβη, εμφανίζεται στην χώρα: είναι οι Κέλτες . Από την συνύπαρξή τους με τους αυτόχθονες (η κατοίκηση της χώρας χρονολογείται από ένα εκατομμύριο χρόνια) . Θα γεννηθεί ο γαλατικός λαός. Οι Γαλάτες είναι καλοφαγάδες ,πότες και πνευματώδεις άνθρωποι.

Από τότε πρέπει να χρονολογούνται και οι παραδοσιακές συνταγές των αλλαντικών. Η ρωμαϊκή κατοχή (ο Ιούλιος Καίσαρας κατέκτησε την Γαλατία το 50 π.Χ.) άφησε βαθιά ίχνη και δύο πολιτισμούς που συγχωνεύτηκαν σε ένα.

Οι Ρωμαίοι μετέδωσαν στους Γαλάτες την λατρεία τους για το κρασί, το οποίο διατηρούσαν σε αμφορείς , με πίσση και αρωματικά φυτά για να βελτιώσουν την συντήρηση. Στη διάρκεια της κυριαρχίας τους αμπέλια φυτεύτηκαν στην Προβηγκία, στην Βουργουνδία , στις ακτές του Μοζέλ του Ρήνου, του Λίγηρα , του Σηκουάνα και του Ζιρονέ. Πρώτοι, όμως οι Γαλάτες έφεραν την αποφασιστικής σημασίας καινοτομία της διατήρησης του κρασιού σε βαρέλια που εκτός των άλλων συντέλεσε στην βελτίωση της γεύσης του κατά την παλαίωση

Η Γαλατία γίνεται Γαλλία με πρωτεύουσα το Παρίσι.»

(<http://en.wikipedia.org/wiki/France>)

«Όταν αναφερόμαστε στην κουζίνα της Γαλλίας συνήθως μα έρχεται στο νου η κουζίνα των εστιατορίων και των ξενοδοχείων , αυτή που χαρακτηρίζεται ως Υψηλή Μαγειρική (Haute Cuisine ή Grande Cuisine). Πρόκειται για την κουζίνα που ξεκίνησε από τα ανάκτορα και τα σπίτια των ευγενών, με μαγείρους που εμπνεύστηκαν πιάτα ,τα οποία πολλές φορές αφιέρωναν σε βασιλιάδες , άρχοντες , αριστοκράτες, στις κουζίνες των οποίων και δημιούργησαν. Όσοι από αυτούς τους Chef επιβίωσαν μετά την Επανάσταση και τις συνταρακτικές κοινωνικές αλλαγές

συνέχισαν το έργο τους και μπήκαν στις κουζίνες των εστιατορίων , όπου άρχισαν να μαγειρεύουν για όλους τους Γάλλους , αφιερώνοντας πλέον τις δημιουργίες σε προσωπικότητες της νέας κοινωνίας που προέκυψε – καλλιτέχνες , πολιτικούς, έμπορους,επιχειρηματίες- αλλά και σε ένδειξη εκτίμησης και φιλοφρόνησης επαγγελματικής , σε διάσημους chef συναδέλφους τους».(Σμυρλή, 2003,σελ 39).

Αν πρέπει να δώσουμε μια ημερομηνία γέννησης της Γαλλικής κουζίνας θα διαλέγαμε την εποχή του Ταγιεβάν.

«Ο Guilliam Tirel ή Taillevet(1310-1395), μάγειρας που τιμήθηκε με τίτλο ευγενείας από τον Κάρολο ΣΤ', έγραψε το πρώτο συστηματικό βιβλίο μαγειρικής λίγο πριν το 1380, με τίτλο Viander de Taillevent (Μαγειρική του Taillevent).

Στο τίτλο του βιβλίου η μαγειρική ονομάζεται “Viander”(από το viande= κρέας), επειδή την εποχή εκείνη viande σήμαινε τροφή εν γένει. Ήδη το 1306 , υπήρχαν 1-2 βιβλία άγνωστων συγγραφέων , δεν ήταν όμως γραμμένα με το συστηματικό τρόπο που αποτύπωσε ο Taillevent τη μαγειρική του 14^{ου} αιώνα . Το βιβλίο είναι εκτός των άλλων και ένα ντοκουμέντο για τα κρέατα που έτρωγαν τότε στη Γαλλία – πελεκάνους,παγόνια,κύκνους,κοράκια,πελαργούς,κυπρίνους,χέλια,γλώσσες,ρέγκες, μπακαλιάρους, σκυλόψαρα, φάλαινες, αγριογούρουνα». (Σμυρλή,2003, σελ 41) Στο βιβλίο υπάρχουν επίσης συνταγές για κρέατα, κυνήγια, ψάρια και πουλερικά με σάλτσες πικάντικες με πολλά μπαχαρικά(τζίντζερ, πιπέρι, κανέλα,σαφράν)”

«Ορόσημα για την γαλλική κουζίνα ήταν η άφιξη της Αικατερίνης των Μεδίκων, το 1533, στο Παρίσι από τη Φλωρεντία για να παντρευτεί τον Ερρίκο Β', γιο του Φραγκίσκου. Η Αικατερίνη έφερε μαζί της μια μεγάλη συνοδεία μαγείρων αλλά και όλα της τα κουζινικά , τα μαχαιροπίρουνα , τις σάλτσες και τα μπαχαρικά της. Εξίσου σημαντική ήταν και η συνεισφορά στη γαλλική μαγειρική , της εξαδέλφης της Αικατερίνης , Μαρίας των Μεδίκων, το 1600, όταν παντρεύτηκε τον Ερρίκο τον Δ». (Σμυρλή,2003 σελ 41)

Η βάση της διατροφής στην εξοχή είναι οι σούπες με λαχανικά(όπου ο Ταλλεϋράνδος, ήταν ο πρώτος που σέρβιρε σε δείπνο το ταπεινό λάχανο που, μαζί με την λαχανόσουπα ,πέρασε στην συνείδηση των ανθρώπων ,και όχι άδικα , ως το φαγητό των φτωχών) και χοιρινό και λαρδί. Το 17^ο αιώνα όμως , εισάγεται στη Γαλλία η καλλιέργεια νέων λαχανικών όπως ο αρακάς, το κουνουπίδι και οι αγκινάρες. Στα 1654 στο έργο του “Θέλγητρα της εξοχής” ο Νικολά ντε Μπονεφόν έθετε τις βάσεις της σύγχρονης μαγειρικής.: πρέπει ν' αφήσουμε στα τρόφιμα τη γεύση τους.

Ένας άλλος μάγειρας ο Πιερ ντε Λυν, επινόησε το μπουκε γκαρνί, μαϊντανό, δάφνη, θυμάρι. Στα 1700 ο Λουί ντε Μπεςαμέλ δημιούργησε τη σάλτσα Μπεςαμέλ. Η μεγάλη καινοτομία του αιώνα υπήρξε βέβαια η πατάτα, χάρη στο πείσμα του Αντουάν Ωγκυστέν Παρμαντιέ. Είναι επίσης η εποχή της θριαμβευτικής επανόδου του Φουαγκρά: διάσημο στη Ρωμαϊκή εποχή, δεν ήταν πια γνωστό παρά μόνο σε μερικούς μνημένους της περιοχής του Στρασβούργου όπου περιοριζόταν οι παραγωγή του.

«Ο ηπειρωτικός αποκλεισμός που επιβλήθηκε από τους Άγγλους εναντίον του Ναπολέοντα ώθησε τους Γάλλους στο να βρουν νέα προϊόντα , όπως τα ραδίκια και κυρίως την ζάχαρη από τεύτλα. Αυτή η επινόηση οδήγησε σε μια θεαματική μείωση της τιμής της ζάχαρης και στην άνθηση της ζαχαροπλαστικής .

Μιλώντας ,για ζαχαροπλαστική μια μεγάλη φυσιογνωμία του 18^{ου} αιώνα ο Marie Antoine Careme(1784-1833),αποκαλούμενος και ως Λαμαρτίνος της μαγειρικής,έφερε πολλές αλλαγές στον χώρο αυτόν. Ξεκινώντας την καριέρα του από ηλικία 10 ετών ως βοηθός ζαχαροπλαστικής. Πολύ νέος πήγαινε στη βιβλιοθήκη και ξεσήκωνε σχέδια αρχιτεκτονικής που τα χρησιμοποιούσε μετά ως μοντέλα στις ζαχαροπλαστικές του δημιουργίες. Είχε πάθος με την πολυτέλεια αλλά και το επιβλητικό ύψος των δημιουργημάτων του, εξ ‘ου και ότι οι ίδιες του θεωρούνται οι πρόδρομοι της γαμήλιας τούρτας». (Σμυρλή , 2003,σελ 42)

«Ο Careme εργάστηκε για τον Ταλλευρανδό, για τον διάδοχο του αγγλικού θρόνου και τον Τσάρο Αλέξανδρο Α’, λέγεται μάλιστα ότι ο τσάρος είπε κάποτε στον Ταλλευρανδό για τον Careme: πρέπει να παραδεχθούμε ότι ο Careme μας έμαθε να ζούμε.»(Σμυρλή,2003, σελ 42)

Σημαντική , επίσης ήταν και η προσφορά των στρατιωτών που ρίχτηκαν στις ξένες καλλιεργείες και έφεραν στη Γαλλία σπεςιαλιτέ άγνωστες μέχρι τότε όπως τα πορτοκάλια , τα λεμόνια, τα ρόδια, από τη Ισπανία ,τα ζυμαρικά και τις πίτσες από την Ιταλία κλπ. Η εκπληκτική εξάπλωση του 19^{ου} αιώνα γνώρισε ένα δραματικό ατύχημα :τη φυλλοξήρα.

Τα αμπέλια σε μια έκταση 900.000 εκταρίων αρρώστησαν και ξεριζώθηκαν. Λίγο – λίγο ξαναφύτεψαν ποικιλίες στην Αμερική, απρόσβλητες από την ασθένεια , αλλά σε πολλές περιοχές τα αμπέλια δεν ξαναβρήκαν την ένταση που είχε προηγουμένως. Ο 20^{ος} αιώνας γνώρισε τεχνικές επινοήσεις που επέτρεψαν την μεταμόρφωση της κουζίνας : η ψύξη και η θεαματική επιτάχυνση των μεταφορών.

Τελειώνοντας ,δεν θα έπρεπε να παραλείψω κάποιους σημαντικούς ανθρώπους που διαμόρφωσαν και έφεραν πολλές αλλαγές στον χώρο της μαγειρικής και συγκεκριμένα στην γαλλική κουζίνα. Κάποιοι από αυτούς είναι ο Auguste Escoffier(1846- 1935), ο αποκαλούμενος reformeur (ανανεωτής).Ο Escoffier ξεκίνησε την καριέρα του στα 13 χρόνια στη Νίκαια, στο ήδη διάσημο εστιατόριο του θείου και έκτοτε δεν εγκατέλειψε το επάγγελμα για 62 χρόνια , περνώντας από πόλεις όπως το Παρίσι , η Λουκέρνη, το Μόντε Κάρλο και τέλος το Λονδίνο όπου το 1890 άνοιξε το ξενοδοχείο Savoy μαζί με ακόμα δύο μεγάλους ξενοδόχους της εποχής τον Ritz και τον Echenard. Στον Escoffier οφείλονται πολλά γνωστά πιάτα όπως το φιλέτο με το Φουά –γκρα και την σάλτσα από μανιτάρια από τρούφες και πολλά άλλα αφού με το έργο του σφράγισε τη γαλλική κουζίνα.

Ο Vatel που είχε τον τίτλο του Major Dormo που του έδινε την δικαιοδοσία να διευθύνει τον οίκο του παντοδύναμου Fouquet , έχει περάσει στην ιστορία σαν την μοναδική αυτοκτονία που έγινε επειδή δεν ήρθε η παραγγελία των φρέσκων ψαριών έγκαιρα για το γεύμα. Η ειρωνεία ήταν ότι τα ψάρια έφτασαν λίγο μετά το τέλος που έδωσε ο Vatel.

Ο Ταλλεϋράνδος (1754- 1838) είναι ο διπλωμάτης που έφτασε σε ανώτατα αξιώματα (υπουργός εξωτερικών και πρωθυπουργός), πέρασε στην ιστορία ως μέγας γνώστης της τέχνης του στησίματος ενός γεύματος , που το θεωρούσε ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία στην επίτευξη των διπλωματικών του στόχων. Το υπόδειγμα για τα εδέσματα που οφείλει να περιέχει ένα επίσημο γεύμα , όπως εκείνος το είχε σχεδιάσει, ήταν αποδεκτό και τιμήθηκε δεόντως ως κανόνας από μεγάλα σπίτια της εποχής σε όλη την Ευρώπη. Το μενού αυτό περιλάμβανε «2 σούπες, 2 πρώτα ορεκτικά(εκ των οποίων το ένα ήταν οπωσδήποτε ψάρι), 4 κύρια πιάτα , 2 ψητά κρέατα , 4 γλυκά- επιδόρπια.

Τέλος, ο Παρμαντιέ(1737- 1813) ήταν ο φαρμακοποιός και φυσιδίφης που έμαθε τους Γάλλους αλλά και τον υπόλοιπο κόσμο να τρώει πατάτες που μέχρι εκείνη την εποχή τις χρησιμοποιούσαν κυρίως ως τροφή για αγελάδες ή προσθετικό στο αλεύρι.

(Σμυρλή,2003 σελ 43)

4.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

Η Γαλλική εθνική κουζίνα είναι μια άθροιση των πολυάριθμων τοπικών συνηθειών. Οι τοπικές παραδόσεις αντανakλούν την ιστορία και την γεωγραφία ενός τόπου. Σε μια μέτρια έκταση, η Γαλλία παρουσιάζει ένα δειγματολόγιο κλιμάτων.

«Το τραχύ κλίμα του βορρά, το απαλό αεράκι του νότου μαζί με τον Ατλαντικό στην δυτική ακτή και τη Μεσόγειο στο νότο, έχουν χωρίσει την Γαλλία σε 4 περιοχές, όσον αφορά βέβαια τις διαφορετικές τοπικές μαγειρικές συνήθειες. Η Γαλλική κουζίνα έχει δύο διαφορετικά πρόσωπα: στο βορρά επικρατεί η κουζίνα με βασικά χαρακτηριστικά το βούτυρο και τα υπέροχα πιάτα με βάση τις πατάτες και το λάχανο σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς».

(http://europa.eu/abc/history/index_el.htm) .

Στο νότο, όπου το ελαιόλαδο βασιλεύει ανατολικά και τα φυτικά έλαια στη δύση- τα λαχανικά παίρνουν τη θέση που τους ανήκει σε μια μεγάλη ποικιλία χρωμάτων, σχημάτων και γεύσεων. Η μυρωδιά και το άρωμα των πιάτων αλλάζει επίσης σύμφωνα με την περιοχή που παρασκευάζονται: η κουζίνα του Καλαί είναι διαφορετική από της Νις, του Στρασβούργου από τις Τουλούζης και του Μπαρντώ από της Λυών. Στο Παρίσι πάντως συναντάμε όλη την ποικιλία της Γαλλικής κουζίνας σε τέτοιο σημείο που να δημιουργείτε μια διαφορετική τοπική κουζίνα.

Η παριζιάνικη κουζίνα μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα αρχέτυπο της Γαλλικής κουζίνας με την αρμονία της τελειότητας, της καλαισθησίας και της φινέτσας όμως δεν είναι αντιπροσωπευτική της Γαλλικής κουζίνας ολοκληρωτικά. Υπάρχουν εκατοντάδες σπεσιαλιτέ που κάθε μια προέρχεται από κάποια από τις 4 γωνιές της χώρας με πλούσια και ταραχώδη γαστρονομική ιστορία. Μερικές σπεσιαλιτέ είναι:

4.3.1 Τα Μοσχάρια του Σαρολέ

«Το μοσχάρισιο χυμώδες κρέας των βοοειδών του Σαρολέ, με το ωραίο και βαθύ κόκκινο χρώμα και τις απαλές ραβδώσεις υποκίτρινου λίπους, έχει εξαιρετική γεύση και άρωμα»

(www.fracuisine.com).

4.3.2 Οι μαύρες τρούφες

«Οι μαύρες τρούφες του Περιγκόρ, τα σκουροπράσινα δάση του Περιγκόρ στη νοτιοδυτική Γαλλία είναι η πατρίδα του υπόγειου μαύρου μανιταριού, της τρούφας . Η τρούφα έχει ιδιαίτερο άρωμα. Η ίδια η τρούφα είναι πανάκριβη και σερβίρεται κομμένη σε μερικές λωρίδες μέσα σε σάλτσες . Ο μεγάλος λάτρης της τρούφας μουσουργός Joakino Rossini, συνήθιζε να λέει ότι η τρούφα είναι ο Mozart της μαγειρικής ενώ ο Brillat Savarian την αποκαλούσε «το μαύρο διαμάντι της γαστρονομίας».

(Σμυρλή,2003, σελ 40)

4.3.3 Τα κοτόπουλα του Bresse

«Τα κοτόπουλα του **Bresse**, τα κάτασπρα κοτόπουλα της Bresse, με τα μπλε πόδια και το κατακόκκινο λειρί, είναι το καύχημα της γαλλικής πτηνοτροφίας και θεωρούνται τα πιο νόστιμα στον κόσμο και είναι τα μοναδικά που έχουν τιμηθεί με τη σφραγίδα ονομασίας προέλευσης(Appellation d' Origine Controlee)».

(Σμυρλή ,2003,σελ 40)

4.3.4 Κρασιά

Ιδιαίτερη μνεία θα πρέπει βέβαια να δοθεί στα γαλλικά κρασιά που ο πλούτος, η ποικιλία και η ασύγκριτη ποιότητα τα έχουν κάνει γνωστά σε όλο τον κόσμο.Ακολουθούν μερικά ενδεικτικά στοιχεία για τις κυριότερες οινοπαραγωγικές περιοχές.

Αλσατία: τα κρασιά της Αλσατίας είναι γενικά λεύκα (με μια μόνο εξαίρεση το “ το πινονούαρ” που είναι κόκκινο ή ροζέ) .

Το Μπορντώ του οποίου τα αμπέλια καλύπτουν έκταση 140.000 εκταρίων παράγει ορισμένα απ’ τα καλύτερα κρασιά του κόσμου. Μπορεί να είναι γενική (Μπορντώ ή Μπορντώ σ υπέριερ), τοπική (Μεντόκ, πομερόλ, φρονζάκ, σωτέρν, μπάρσακ κλπ.), ή του κτήματος (σαίντ- έστεφ, πωγιάκ κλπ). Τα σωτέρν και τα μπαρσακ αξίζουν μια ξεχωριστή μνεία: το σαχτώ Υκεμ, ένα σωτερν που κατατάσσεται σαν πρώτη μεγάλη παραγωγή στα 1853, είναι χωρίς αμφιβολία το καλύτερο λευκό γλυκό κρασί του κόσμου και η τιμή του φτάνει στα ύψη.

Η Βουργουνδία φημίζεται για την ποιότητα και την ποικιλία των κρασιών της κάτω από την γενική ονομασία “ **Bourgogne**” βρίσκουμε αρκετά δυνατά κρασιά που συχνά όμως στερούνται λεπτή γεύση. Το διάσημο “**ρομάνε –κόντι**” , το ακριβότερο κρασί στον κόσμο παράγεται σε αυτή την περιοχή. Το “**Μπωζολάι**” επίσης παράγεται στη Βουργουνδία ,και μπόρεσε να γίνει διάσημο σ’ όλο τον κόσμο χάρη στο νέο του κρασί. Αυτό πρέπει να καταναλωθεί στις λίγες εβδομάδες που ακολουθούν γιατί παλαιώνει σωστά.

4.3.5 Η σαμπάνια

«Η σαμπάνια είναι συνώνυμο της γιορτής σ’ όλο τον κόσμο. Πάντως , το κρασί της καμπανίας δεν ήταν πάντα αφρώδες . Κόκκινα ή λευκά τα κρασιά της Καμπανιάς εκτιμώνται εδώ και περισσότερο από 1000 χρόνια αλλά χρειάστηκε να περιμένουμε το “ Ντομ –περνιον” για ν’ αρχίσει η επεξεργασία που κάνει το κρασί ν’ αφρίζει και τους φελλούς να τινάζονται. Για μεγάλο διάστημα η σαμπάνια χαρακτηριζόταν σαν κρασί που συνοδεύει το επιδόρπιο, αλλά σήμερα συνοδεύει συχνά το απεριτίφ , όπου πίνεται δροσερό αλλά όχι παγωμένο(μεταξύ 6° και 8°)αλλά και το κύριο γεύμα.»

(www.europages.gr/katalogos-epikheiriseis/did-02/hc-02815/apotelesmata.htm)

Άλλες οινοπαραγωγικές περιοχές είναι , η Κορσική , οι Ακτές του Ροδανού, η Ζυρά, η κοιλάδα του Λουάρ, η Προβηγκία, η Σαβοΐα και η νοτιοδυτική περιοχή και η περιοχή των κάτω Πυρηναίων .

4.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

4.4.1 Τα Χριστούγεννα,

Τα Χριστούγεννα είναι η σημαντικότερη γιορτή. Το σπίτι στολίζεται μ’ ένα έλατο με μπάλες και γιρλάντες . Ανάλογα με την οικογενειακή παράδοση το κύριο γεύμα τοποθετείτε την νύχτα της 24^{ης} Δεκεμβρίου ή το μεσημέρι της 25^{ης} .

4.4.2 Η γιορτή των βασιλιάδων

Η γιορτή των βασιλιάδων, γιορτάζεται στις 6 Ιανουαρίου σε ανάμνηση της άφιξης των μάγων στη Βηθλεέμ . Είναι η ευκαιρία να δοκιμάσει κανείς την πίτα των “ βασιλιάδων” . Η συνταγή ποικίλει από περιοχή σε περιοχή : στο βορρά είναι μια πίτα με φύλλα και γέμιση από βούτυρο, ζάχαρη και σκόνη αμυγδάλου, στο Μπορντώ ένα μπριός σε σχήμα κορόνας γαρνιρισμένο με κόντιτα κλπ. Η πίτα κόβεται σε τόσα κομμάτια όσα και οι συνδαιτυμόνες και όποιος το βρει κουκί που έχουν κρύψει μέσα ονομάζεται βασιλιάς .

4.4.3 Η Υπαπαντή ή Μάρντιν – Γκρα

«Είναι η μέρα της κρέπας και των μπενιέ. Πρόκειται για την τελευταία μέρα πριν την Σαρακοστή, που σύμφωνα με την καθολική παράδοση είναι μια περίοδος σαράντα ημερών νηστείας πριν από το Πάσχα».

(<http://www.en.Wikipedia/wiki/France.com,2007>) .

4.4.4 Το Πάσχα

«Το Πάσχα, είναι η σημαντικότερη γιορτή μετά τα Χριστούγεννα. Οι “κλος ντε πακ” (καμπάνες του Πάσχα) έρχονται απ’ την Ρώμη όπου πέρασαν τη Μεγάλη Εβδομάδα και πετούν πάνω από τους κήπους όπου αφήνουν σοκολατένια αβγά , αβγά από ζάχαρη , κλωσόπουλα , κότες , ψάρια από σοκολάτες.....Τα παιδιά βγαίνουν να τα βρουν».

(<http://www.en.Wikipedia/wiki/France.com,2007>) .



4.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΓΑΛΛΙΑΣ

4.5.1 ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΖ (Salade nicoise)

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

4 ντομάτες, 4 πατάτες

250γρ πράσινα φασολάκια

1 σαλάτα

2 πιπεριές , 1 κλωνάρι σέλινο

1 κουτί τόνο στο λάδι

250γρ σαρδέλες παστές

100γρ μαύρες ελιές, 2 αβγά

Ελαιόλαδο, αλάτι

Για την σάλτσα

1κουτ. σούπας ξύδι

3κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1κουτ σούπας μουστάρδα
1 κλωνάρι μαϊντανού ψιλοκομμένο
Αλάτι , πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγουμε τις σαρδέλες στα 2 και αφαιρούμε τα κόκαλα. Τις πλένουμε και τις σκουπίζουμε. Τις καλύπτουμε έπειτα με ελαιόλαδο.

Πλένουμε τις πατάτες και τις βάζουμε σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό. Όταν πάρουν βράση αλατίζετε και βράζετε 20 περίπου λεπτά . Τις στραγγίζουμε , τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε ροδέλες.

Καθαρίζουμε τα φασολάκια και τα βράζουμε σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό περίπου 20 λεπτά. Πρέπει να είναι ολόκληρα και πράσινα . Τα στραγγίζουμε και τα κόβουμε στα δύο. Καθαρίζουμε προσεκτικά την σαλάτα και ξεχωρίζουμε τα φύλλα της προσεκτικά.

Βράζουμε τα αβγά για 10 λεπτά, τα καθαρίζουμε και τα κόβουμε σε 4 κομμάτια. Τοποθετούμε σε μια σαλατιέρα σε διαδοχικές στρώσεις τις πατάτες , τα φασολάκια, τις ντομάτες κομμένες στα 4, τις πιπεριές κομμένες σε λεπτές ροδέλες και μερικές ελιές.

Τελειώνουμε με τον κομματιασμένο τόνο, τα βραστά αυγά τις υπόλοιπες ελιές.

Ετοιμάζουμε την σάλτσα: λιώνουμε λίγο αλάτι σε μια κουτάλια ξύδι . Διαλύουμε, στο αλατισμένο ξύδι μια κουταλιά μουστάρδα. Πιπερώνουμε . Προσθέτουμε 3 κουταλιές ελαιόλαδο και 1 κουταλιά μαϊντανού ψιλοκομμένο. Ανακατεύουμε την στιγμή του σερβιρίσματος.

www.recipezaar.com/recipes/french

4.5.2 ΠΑΤΑΤΕΣ ΝΤΟΦΙΝΟΤΑΖ (Pommes a la dauphinoise)

Το χαρακτηριστικό αυτού του φαγητού με την πλούσια σάλτσα είναι το άρωμα του σκόρδου με το οποίο επαλείφεται το σκεύος πριν μπουν οι πατάτες.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

2κίλα πατάτες κομμένες σε λεπτές ροδέλες

100γρ φρέσκο βούτυρο

1σκελίδα σκόρδο κομμένη στη μέση

2φλιτσάνια κρέμα γάλακτος χλιαρή , για μαγείρεμα

300γρ τριμμένη γραβιέρα

½ κουτ. του τσαγιού μοσχοκάρυδο

Αλάτι

Πιπέρι άσπρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε ελαφρά τις πατάτες σε αλατισμένο νερό. Καρφώνουμε το σκόρδο σε ένα πιρούνι και το περνάμε στα τοιχώματα ενός σκεύους για το φούρνο, κατάλληλου και για το τραπέζι.

Ρίχνουμε, έπειτα το μοσχοκάρυδο και το πιπέρι μέσα στην κρέμα γάλακτος.

Απλώνουμε μια στρώση πατάτες στο σκεύος, ρίχνουμε λίγη κρέμα γάλακτος και τις πασπαλίζουμε με τυρί. Συνεχίζουμε σε στρώσεις, πατάτες, κρέμα και τυρί μέχρι να τελειώσουν όλα τα υλικά.

Τελειώνουμε με μια στρώση τυριού για να γκραντιναριστούν οι πατάτες. Τις ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160 βαθμούς για 1 ώρα περίπου. Τις σερβίρουμε ζεστές.

(Σμυρλή,2003 ,σελ 54)

4.5.3 ΒΡΑΣΤΟ ΜΟΣΧΑΡΑΚΙ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΧΟΝΤΡΟ ΑΛΑΤΙ

(Pot- au- feu de beuf en gros sel)

Η κρεατόσουπα που μαγειρεύεται σε όλη την Γαλλία , σερβίρεται παραδοσιακά με ένα μπολάκι με χοντρό αλάτι δίπλα.

ΥΛΙΚΑ

Για 6-8 άτομα

2 κιλά μοσχάρι για βραστό

2 κρεμμύδια

8 γαρίφαλα

2 σκελίδες σκόρδο

4 φύλλα δάφνης

20 κόκκους πιπέρι

1 πρέζα θυμάρι ξερό

Αλάτι

2 μικρά λαχανικά Savoy κομμένα στα 4

4 καρότα κομμένα στη μέση

4 ρέβες κομμένες στα δύο

½ σελινόριζα κομμένη

2 πράσα κομμένα το καθένα σε 4 κομμάτια

8 μέτριες πατάτες

Χοντρό αλάτι για πασπάλισμα

100γρ έτοιμη σάλτσα horseradish

Αγγουράκια τουρσί ψιλοκομμένα για συνοδευτικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το κρέας, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τα φύλλα δάφνης, τους κόκκους πιπεριού και λίγο θυμάρι σε μια μεγάλη , βαριά κατσαρόλα με 3-4 λίτρα κρύο νερό, σε δυνατή φωτιά. Όταν πάρουν μια βράση, προσθέτουμε το αλάτι .

Μισοσκεπάζουμε την κατσαρόλα , χαμηλώνουμε την φωτιά και τα βράζουμε για 2 ώρες.

Βράζουμε σε αλατισμένο νερό τις πατάτες για 20 λεπτά περίπου. Βγάζουμε το κρέας σε μια τρυπητή κουτάλα από την κατσαρόλα, σουρώνουμε τον ζωμό, τον αφήνουμε να κρυώσει και αφαιρούμε όσο λίπος υπάρχει στην επιφάνεια. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό τα λαχανικά ,τα καρότα, τις ρέβες, τα πράσα, τη σελινόριζα και τα βράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 15 με 20 λεπτά .

Κρατάμε μια κουτάλα σούπας ζωμό κρέατος για να σερβίρουμε το κρέας με τα λαχανικά του και αν σας αρέσει σερβίρεται με τον υπόλοιπο σαν κονσομέ.

Τελειώνοντας ,σερβίρουμε το κρέας σε μια ζεστή πιατέλα σερβιρίσματος , βάζουμε τα βρασμένα λαχανικά και τα περιχύνουμε με το ζωμό που έχετε κρατήσει.

Πασπαλίζουμε το φαγητό με χοντρό αλάτι και το συνοδεύουμε με σάλτσα horseradish και αγγουράκια τουρσί.

(www.recipezaar.com/recipes/french)

4.5.4 ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΤΥΡΙ (Soufflé au fromage)

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

6 αβγά

100γρ τριμμένη γραβιέρα

Λίγο βούτυρο

1 πρέζα μοσχοκάρυδο

Σάλτσα μπεσαμέλ

50γρ βούτυρο φρέσκο

60γρ αλεύρι

250γρ γάλα

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζουμε πρώτα τη σάλτσα μπεσαμέλ. Λιώνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά και προσθέτουμε το αλεύρι. Τα ανακατεύουμε γρήγορα με ξύλινη κουτάλα. Βγάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά και ρίχνουμε με μιας το κρύο γάλα . Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε σε χαμηλή φωτιά τη σάλτσα μέχρι να πήξει.

Βουτυρώνουμε μια φόρμα για σουφλέ(πήλινη, πορσελάνινη ή πυρέξ), σπάμε τα αυγά και τα χωρίζουμε . Χτυπάμε τα ασπράδια σε μαρέγκα .

Προσθέτουμε την σάλτσα μπεσαμέλ, προσθέτουμε τους κρόκους έναν – έναν, το μοσχοκάρυδο και την τριμμένη γραβιέρα , προσθέτουμε έπειτα αυτό το μίγμα τα ασπράδια των αυγών, ανασηκώνοντας τη μάζα από κάτω με τη βοήθεια μιας ξύλινης κουτάλας για να μην κάψουν τα ασπράδια. Το ρίχνουμε όλο στη βουτυρωμένη φόρμα και περνάμε γύρω γύρω μεταξύ μίγματος και φόρμας τη λάμα ενός μαχαιριού(αυτό θα βοηθήσει το σουφλέ να ανέβει ομοιόμορφα).Το ψήνουμε 10λεπτά περίπου σε ζεστό φούρνο και στην συνέχεια 20λεπτά σε μέτριο φούρνο.

Σημείωση: Το σουφλέ μας θα φουσκώσει πριν το τέλος του ψησίματος. Θα πρέπει όμως να το ψήσουμε 25-30 λεπτά γιατί αν δεν είναι αρκετά ψημένο θα πέσει αμέσως.

Παραλλαγή: μπορούμε να φτιάξουμε σουφλέ με ζαμπόν, γαρίδες, ψάρι άσπρο βραστό κλπ. Προσθέτουμε ότι διαλέξουμε σε μικρά κομματάκια στη σάλτσα μπεσαμέλ πριν τους κρόκους

www.recipezaar.com/recipes/french

4.5.5 ΚΙΣ ΛΟΡΕΝ (Quiche lorraine)

Η περιοχή της Λωρραίνης (Λυών) έδωσε το όνομα της στην κλασική quiche. Υπάρχουν πολλές παραλλαγές με λαχανικά και μανιτάρια , επίσης νόστιμες.

ΥΛΙΚΑ

Για 8 ατομικές τάρτες

Για τη ζύμη

350γρ αλεύρι για όλες τις χρήσεις

145γρ βούτυρο

1 αβγό

1 πρέζα αλάτι

Βούτυρο για να αλείψετε τις φορμίτσες

2 κουτ. της σούπας κρέμα γάλακτος

Για τη γέμιση

200γρ μπέικον κομμένο σε καρεδάκια

1 φλιτζάνι (240ml) γάλα

1 φλιτζάνι (240ml)κρέμα γάλακτος

4 αβγά

1 πρέζα σκόνη μοσχοκάρυδο

Φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύουμε μα το αλεύρι με το βούτυρο, την κρέμα γάλακτος και το αλάτι και τα ζυμώνουμε μέχρι να γίνουν μια λεία ζύμη.

Χωρίζουμε τη ζύμη σε 8 ίσα μέρη ,την ανοίγουμε και ντύνουμε 8 ατομικές βουτυρωμένες φορμίτσες για τάρτες. Τρυπάμε τη ζύμη με ένα πιρούνι 2-3 φορές και τις αφήνουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά για να σταθεροποιηθεί το σχήμα της ζύμης.

Ψήνουμε τις βάσεις από τα ταρτάκια σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° για 20 λεπτά περίπου, με σκεπασμένες τις άκρες, για να μην καούν, καθώς θα ψήνονται για δεύτερη φορά, όταν το γεμίσουμε. Βγάζουμε τις φορμίτσες από το φούρνο και τις αφήνουμε να κρυώσουν.

Βράζουμε το μπέικον με λίγο νερό για 2 λεπτά και το στραγγίζουμε, το σκορπίζουμε μέσα στις τάρτες . Αναμειγνύουμε σε μπέν μαρί το γάλα με την κρέμα γάλακτος. Προσθέτουμε τα αβγά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει μια ελαφριά κρέμα. Προσθέτουμε το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Μοιράζουμε την κρέμα στα ταρτάκια και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180-200 βαθμούς για 20-30 λεπτά περίπου. Σβήνουμε το φούρνο και τις αφήνουμε να σταθούν για 10 λεπτά πριν τις σερβίρουμε.

(Σμυρλή,2003, σελ 48)

4.5.6 TERPIN ΨΑΡΙΟΥ (Terrine de poisson)

Η τερίν πρέπει να γίνει με πολύ φρέσκα ψάρια για να έχει το σωστό διακριτικό άρωμα.

ΥΛΙΚΑ

Για 6-8 άτομα

1 κιλό φιλέτα από φρέσκα ψάρια

Μπορείτε να βάλετε μισά φιλέτα μπακαλιάρου και μισά κοκκινόψαρρου.

2-3 ασπράδια αβγών

1 φλιτζάνι κρέμα γάλακτος

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο άσπρο πιπέρι

15γρ βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα γουδί ή μίξερ πολτοποιούμε τα φιλέτα των ψαριών .Προσθέτουμε τα ασπράδια των αβγών και συνεχίζουμε το χτύπημα, μέχρι το μείγμα να γίνει ένας λείος πολτός.

Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος στον πολτό λίγη λίγη, ανακατεύοντας συνεχώς με μια ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι.

Βουτυρώνουμε μια πυράντοχη μακρόστενη φόρμα. Ψήνουμε την τερίν σε μπέν μαρί, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς για 35-40 λεπτά. Αφήνουμε την τερίν να κρυώσει για 10 λεπτά και την ξεφορμάρουμε .

Τέλος σερβίρουμε την τερίν του ψαριού με μια σάλτσα horseradish αραιωμένη με μαγιονέζα.

www.recipehound.com/Recipes/france.html



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΓΕΡΜΑΝΙΑ

5.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΕΡΜΑΝΙΑ

«Η ενωμένη Γερμανία αποτελείται από μια έκταση 355.913 τχλμ όπου κατοικούν 78. 1 εκατομμύρια άνθρωποι. Αποτελείται από 17 κρατίδια συμπεριλαμβανομένου και το Βερολίνο. Η ένωση των 2 Γερμανιών έγινε στις 10.11.1989 τότε που γκρεμίστηκε το “τείχος του αίσχους“ ή ομοσπονδιακής Δημοκρατίας της Γερμανίας και της Λαϊκή Γερμανίας, ήταν μια από τις 6 χώρες που υπέγραψαν τη συνθήκη της Ρώμης το 1957 για την δημιουργία της ΕΟΚ».

(Άλφα, νέα εγκυκλοπαίδεια,1998, σελ 52)

5.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

«Η ιστορία των γερμανικών λαών γίνεται ιστορία της Γερμανίας με τη συνθήκη του Βέρντεν (843) που διαίρεσε την αυτοκρατορία του Καρλομάγνου και τη συνθήκη της Ριμπεμον (880) με τις οποίες το έδαφος που ήταν ανατολικά του Σκάλδη και του Μόσα μέχρι τον Έλβυ ποταμό,αποτελούσε το βασίλειο της Γερμανίας που πρώτος του ηγεμόνας υπήρξε ο Λουδοβίκος ο Γερμανικός (840-876) εγγονός του Καρλομάγνου».

(el.wikipedia.org/wiki/Γερμανία)

«Όσον αφορά την ιστορία της Γερμανικής κουζίνας, αυτή έχει διάφορες ρίζες .Βασικό χαρακτηριστικό της: η χρήση μπαχαρικών, συνήθεια που ανάγεται στο Μεσαίωνα .

Εμπλουτίζουν,κρέας,ψωμί, γλυκά, ζεστά κρασιά κλπ. με κανέλα ,γαρίφαλο, κύμινο,μοσχοκάρυδο,κάρδαμο, αρμπαρόριζα ,χωρίς να ξεχάσουμε το πιπέρι. Κατά τον Μεσαίωνα ,η χρήση των μπαχαρικών έδειχνε οικονομική άνεση μια και ήταν πολύ ακριβά ,καθώς προερχόταν από την Ανατολή.

Άλλη μεσαιωνική συνήθεια είναι η χρήση ζάχαρης ή άλλων γλυκών ουσιών στη μαγειρική. Το 1588 είναι δίχως άλλο η σημαντικότερη χρονολογία στην ιστορία της Γερμανικής κουζίνας : τη χρονολογία αυτή ο Γερμανός βοτανολόγος Κλούσιους έλαβε μέσω των Ισπανών δείγματα ενός Περουβιανού κονδύλου: ήταν η “παππα” που από λάθος την πρόφεραν πατάτα. Ο Κλούσιους μελέτησε και δοκίμασε αυτόν τον κόνδυλο και του έδωσε το όνομα “μικρή τρούφα” ταρτούφολι». (www.firstclassarticles.net/el/Article/Culinary-Arts-and-The-Famous-Chefs-of.../22921 - 37k ,2009.).

Ταυτόχρονα με την Ισπανία, την Ελβετία και την Αυστρία το νέο αυτό λαχανικό ξεκίνησε την καριέρα του στο κέντρο της Γερμανίας. Το ξεκίνημα της ήταν πάντως μέτριο : καταναλωνόταν από τους φτωχότερους και τους πλούσιους . Ωστόσο στη Γερμανία όσο διήρκεσε ο τριαντοκατοετής πόλεμος (1618-1648) έσωσε από την πείνα μεγάλες ομάδες πληθυσμού. Προοδευτικά η κατανάλωση της πατάτας γενικεύτηκε σ’ όλες τις γερμανικές περιοχές κάτω από την ονομασία “καρτόφελ” παραφθορά του Ταρτούφολι.

«Άλλο κοινό σημείο η χρήση των μπαχαρικών που ήδη έχουμε επισημάνει και η χρήση φρούτων στη κουζίνα σαν συνοδευτικό κρέατος , για σούπες κλπ. Αυτές οι βασικές αρχές της γερμανικής κουζίνας παίρνουν αποχρώσεις ανάλογα με την περιοχή. Μπορούμε να χωρίσουμε την Γερμανία σε 3 βασικές μεγάλες περιοχές. Στο βορρά συνηθίζεται πολύ η ρέγγα ,ο βακαλάος, οι γαρίδες, και ο αστακός. Η κουζίνα θυμίζει τη σκανδιναβική ή την πολωνική με την προτίμηση που έχουν για την ξινή κρέμα και την χρήση των υπόξιμων φρούτων σε ζελέ ή μαρμελάδα για να συνοδέψουν κρεατικά ή πουλερικά».

(http://en.wikipedia.org/wiki/france_cuisine.com, 2007)

«Στο κέντρο,το Παλατινάτο,η Εσσή είναι διάσημες για τα 3 W(Wein, Wurst, Weak) (Βαϊν , Βουρτ, Βεκ), δηλαδή κρασί ,λουκάνικο, μικρό ψωμάκι. Το ζαμπόν της Βεσφαλίας είναι εξαιρετικά φημισμένο.

Τέλος , η κουζίνα της νοτίου Γερμανίας είναι η πιο διάσημη στο εξωτερικό. Το γλυκό Μέλας Δρυμός, τα πιάτα με κυνήγι , με μαρμελάδα ή κομπόστα, προέρχονται από εκεί». (http://en.wikipedia.org/wiki/france_cusine.com, 2007)



5.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

5.3.1 Λουκάνικα

Εκτός από τα φημισμένα **γερμανικά λουκάνικα** (Φρανκφούρτης) ιδιαίτερη μνηεία πρέπει να δοθεί και στο εθνικό ποτό της Γερμανίας, την μύρα.

5.3.2 Μύρα

Στην ιστορία , οι πρώτοι μεγάλοι πότες **μύρας** ήταν οι Αιγύπτιοι : αυτή η μύρα γινόταν από ένα μίγμα νερού, κριθαριού και χουρμάδων. Συναντάμε αργότερα το ποτό αυτό με βάση το κριθάρι ,με το όνομα “σερβουάζ” στους Γαλάτες , στους Άγγλους, στους Γερμανούς . Για να αρωματίσουν άλλα και για να επιτύχουν την καλύτερη διατήρηση της Σερβουάζ προσέθεσαν στη Γερμανία, λυκίσμο (Χοπφεν).Έδωσαν το όνομα χοπενφινμπιρ σ’ αυτή τη βελτιωμένη Σερβουάζ και της έδωσαν το όνομα μπίρα(beer).

Τα διάφορα είδη γερμανικής μύρας έλκουν την ονομασία τους από την πόλη παραγωγής τους: μύρα του Αινσμπερκ(κορυφαία ανάμεσα στις γερμανικές μύρες) του Ντόρτμουντ, του Μοναχού κλπ. Σταθμός για τους φίλους της μύρας είναι η γιορτή μύρας στο Μόναχο.

(www.rodosnet.gr/beeracademy/beers.htm).

5.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

5.4.1 Παραμονή Χριστουγέννων

«Πολλά γλυκά ετοιμάζονται ειδικά γι' αυτή την περίοδο, ειδικά μικρά γλυκά όλων των ειδών : με μέλι, αμύδαλα ,καρύδια ,αρμπαρόριζα ,ινδική καρύδα κλπ. Το επίσημο Χριστουγεννιάτικο γλυκό είναι πάντως το “κριστόλλεν” ή βαϊναχστόλεν που το ετοιμάζουν στις αρχές Δεκεμβρίου. Αυτό το “γλυκό του Χριστού” ή της “Νύχτας των Χριστουγέννων” αγοράζονται όλο και συχνότερα από ζαχαροπλαστεία , και διατηρούνται για πολλές εβδομάδες».

(www.swr.de/international/gr/-/id=233346/nid=233346/did=4316454/1k67cyg/index.html)

5.4.2 Πάσχα

«Πάσχα : στους κήπους τα παιδιά αναζητούν σοκολάτες και άλλα ζαχαρωτά “φερμένα” από κάποιο πασχαλινό αβγό. Το πασχαλινό αρνί μαγειρεύεται είτε ψητό είτε τυλιγμένο μέσα στην ζύμη».

(www.germanculture.com.ua/library/links/easter.ht).

5.4.3 Το καρναβάλι της Μεσοσαρακοστής

Η περίοδος της αποκριάς αρχίζει αμέσως μετά την 1^η Ιανουαρίου . Γιορτάζεται πρώτα τρώγοντας κράπφεν που είναι γεμιστά με μαρμελάδα: τα Μπερλίνερκραπφεν.

5.4.4 Τα μπάρμπεκιου πάρτι (grill fest)

«Μόλις καλυτερέψει ο καιρός οργανώνονται μπάρμπεκιου όπου ψήνουν χοιρινά παιδάκια, λουκάνικα κλπ. Τα λουκάνικα συνοδεύονται ευχάριστα από καρκεύματα και διάφορα τουρσί(παντζάρια ,κρεμμυδάκια ,καλαμπόκι κλπ)».

(www.germanculture.com)

5.4.5 Οι έξοδοι στα πάρκα της μύρας (Μπιργκαρντεν)

Το έθιμο αυτό είναι τυπικά βαυαρικό. Τι είναι ; Στα δημόσια πάρκα και σε ορισμένες μπυραρίες φθάνουν τα' απόγευμα και ώσπου να πέσει το σκοτάδι πίνουν μύρα και τρώνε ψητές ρέγγες , κοτόπουλα σούβλας ή λουκάνικα , λάχανο τουρσί, τηγανιτές πατάτες κλπ. Κάθονται σε πάγκους γύρω από μεγάλα τραπέζια και μπορούν να φέρουν το φαγητό τους και να παραγγείλουν μόνο ποτά. Εδώ και κάμποσα χρόνια η γερμανική κουζίνα γνωρίζει μια αξιοσημείωτη εξέλιξη.Τα φαγητά γίνονται υγιεινότερα, οι συνταγές με εκλεπτυσμένα και πρωτότυπα υλικά αυξάνονται και ορισμένα εστιατόρια έχουν αποκτήσει διεθνή φήμη .Αυτή η εκλεκτή γεύση σε συνδυασμό με τη ζεστή υποδοχή μετατρέπει κάθε γεύμα στη Γερμανία μια μικρή γιορτή.

(www.germanculture.com).



5.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ

5.5.1 ΟΜΠΑΤΖΑ(Obatza)

Αυτό το ορεκτικό , γενικά σερβίρετε στη Βαυαρία την ώρα του δείπνου μαζί με διάφορα είδη ψωμιού. Μπορείτε όμως να το σερβίρετε με ένα απεριτίφ ή σαν πρώτο πιάτο.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

250γρ τυρί καμαμπέρ

200γρ άσπρο τυρί κρέμα

3κουτ. της σούπας μύρα

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

Κύμινο και πάπρικα

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε την κρούστα από το καμαμπέρ που πρέπει να είναι μαλακό και το ανακατεύουμε με το άσπρο τυρί, το κρεμμύδι και την μπύρα. Αλατίζουμε και πιπερώνουμε.

Τοποθετούμε το μίγμα αυτό, μέσα σε μια σαλατιέρα ή σε ένα βαθύ πιάτο . Πασπαλίζουμε με κύμινο και με πάπρικα .

Σερβίρουμε αφού τοποθετήσουμε όλα τα μπαχαρικά πάνω στο τραπέζι. Έτσι ,ο καθένας θα μπορέσει να προσθέσει όποιο του αρέσει.

(www.recipezaar.com/recipes/german)

5.5.2 ΚΕΦΤΕΛΕΣ ΤΟΥ ΚΕΝΙΓΚΣΜΠΕΡΓΚ (Konogsberger klosse)

ΥΛΙΚΑ

Για 6-8 άτομα

350γρ κιμάς βοδινός

350γρ κιμάς χοιρινός

350γρ κιμάς μοσχαρίσιος

1μικρή ρέγγα παστή

200γρ ψίχα ψωμιού

40γρ μαργαρίνη ή βούτυρο

3 κρεμμύδια

1 αβγό

1 ποτήρι γάλα

1 κλωνάρι θυμάρι

1 φύλλο δάφνης

Αλάτι, πιπέρι

Για την σάλτσα

2 κουτ. σούπας ζάχαρη
2 φλιτζάνια αντζούγιας
1 κρόκος αβγού
50γρ κάπαρη
50γρ φρυγανιά τριμμένη
2κουτ. της σούπας ξύδι ή χυμό από 1 λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε το ψωμί στο γάλα. Ψιλοκόβουμε τη ρέγγα και τη βάζουμε σε μια λεκανίτσα με τους κιμάδες, το αβγό, τη μαργαρίνη, τα 2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια και το μισό ποτήρι νερό. Αλατίζουμε, πιπερώνουμε και ανακατεύουμε.

Πλάθουμε μακρόστενους κεφτέδες και τους βράζουμε σε βραστό νερό με το θυμάρι, τη δάφνη και το τελευταίο κρεμμύδι κομμένο στα 2.

Όταν το νερό πάρει βράση ρίχνουμε 3 κεφτέδες, χαμηλώνουμε την φωτιά και βράζουμε 10 λεπτά. Βράζουμε τους κεφτέδες 3-3 και τους βγάζουμε και τους στραγγίζουμε.

Ετοιμασία της σάλτσας : την ετοιμάζουμε μέσα σε ένα πυρέξ. Ρίχνουμε το ξύδι (ή το χυμό λεμονιού) και έπειτα την φρυγανιά και τον κρόκο του αβγού. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε 4 ποτήρια από το ζωμό όπου έβρασαν οι κεφτέδες, αφού τον σουρώσουμε. Προσθέτουμε μετά την ζάχαρη, τις αντσούγιες ψιλοκομμένες και την κάπαρη. Τα βράζουμε σε χαμηλή φωτιά, προσθέτουμε τους κεφτέδες και τα αφήνουμε στην φωτιά μέχρι να ξαναζεσταθούν.

Σερβίρονται ζεστοί με πουρέ από πατάτες.

(www.recipezaar.com/recipes/german)

5.5.3 ΣΠΕΤΖΛ(Spatzle)

Αυτά τα χοντρά σπιτικά ζυμαρικά συνηθίζονται στη Νότιο Γερμανία. Συνοδεύουν θαυμάσια όλα τα φαγητά με κρέας και μπορούν επίσης να σερβιριστούν μέσα σε σούπα λαχανικών. Στη Γερμανία , θα τα βρείτε έτοιμα στο εμπόριο.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-5 άτομα

250γρ αλεύρι πλήρες

2 αβγά

Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε μέσα σε μια μεγάλη σαλατιέρα ,το αλεύρι .Σχηματίζουμε στο κέντρο του ένα βαθούλωμα και ρίχνουμε τα αβγά και λίγο αλάτι. Προσθέτουμε σταδιακά το νερό για να σχηματιστεί μια ζύμη λεία αλλά ακόμα ρευστή.

Γεμίζουμε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό ,αλατίζουμε και βάζουμε να βράσει. Τοποθετούμε πάνω σε μια σανίδα μικρά κομμάτια ζύμης και με ένα μαχαίρι ή με μια μικρή σπάτουλα τα ξεκολλάμε από την σανίδα και τα ρίχνουμε μέσα σε βραστό νερό. Όταν βράσουν , θα ανέβουν προς τα πάνω, στην επιφάνεια . Τα βγάζουμε με μια τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε να στραγγίξουν πάνω σε ένα πανί . Στην συνέχεια τα μαγειρεύουμε όπως θέλουμε .

Υπάρχει ,στην Γερμανία ένα μηχανήμα που κόβει τη ζύμη και μπορεί να φτιάξει ζυμαρικά σε διάφορα σχήματα.

(www.fooddownunder.com)

5.5.4 ΤΥΡΙ ΑΠΟ ΣΥΚΩΤΙ (Leberkase)

Τυπικό φαγητό της Βαυαρίας αυτό το τυρί από συκώτι , βρίσκετε σε όλη την Γερμανία. Είναι μια σπεσιαλιτέ που “εξάγεται”. Το φαγητό αυτό τρώγεται σαν κολατσιό το πρωί ή το βράδυ στο δείπνο. Μπορείτε να το αγοράσετε από τα αλλαντοπωλεία ή να το ετοιμάσετε σπίτι σας. Συχνά σερβίρετε ζεστό αλλά μπορεί επίσης να παρουσιαστεί κρύο σε σάντουιτς ή σε ένα πιάτο με ωμή σαλάτα . Αυτό το τυρί από συκώτι δεν περιέχει ούτε ίχνος από συκώτι αλλά ούτε και από τυρί. Το όνομα του το πήρε από το σχήμα του, που μοιάζει με το σχήμα ενός ολόκληρου τυριού. Υπάρχουν πολλές συνταγές γι’ αυτό, με διάφορες αναλογίες και διάφορα είδη κρέατος, με μεταβλητή την ποσότητα του λαρδιού.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

400γρ χοιρινή ράχη (χωρίς κόκαλα)

200γρ βοδινό

50γρ λαρδί

¼ λίτρο χλιαρό νερό

1 κρεμμύδι

½ κουτ. του γλυκού αλάτι

½ κουτ. του γλυκού πιπέρι

¼ κουτ. του γλυκού μοσχοκάρυδο

10γρ βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε τα κρέατα ή τα κόβουμε σε κύβους και τα περνάμε 2 φορές από την κρεατομηχανή. Αν έχουμε έναν ηλεκτρικό κρεατοκόπτη , επιμένουμε μέχρι να έχουμε ένα είδος αλοιφής από κρέας. Ανακατεύουμε αυτά τα κρέατα με τα μπαχαρικά προσθέτουμε λίγο – λίγο το χλιαρό νερό δουλεύοντας δυνατά με τα χέρια.

Βουτυρώνουμε ένα πυρέξ. Καλύπτουμε το βάθος με τα κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες. Πλάθουμε ένα καρβέλι με την ζύμη από κρέατος και τα βάζουμε στο πυρέξ. Ραντίζουμε με λίγο κρύο νερό και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα.

(www.fooddownunder.com)

5.5.5 ΛΑΜΠΣΚΑΟΥΣ(Labskaus)

Είναι ένα κλασικό πιάτο της Βόρειας Γερμανίας. Αποτελείτε από βοδινό κρέας που σιγοβράζει για πολλές ώρες σε χαμηλή φωτιά και έπειτα ψιλοκόβεται και ανακατεύεται με ένα πουρέ από πατάτες με κρεμμύδια.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

750γρ βοδινό στήθος

6 κρεμμύδια

4 γαρίφαλα

2 φύλλα δάφνης

1 κιλό πατάτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το κρέας μέσα σε μια κατσαρόλα και το σκεπάζουμε με κρύο νερό. Προσθέτουμε το κρεμμύδι κομμένο σε χοντρά κομμάτια, τα γαρίφαλα και την δάφνη.

Τα βράζουμε 2 ώρες σε χαμηλή φωτιά και μετά αφαιρούμε την δάφνη και τα γαρίφαλα και περνάμε τα κρέατα από τον κρεατοκόπτη ή από το μίξερ.

Στην διάρκεια της τελευταίας μισής ώρας του μαγειρέματος του κρέατος, βράζουμε στο νερό τις πατάτες καθαρισμένες και τα υπόλοιπα κρεμμύδια σε κύβους . Τα λιώνουμε έπειτα στο γουδί και τους προσθέτουμε λίγο ζωμό από το κρέας μέχρι να γίνουν πουρές.

Ανακατεύουμε το κρέας με τα λαχανικά .

Αυτό το φαγητό συνοδεύεται από αβγά τηγανιτά και από γλυκόξινα αγγουράκια ή από ρέγγες με παντζάρια στο ξύδι.

(www.recipezaar.com/recipes/german)

5.5.6 ΕΣΚΑΛΟΠ ΧΟΛΣΤΑΙΝ (Holsteinerschnitzel)

Για να εκτελέσετε αυτή την συνταγή, σας χρειάζονται πλατιά εσκαλόπ. Ζητήστε από τον κρεοπώλη σας να σας τα πλατύνει καλά.

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

4 μοσχαρίσια εσκαλόπ

80γρ βούτυρο ή μαργαρίνη

4 φιλέτα αντζούγιας

4 αβγά

8 αγγουράκια τουρσί

Κάπαρη στο ξύδι

Μαϊντανό

Αλάτι , πιπέρι

Προαιρετικό , κάρδαμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε το αλεύρι σε μια βαθιά πιατέλα και αλευρώνουμε τα εσκαλόπ και από τις δύο πλευρές .

Ζεσταίνουμε μέσα σε ένα τηγάνι το βούτυρο και τηγανίζουμε τα εσκαλόπ. Αν θέλουμε χρησιμοποιούμε δύο τηγάνια ταυτόχρονα. Τα εσκαλόπ θα είναι άνετα και επιπλέον θα τα χρειαστούμε στην συνέχεια. Όταν τα εσκαλόπ τηγανιστούν από την μια πλευρά ,τα γυρίζουμε και τα πασπαλίζουμε με αλάτι και πιπέρι.

Τελειώνουμε το τηγάνισμα .

Τοποθετούμε κάθε εσκαλόπ μέσα σε ένα ζεστό πιάτο και βάζουμε ένα φιλέτο αντζούγιας πάνω από το καθένα .Τηγανίζουμε 4 αβγά. Βάζουμε τα αβγά ένα

ένα πάνω από κάθε εσκαλόπ και γαρνίρουμε με ματσάκια μαιντανού, με αγγουράκια τουρσί ψιλοκομμένα , με κάπαρη και αν θέλουμε , με κάρδαμο.

(www.recipezaar.com/recipes/german)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

ΕΛΛΑΔΑ

6.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η Ελλάδα αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1981 όταν προσχώρησε σε αυτή και αποτέλεσε το 10^ο μέλος της. Έχει συνολικά έκταση 131.944 τχλμ και πληθυσμό γύρω στα 10.000.000 κατοίκους, το 1/3 των οποίων είναι συγκεντρωμένο στην πρωτεύουσα Αθήνα και στο λεκανοπέδιο της Αττικής. Η Ελλάδα, οι ακτές της οποίας είναι διάσημες σε όλο τον κόσμο, είναι μια χώρα ορεινή στην ηπειρωτική πλευρά της (το όρος Όλυμπος έχει ύψος 2.911μ) και οι χειμώνες είναι μερικές φορές πολύ τραχείς. Η εκτροφή των προβάτων έχει αναπτυχθεί σε ορεινές περιοχές. Αντίθετα στις πεδιάδες (Θράκη, Μακεδονία, Θεσσαλία, Αττική) και στα νησιά (Ιόνια, Εύβοια, Κυκλάδες, Σποράδες, Δωδεκάνησα, Κρήτη) κύριες πηγές είναι εκείνη της μεσογειακού τύπου γεωργίας: ελιές, αμπέλια, σάρι, φρούτα (εσπεριδοειδή κατά κύριο λόγο).

Η κυριότερη πλουτοπαραγωγική πηγή και στυλοβάτης της Ελληνικής οικονομίας, αποτελεί ο τουρισμός. Σε όλη την διάρκεια του έτους άλλα κυρίως του μήνες από τον Μάρτιο μέχρι τον Οκτώβρη, εκατομμύρια ξένοι επισκέπτονται την Ελλάδα για διακοπές ή τουρισμό.

(Αλφα, νέα εγκυκλοπαίδεια, 1998-www.wikipedia.org).



6.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Τα πρώτα ίχνη οικισμών στην Ελλάδα χρονολογούνται από το 8000π.Χ. . Στα 1500 π. Χ. ένας λαμπρός πολιτισμός βρίσκεται στο απόγειο του στη Κρήτη , ένας λαός καλλιτεχνικός ,εργατικός ,χαρούμενος,έξυπνος και ρεαλιστής.Το ψάρεμα ,η καλλιέργεια της αμπέλου και της ελιάς , η εκτροφή βοδινών , κατσικιών, προβάτων , αποτελούσαν λύση στο πρόβλημα της διατροφής και ταυτόχρονα μέσω συναλλαγής με τις άλλες χώρες .

Σύμβολο του νησιού ο Μινώταυρος, βρισκόταν στο κέντρο των θρησκευτικών γιορτών. Απέναντι στη δύναμη του οι νέοι κρητικοί μπορούσαν να αποδείξουν την ευλυγισία, τη ευφυΐα και την επιδεξιότητα τους. Τα έπη του Ομήρου , η Ιλιάδα και η Οδύσσεια μας δίνουν μια ιδέα για τον τρόπο ζωής σ' αυτή την χώρα πριν από το 1000π.Χ..Σιτάρι,κριθάρι,συκιές,αμπέλια, κυνήγι(αγριογούρουνα , ελάφια , λαγοί, αλλά και λιοντάρια) εκτροφή προβάτων , κατσικιών ,χοίρων , μελισσών, όλα αυτά καθορίζουν τη βασική διατροφή των κατοίκων που αποτελείτε από ψωμί , κρέας λάδι μέλι, τυρί.

Πίνουν νερό, κατσικίσιο γάλα, νερωμένο κρασί. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν επιτύχει ένα υψηλό επίπεδο εκλεπτυσμένης γαστρονομικής , την οποία διέκρινε μια έκδηλη κατανόηση του περιβάλλοντος ,τα διάφορα εδέσματα παρασκευάζονταν με προϊόντα της περιοχής. Μέχρι πρόσφατα , που η μόλυνσή της ατμόσφαιράς και ο εκσυγχρονισμός ζημίωσαν το έδαφος και το υδάτινο στοιχείο(ποτάμια και θάλασσες), οι άνθρωποι εδώ απολάμβαναν πολλά από εκείνα τα τοπικά εδέσματα, ανάμεσα τους λιχουδιές , όπως μικρά ψάρια από τα φαληρικό δέλτα , τονάκια από το Βόσπορο ,αττικό μέλι και τόσα άλλα.(στο κομμάτι που παρουσιάστηκε χρησιμοποιήσα πληροφορίες από την πτυχιακή εργασία της Γραβιέλα Μήτσου με θέμα την παραδοσιακή κουζίνα-επιρροές στην τουριστική ανάπτυξη,2008) .

Πολλοί γαστρονόμοι συγγραφείς ασχολήθηκαν με την καταγραφή των πλουτοπαραγωγικών πηγών της χώρας και περιέγραψαν τα λαμπρά συμπόσια . Πρώτος ο Αρχέστρατος ένας ποιητής του 4^{ου} αιώνα π. Χ. διέτρεξε όλη την χώρα για να ενημερωθεί για τις καλύτερες συνταγές. Ένας άλλος ποιητής Τεμαχίδας έγραψε 11 βιβλία πάνω στα διάφορα είδη των δείπνων . Αυτά τα κείμενα όπως και πολλά άλλα χάθηκαν στην πρώτη πυρκαγιά της βιβλιοθήκης της Αλεξάνδρειας . Έγιναν ωστόσο γνωστά χάρη σε έναν συγγραφέα του 2^{ου} αιώνα μ. Χ. τον Αθήναιο που στο συμπόσιο των σοφιστών “απαριθμεί” 700 συγγραφείς και 2500 τίτλους έργων από τα οποία παραθέτει κάποτε και αποσπάσματα. Δίχως αμφιβολία, η Σπάρτη πόλη που κυβερνιόταν με αυστηρούς νόμους , επέβαλε ακόμα στη διάρκεια του 5^{ου} αιώνα σε καθορισμένες ημερομηνίες ,κοινά γεύματα όπου οι θέσεις εκλέγονταν με κλήρους και στα οποία το μοναδικό γεύμα ήταν ο πασίγνωστος “μελάς ζωμός” μίγμα από αίμα χοίρου, λαρδί, , κρεμμύδια και ξύδι. Όμως στην Αθήνα ύστερα από ένα απλό μεσημεριανό το βράδυ οργανωνόταν ομαδικά δείπνα είτε από την πολιτεία είτε από συντεχνίες είτε τέλος από ιδιώτες . Η ποικιλία η ποιότητα των προϊόντων και η τέχνη να συνταιριάζουν ήταν αξιοσημείωτο. (περιληπτικό απόσπασμα από «Η Ελλάδα της γεύσης, Νταϊάνα Κοχυλά, 2003»).

Στο μενού, φτερωτό κυνήγι καθώς και αγριογούρουνα, λαγοί, αγριόχηνες,βοδινό, αρνί, χοιρινά....Τα θαλασσινά δεν είχαν ξεχαστεί, κάθε άλλο! Γαρίδες, αστακοί, στρείδια, μύδια (με μαϊντανό και δυόσμο), χταπόδια, τόνοι, λαυράκια, γλώσσες, λυθρίνια...μαζί με χέλια που τα εκτιμούσαν ιδιαίτερα. Στη λαχαναγορά, οι μάγειροι μπορούσαν να διαλέξουν κρεμμύδια, φακές, κουκιά, λάχανα, κουνουπίδια, πράσα, γογγύλια, κοκκινογούλια ,καρότα, ραδίκια, κολοκύθια, μαρούλια....Ταμανιτάρια αποτελούσαν εκλεκτά εδέσματα για τους γνώστες (ενώ θεωρούνταν και αφροδισιακά). Οι Έλληνες δεν αρκούσαν στην κατανάλωση των ντόπιων μαύρωνμανιταριών αλλά έκανα εισαγωγή λευκώνμανιταριών απ’ τις λιβυκές αποικίες τους. Η συνταγή της πίτας μεμανιτάρια που δημιουργήθηκε από τον Χιρομένη έφτασε ως τις μέρες μας. Στην Ελλάδα εξακολουθούν να φτιάχνουν πίτες αλλά σπάνια μεμανιτάρια. Τις φτιάχνουν με κιμά με λαχανικά(κολοκύθες , πράσα ιδιαίτερα με θαλασσινά).

«Τα φρούτα ήταν επίσης πολυάριθμα: σταφύλια, μήλα, αχλάδια, ρόδια, αμύγδαλα, καρύδια, σύκα... Όσο για τα αρωματικά φυτά, διέσχισαν τους αιώνες: μάραθος, κόλιανδρος, ρίγανη, θυμάρι, φασκόμηλο, δυόσμος, σκόρδο, μαϊντανός, κάπαρη, κύμινο. Το μενού για τις γιορτές στην κλασική εποχή δεν θα ξένιζε μια

σημερινή οικογένεια: ελιές , λαγός μαγειρεμένος σε θυμάρι, κρεμμύδι και λάδι, τσίχλες ψητές, αρνάκι ή γουρουνάκι ροδοψημένο στη σούβλα, κάποια γλυκά με αλεύρι και μέλι, λίγο τυρί, μυρτίλα, σύκα, καρύδια. Μαζί με αυτό το γεύμα έπιναν νερό και κρασί. Ο ελληνικός πολιτισμός επέζησε της πολιτικής κατάπτωσης της χώρας και μεταδόθηκε στην υπόλοιπη Ευρώπη μέσω των Ρωμαίων και στην Ανατολή μέσω των Βυζαντινών».

(www.wikipedia.org).

6.2.1 ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Κοντά στην ιστορία της μαγειρικής στην Ελλάδα δεν θα πρέπει να ξεχάσουμε να κάνουμε ένα μικρό αφιέρωμα στην Πολιτική Κουζίνα και στην ιστορία της Μικράς Ασίας και πως επηρέασε την εξέλιξη της κουζίνας μέχρι και σήμερα.

Η επίδραση που άσκησαν τα κύματα ελλήνων προσφύγων από τη Μικρά Ασία , που πλημμύρισαν την Ελλάδα και εγκαταστάθηκαν κυρίως στη Μακεδονία και την Θράκη (όπως βέβαια και σε άλλες περιοχές της χώρας), υπήρξε έντονη. Η ελληνική κουζίνα δε θα ήταν αυτή που είναι σήμερα αν δεν υπήρχαν οι εύποροι μορφωμένοι Έλληνες των οποίων η κουζίνα ήταν το αποκορύφωμα της βυζαντινής, αλλά και παρακαταθήκη της αρχαίας ελληνικής, της ευρωπαϊκής και της ανατολικής αισθητικής .

Οι Έλληνες της Κωνσταντινούπολης είχαν στη διάθεση τους όλα τα καλά του κόσμου, αφού για πάρα πολλούς αιώνες η πόλη τους υπήρξε το σταυροδρόμι όπου συναντιούνταν ο δρόμος του μεταξιού και εκείνος των μπαχαρικών , το σταυροδρόμι Κίνας, Αραβίας και δυτικού κόσμου, αλλά και ένα από τα πιο σημαντικά ,φυσικά λιμάνια του τότε κόσμου. Πολλοί Έλληνες ήταν πλούσιοι έμποροι. Για την ακρίβεια, μετά τους μουσουλμάνους, οι Έλληνες ήταν οι κυριότεροι έμποροι στην Κωνσταντινούπολη και εκείνοι που κρατούσαν στα χέρια τους τον έλεγχο του εμπορίου στη Σμύρνη. Η πολιτική του « ελεύθερου εμπορίου» των Οθωμανών και οι συχνοί πόλεμοι με το ενετικό κράτος , πρώην οικονομικό αντίπαλο των Βυζαντινών ,επέτρεψε στους Έλληνες να ισχυροποιηθούν σαν έμποροι και μεταπράτες. Το 1477,είχαν δύο Έλληνες κατορθώσει να πλειοδοτήσουν για το δικαίωμα του τελωνειακού ελέγχου σε όλες τις εισαγωγές

σιτηρών στην πόλη της Κωνσταντινούπολης. Αντίπαλος τους στην πλειοδοσία ήταν ένας Τούρκος .

Όταν τους πρόδωσε η ιστορία και αναγκάστηκαν να φύγουν κακήν κακώς από τη Μικρά Ασία ,το 1922, οι Έλληνες της Ανατολής πήραν μαζί τους τις αναμνήσεις των καλύτερων ημερών . Δεν πέρασε πολύς καιρός και τα αρώματα και τα μπαχαρικά της πλούσιας ,γαστρονομικής ιστορίας τους διείσδυσε στην ελληνική μαγειρική.

Η κουζίνα της Πόλης εξελίχθηκε και διαμορφώθηκε από ένα συνδυασμό άριστης σπιτικής μαγειρικής , μαγειρικής του παλατιού (το παλάτι του σουλτάνου ήταν γνωστό Τοπκαπί, όπου πολλοί από τους σεφ και τους ζαχαροπλάστες ήταν Έλληνες), των εστιατορίων και των ταβερνών της πόλης, οι περισσότερες ελληνικές ιδιοκτησίας, καθώς και από τις πολλές ευρωπαϊκής επιρροές, αφού η Κωνσταντινούπολη ήταν μια κοσμοπολίτισσα. Η μαγειρική ήταν μια σοβαρή ενασχόληση για τις Ελληνίδες της Πόλης , μια από τις λίγες διεξόδους της δημιουργικότητας τους και μια μορφή ανεξαρτησίας παράλληλα.

Κυδώνια, κανέλα, μπαχαρικά, γαρίφαλα, η διεισδυτική γλυκύτητα των τηγανισμένων κρεμμυδιών σε δεκάδες πιάτα με παραγεμιστά ζαρζαβατικά, του δυόσμου (υπήρχε η αντίληψη ότι βοηθούσε στην πέψη), της μελιτζάνας που θριάμβευε σε δεκάδες διαφορετικές συνταγές, μια σχεδόν ανέμελη ή τουλάχιστον υπερβολική χρήση του κουκουναριού και των σταφίδων, και η άφθονη χρήση ελαιόλαδου σε τόσα πολλά από τα πιάτα ζαρζαβατικά , όλα αυτά και πολλά περισσότερα αποτελούν την βάση της πολιτικής μαγειρικής.

Ο Βόσπορος, ο οποίος έχει εξυμνηθεί για την αφθονία και την ποικιλία των ψαριών του από τους αρχαίους χρόνους , προμήθευε τα θαλασσινά, τα οποία παίζουν τόσο σημαντικό ρόλο στη μαγειρική αυτών των Ελλήνων: ξιφίας , λυθρίνι , τσιπούρα ,λαβράκι, σκουμπρί, σαρδέλα είναι μερικά από τα φυτά. Το ψάρι μαγειρευόταν ψητό επάνω σε αμπελόφυλλα ή στην κατσαρόλα, όταν δεν ήταν φρέσκο ,τότε ήταν αλίπαστο: καπνιστό , διατηρημένο σε χοντρό αλάτι ή σε λάδι για το τραπέζι των μεξέδων. Δεν είναι παράξενο που η Θεσσαλονίκη του σήμερα , χάρη στην επίδραση των Ελλήνων της Μικράς Ασίας, καυχείται πως διαθέτει τα καλύτερα πιάτα με θαλασσινά σε όλη την χώρα. Η παρακαταθήκη τους είναι εμφανής και σε άλλες παραμέτρους της ζωής της Θεσσαλονίκης . Παράδειγμα , στον τρόπο με τον οποίο είναι οργανωμένη η αρτοποιηχανία. Όμοια με την Πόλη, η Θεσσαλονίκη διαθέτει τρία διαφορετικά είδη αρτοποιείων: εκείνα που πουλάνε

ψωμί, εκείνα που πουλάνε μπουγάτσα και λουκουμάδες και εκείνα(έχουν απομείνει ένα-δύο μόνο) που εργάζονται όλη νύχτα για να παρασκευάσουν κουλούρια , τα οποία πουλιούνται σε κάθε γωνία της πόλης, κυρίως τα πρωινά.

Στις αρχές της δεκαετίας του 1920 ,ένα εκατομμύριο Έλληνες αναγκάστηκαν να αφήσουν τα σπίτια και τις περιουσίες τους στην Μικρά Ασία και να έρθουν πρόσφυγες στην Ελλάδα. Μόλις εγκαταστάθηκαν , ήταν πια καθαρά θέμα χρόνου ο πλούτος της κουζίνας τους- τζατζίκι, γემιστά λαχανικά, μελιτζανοσαλάτα, καπνιστό ψάρι, κεμπάπ, παστοურμάς και τόσα άλλα – να βρεθεί πλάι πλάι με τα απλά, λιτά αγροτικά στη βάση τους εδέσματα που χαρακτήριζαν ως τότε τη μαγειρική των νησιών και της κεντρικής Ελλάδας. Ενδεικτικό παράδειγμα είναι ένα πιάτο γνωστό και καταξιωμένο ως ελληνικό: ο μουσακάς . Πριν την εγκατάσταση των Ελλήνων της Μικράς Ασίας, η κυρίως χώρα αγνοούσε την ύπαρξη αυτού που θα αποτελούσε αργότερα το σήμα κατατεθέν της ελληνικής κουζίνας.

Οι Μικρασιάτικες άλλαξαν όντως την εμφάνιση του ελληνικού τραπέζιού, και η γνώση ή κατανόηση της ελληνικής κουζίνας θα ήταν ημιτελής χωρίς την αναγνώριση της.

(περιληπτικό απόσπασμα από το βιβλίο «Η Ελλάδα της γεύσης, Κοχυλά,2003» και «Εδεσματολόγιο Σμύρνης,2003»)

6.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

6.3.1 Τυριά- Φέτα

«Διάσημη η Ελλάδα για τις πολλές και αυθεντικές τις γεύσεις έχει πολλούς λόγους να καυχιέται γι' αυτές μια από τις οποίες είναι τα τυριά και κυρίως η **φέτα**. Το σήμα κατατεθέν των ελληνικών τυριών προέρχεται κυρίως από τις ορεινές περιοχές της κεντρικής χώρας , αλλά η Πελοπόννησος διατηρεί τα σκήπτρα με μια ιδιαίτερη τιμώμενη θέση στην παραγωγή της, γιατί εκεί εξακολουθούν να παράγονται οι τελευταίες βαρελίσιες φέτες. Άλλα γνωστά τυριά είναι το κεφαλοτύρι και το κασέρι» (Κοχυλά,2003,σελ 12,). Τα τυριά παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην διατροφή των ελλήνων και γι' αυτό κατέχουν την 1^η θέση

στην ευρωπαϊκή κοινότητα από πλευρά κατανάλωσης με ποσοστά 22,9 κιλά έναντι 20,5 κιλών κατ' άτομο των Γάλλων.

6.3.2 Γιαούρτι

Το ελληνικό **γιαούρτι** κατέχει και αυτό μια σημαντική θέση στις γεύσεις , είναι το καλύτερο σε όλον τον κόσμο. Η παχιά και βελούδινη όψη του είναι που το κάνει και τόσο ξεχωριστό ανάμεσα από τα άλλα, κυρίως όταν παρασκευάζεται από πρόβιο γάλα, έχοντας βέβαια πολλά λιπαρά σε περιεκτικότητα αλλά ασύγκριτο σε γεύση. Το γιαούρτι μπορεί να χρησιμοποιηθεί έτσι όπως ακριβώς είναι αλλά και σε διάφορες συνταγές, όπως το πολύ γνωστό σε εμάς τους Έλληνες τζατζίκι, γιαουρτόπιτα κ.α.

6.3.3 Τραχανάς

Ένα άλλο παραδοσιακό φαγητό είναι ο **τραχανάς** ο οποίος αντικαθιστά το ρύζι σε διάφορες σούπες. Παρασκευάζεται παραδοσιακά στα σπίτια με γάλα, ξινόγαλα, γιαούρτι, αλεύρι ή σιμιγδάλι. Η ζύμη αποξηραίνεται στον ήλιο και ύστερα τρίβεται. Διατηρείτε αν θέλετε για αρκετούς μήνες μέσα σε δοχεία πολύ καλά σφραγισμένα.

6.3.4 Το ψωμί

Τέλος, το **ψωμί** αποτελεί ένα τεράστιο θέμα στην Ελλάδα. Πρώτα από όλα, το είδος των σιτηρών που χρησιμοποιούνται στην παρασκευή ψωμιού είναι απόλυτα ενδεικτικός της σπουδαιότητας του θέματος. Τα γιορτινά ψωμιά και τα πρόσφορα – προσφορές στην εκκλησία – γίνονταν πάντοτε από το πιο λευκό και ψιλό αλεύρι, ενώ το καθημερινό ψωμί , σε πολλά μέρη της χώρας , ήταν συνήθως από ένα μείγμα σταριού και κριθαριού το οποίο δεν είναι τόσο ακριβό όσο το σιτάρι. Στην Κρήτη, την Κάρπαθο και σε άλλα νησιά του Αιγαίου , το έθιμο να διακοσμούν ψωμιά για να γιορτάσουν τη γέννηση ενός παιδιού , τον αρραβώνα ή το γάμο ισχύει ακόμα. Αυτά τα πανέμορφα ψωμιά ,τα οποία ετοιμάζουν οι γυναίκες της οικογένειας συχνά διακοσμούνται με συμβολικά θέματα , όπως είναι τα πουλιά, φίδια και τα λουλούδια. Οι ολόκληροι κόκκοι σταριού εμφανίζονται σε άλλα συμβολικά πιάτα.Ένα τέτοιο είναι τα κόλλυβα, τα οποία συμβολίζουν την αναγέννηση και την αναμόρφωση (πνευματική και ηθική) και παρασκευάζονται ακόμη και σήμερα για τα μνημόσυνα. Παρασκευάζονται από βρασμένους κόκκους

σταριού με ζάχαρη. Σε συγκεκριμένες εορτές , ειδικά την εποχή του θερισμού , ένα είδος γλυκού χυλού παρασκευάζεται από τα διάφορα είδη σιτηρών και αφήνεται στην εκκλησία σαν ανάθημα.(Νταϊάνα,2003, σελ 6)

6.3.5 Κρασί

«Το κρασί είναι τμήμα του μυθικού πολιτισμού της Ελλάδος. Σύμφωνα με την μυθολογία , ο γιός του Δία ο Διονύσου Θεός του αμπελιού και του κρασιού είναι ακόμα θεός της φύσης , της μέθης, του χορού, της μουσικής και του θεάτρου. Από ιστορική απόψεως τα αμπέλια στην Ελλάδα χρονολογούνται πριν από 3000χρονια ακόμα. Η φήμη ορισμένων ποικιλιών όπως της Λέσβου, της Χίου ή τη Κω , ανάγεται σε εκείνη την εποχή. Όμως η Ελλάδα κατέχει ένα ξεχωριστό είδος ποτού που δεν υπάρχει αλλού και είναι η ρετσίνα. Στην ουσία πρόκειται για ένα είδος λευκού κρασιού που τοποθετείτε μέσα ένα σβώλο ρητίνης, ένα συστατικό που βρίσκεται κάτω από τον φλοιό του πεύκου.»(www.wikipedia.org).

6.3.6 Το ούζο

Το ούζο τέλος , είναι το αυθεντικό μας ποτό και απεριτίφ. Είναι ένα αλκοολούχο ποτό με άρωμα γλυκάνισου που μπορεί να το πιεί κανείς σκέτο ,με πάγο ή με νερό. Συνοδεύεται σχεδόν πάντα από τον κατάλληλο μεζέ π. χ. ελιές, φέτα, αγγουράκι,

6.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

(Το απόσπασμα που ακολουθεί είναι από το βιβλίο “Ελλάδα-Τουρκία στο ίδιο τραπέζι, Κοχυλά 2003).

6.4.1 Δωδεκαήμερο Χριστουγέννων- Πρωτοχρονιάς –Φώτων

Τις δώδεκα αυτές ημέρες, όταν εορτάζονται η γέννηση του Χριστού, η έλευση του νέου χρόνου και ο αγιασμός των υδάτων, το εορταστικό κλίμα των ημερών ενισχύεται με μια σειρά εδεσμάτων μα συμβολικό χαρακτήρα.

Δυο-τρεις ημέρες πριν τα Χριστούγεννα ,σε όλα τα μέρη της Ελλάδος, σφαγιάζεται το γουρούνι σε μια συμβολική τελετή εξαγιασμού του κακού. Από το κρέας του ετοιμάζουν μια σειρά φαγητών και μεζέδων. Τα έντερα παραγεμίζονται με το ίδιο

του το κρέας, κομμένο σε μικρά κομμάτια και αρτυμένο με ξύδι, λεμόνι και μπαχαρικά. Σε άλλα μέρη της Ελλάδας όπως στην Κρήτη, στην Πελοπόννησο, στα Δωδεκάνησα και στη Θράκη, παραγαμίζουν τα έντερα με τα ψιλοκομμένα εντόσθια του ζώου και ένα είδος ζυμαρικού, κουσκούσι, πλιγούρι, χοντρό ή ρύζι(οματές, μπουμπάρια, μπάμπο). Με τα υπόλοιπα κομμάτια του ζώου φτιάχνουν άλλων ειδών εδέσματα τα οποία ή είναι διατηρημένα –παστωμένα ή καπνιστά- ή καταναλώνονται απευθείας μαγειρεμένα στο φούρνο, στα κάρβουνα ή στην κατσαρόλα. Από τα πιο κοινά φαγητά σε ολόκληρο το ελλαδικό χώρο είναι οι ντολμάδες, που γίνονται με φύλλα λάχανου ή με φύλλα λάπαθου ή με συντηρημένα αμπελόφυλλα και πιστεύεται ότι συμβολίζουν το τύλιγμα του νεογέννητου Χριστού με σπάργανα(πανιά).

Ορισμένα γλυκίσματα, τα οποία μάλιστα μοιράζονται σε συγγενείς και σπίτια γειτόνων για το καλό έχουν και αυτά συμβολικό χαρακτήρα. Οι δίπλες και τα ξεροτήγανα κομμάτια ζύμης ,τηγανητά σε σχήμα σπείρας ή ρολού, συμβολίζουν επίσης το τύλιγμα του νεογέννητου βρέφους. Το χριστόψωμο ή χριστόπιτα ένα λαδερό ψωμί ζυμωμένο με άφθονα μπαχαρικά, ξηρούς καρπούς και στολισμένο με το σημάδι του σταυρού, συμβολίζει την ευγονία και την ευκαρπία της γης. Αυτός είναι και ο λόγος που σε πολλά μέρη της χώρας μας την παραμονή των Χριστουγέννων ο πατέρας του σπιτιού το μοιράζει στα μέλη της οικογένειας, χωρίς να το κόψει με μαχαίρι. Άλλα διαδεδομένα γλυκίσματα των Χριστουγέννων και τις Πρωτοχρονιάς είναι οι κουραμπιέδες τα μελομακάρονα, οι λουκουμάδες, οι λαλαγγίτες, τα σαραγλί, οι μπακλαβάδες και γενικά όσα έχουν βάση τη ζύμη, τους ξηρούς καρπούς και το μέλι.

Το βράδυ της παραμονής της **Πρωτοχρονιάς** η οικογένεια κόβει την πίτα για το καλό του χρόνου. Τα τελευταία χρόνια η πίτα αυτή μοιάζει περισσότερο με ένα μεγάλο γλυκό κέικ μέσα στο οποίο κρύβουν ένα χρυσό νόμισμα. Αντίθετα στην Ήπειρο, στη Θεσσαλία, στη Δυτική Μακεδονία και στη Θράκη η βασιλόπιτα είναι μια μεγάλη πίτα με πολλά φύλλα, κομμάτια κρέατος και πλιγούρι ή τραχανά ή μια απλή τυρόπιτα. Μέσα της κρύβονται τυλιγμένα σε λαδόχαρτο, μικρά σημάδια, όπως ένας σταυρός, ένα καλαμένιο αλέτρι, μια βέργα βοσκού, ένα σπυρί σιτάρι ή ένα άχυρο. Η πίτα κόβεται σε τόσα κομμάτια όσα είναι και τα μέλη της οικογένειας. Όποιος βρει ένα από αυτά τα σημάδια θα είναι ο τυχερός της χρονιάς και επιπλέον θα έχει την ευθύνη για το κομμάτι της παραγωγής που του υποδεικνύει το σημάδι, για παράδειγμα για τα πρόβατα, τις κότες ή τα σιτηρά.

Στην Καπαδοκία το μεσημέρι της Πρωτοχρονιάς έπρεπε να έχουν μια κότα γεμιστή με πλιγούρι και ρόδια πάνω στα οποία κολλούσαν μικρά κεριά και τα άναβαν, αφού πρώτα τα τοποθετούσαν μέσα σε ταψί με ξηρούς καρπούς, αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, κάστανα , χουρμάδες.

6.4.2 ΘΕΟΦΑΝΙΑ

Τα Θεοφάνια ή Φώτα, μετά την τελετή αγιασμού των υδάτων , σε πολλά μέρη της Ελλάδος μοιράζονται οι τηγανίτες ή μαραμαρίτες ή λαλαγγίτες : λεπτά φύλλα ζύμης ψημένα και πασπαλισμένα με μέλι ή ζάχαρη. Την παραμονή της γιορτής οι αγροτικές οικογένειες μαγειρεύουν τα φωτοκόλλυβα , ένα φαγητό με βάση διάφορους σπόρους(σιτάρι, κριθάρι, φασόλια ,φακές ,ρεβίθια, μπιζέλια, κουκιά), από το οποίο έπρεπε να δοκιμάσει έστω και μια κουταλιά κάθε μέλος της οικογένειας. Στη συνέχεια ο νοικοκύρης έβαζε τα ζώα του σπιτιού(κατσίκια, αρνιά, βόδια, κότες)να φάνε από τα φωτοκόλλυβα. Ακολούθως ο νοικοκύρης σκορπούσε στη στέγη του σπιτιού όσους από τους σπόρους είχαν περισσέψει για να φάνε τα πουλιά και τα καλά πνεύματα της νύχτας λέγοντας : Ελάτε πουλιά φωτόπουλα/ να φάτε φωτοκόλλυβα / για να ευλογήσετε τον ζευγά/τα βούγια, τα γινόλουρα.

Σε άλλα μέρη της χώρας , όπως στη Θράκη την παραμονή των Θεοφανίων έτρωγαν όλοι μόνο νερόβραστα φασόλια αλλά πάνω στο τραπέζι τοποθετούν εννέα συμβολικά προϊόντα : αλάτι, νερό, ούζο, διάφορα χειμωνιάτικα φρούτα, ξερά σύκα, σταφίδες, καρύδια και λεμόνια.

6.4.3 ΑΠΟΚΡΙΕΣ

Οι Αποκριές είναι ουσιαστικά μια μορφή προετοιμασίας για την είσοδο στη μακριά και αυστηρή νηστεία των σαράντα ημερών. Χωρίζουμε σε τρεις εβδομάδες, οι οποίες χαρακτηρίζονται από το είδος τροφής που καταναλώνεται περισσότερο.

Η πρώτη εβδομάδα ονομάζεται «κρεατινή» και η κατανάλωση κρέατος σε κάθε του μορφή και είδος είναι επιβεβλημένη. Την Πέμπτη ημέρα της εβδομάδας , η οποία ονομάζεται τσικνοπέμπτη, η νοικοκυρά πρέπει να μαγειρέψει οπωσδήποτε ένα φαγητό με κρέας. Το κρέας του αρνιού ή του γουρουνιού μαγειρεύεται με φρέσκα λαχανικά εποχής και άγρια χόρτα ή ψιλοκόβεται (λιανίζεται) με μαχαίρια για να ετοιμαστούν οι κρεατόπιτες.

Κατά τη δεύτερη εβδομάδα , που ονομάζεται «συγκόκαλη» επιβάλλεται η κατανάλωση κάθε είδους τροφής με βάση το κρέας και τα παράγωγα του, ενώ

καταναλώνονται και τα τελευταία υπολείμματα του συντηρημένου από τα Χριστούγεννα γουρουνιού (λουκάνικα, γλίνα, λίπος, σύγλινα, καπνιστά απάκια και καπνιστά κόκαλα).

Κατά την τρίτη εβδομάδα που ονομάζεται «τυρινή», επιβάλλεται η κατανάλωση εδεσμάτων με βάση το τυρί, το γάλα, το βούτυρο και το γιαούρτι. Κάθε είδους αλμυρές και γλυκές τυρόπιτες, μικρές και μεγάλες, ετοιμάζονται για να καταναλωθούν από την οικογένεια και να σταλούν ως φίλεμα στους γείτονες. Χειροποίητα ζυμαρικά όπως χυλοπίτες, πεταρούδια, λαζάνια, μαντί, τραχανάδες, πασπαλισμένα με άφθονο τυρί, συνοδεύονται με ζωμούς οι οποίοι έχουν επίσης ως βάση το τυρί, όπως το τυροζούμι και το γαλότυρο.

Στην Αστυπάλαια με ένα τοπικό μαλακό τυρί, τη «χλωρή», φτιάχνουν «λαζάνια», ένα είδος γεμιστών ζυμαρικών αρωματισμένων με σαφράν(ζαφορά). Στο ζουμί με το οποίο έβρασαν τα λαζάνια προσθέτουν λίγη ξερή μυζήθρα και το τρώνε σαν σούπα.

Οι Αποκριές κλείνουν μάλιστα με την τελευταία επιτρεπτή τροφή: ένα βραστό αβγό. Τα περισσεύματα μοιράζονται στους τσιγγάνους ή στους φτωχούς, ή απλώς πετιούνται, καθώς άρχισε η αυστηρή νηστεία πριν το Πάσχα.

6.4.4 ΨΥΧΟΣΑΒΒΑΤΟ

Το Σάββατο της πρώτης εβδομάδας των νηστειών καθώς και εκείνο πριν από την Πεντηκοστή είναι αφιερωμένο σε γενικό μνημόσυνο των ψυχών. Στα νεκροταφεία οι συγγενείς των νεκρών προσφέρουν διάφορα γλυκίσματα για συγχώρηση των πεθαμένων, όπως κόλλυβα, ασουρέ, χαλβά(συνήθως λαδερό), χυλό κλπ. Μαγειρεύεται επίσης ένα φαγητό, συνήθως με ρύζι ή πλιγούρι και κρέας, το οποίο μοιράζεται στους γείτονες.

6.4.5 ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ και ΜΕΓΑΛΗ ΣΑΡΑΚΟΣΤΗ

Η αυστηρή νηστεία του Πάσχα αρχίζει με την Καθαρή Δευτέρα, όταν οι άνθρωποι πηγαίνουν στην εξοχή και εκεί τρώγονται απλά αλλά χαρακτηριστικά φαγητά, τα οποία συνδυάζονται με το πέταμα του χαρταετού και διάφορα παιχνίδια. Τα χαρακτηριστικά «επίπεδα»ψωμιού, οι λαγάνες, συνοδεύονται με τουρσί, αλμυρές ελιές, ταραμοσαλάτα, όσπρια βραστά, θαλασσινά, όπως μύδια, καλαμαράκια, γαρίδες και χταπόδια, παπούλες(pisum sativum)ραδίκια, σταμναγκάθι(cichorium),λάχανο αλλά και λαχανόπιτες, χορτόπιτες, τσουκνιδόπιτες

και μπορανί(φαγητό με μείγμα άγρια χόρτα ή σπανάκι και ρύζι ή χυλό από αλεύρι). Σε όλη τη διάρκεια της νηστείας των σαράντα ημερών απαγορεύεται αυστηρά η κατανάλωση κάθε τροφίμου ζωικής προέλευσης , ακόμη και των ψαριών.

6.4.6 ΑΓΙΟΙ ΣΑΡΑΝΤΑ (9 Μαρτίου)

Ο αριθμός σαράντα συμβολίζει το άπειρο γι' αυτό και την ημέρα αυτή οι νοικοκυρές συνηθίζουν να κάνουν πίτες με πολλά φύλλα(σαραντόπιτες) ή σαράντα τηγανίτες ή φαγητά που γίνονται με σαράντα ειδών άγρια χόρτα και όσπρια.

Παλιότερα αυτά τα φαγητά κάθε νοικοκυρά τα μοίραζε είτε σε συγγενείς είτε σε γείτονες και φίλους λέγοντας :«Σαράντα να φας / σαράντα να πεις/ σαράντα να μοιράσεις για την ψυχή σου».

6.4.7 ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΥ (25 Μάρτιου)

Του Ευαγγελισμού διακόπτεται η νηστεία και παρεμβάλλεται μια ημέρα ψαροφαγίας.

Όλες οι οικογένειες μαγειρεύουν ένα φαγητό με βάση το ψάρι, συνήθως σούπα ή τηγανητό ή με λαχανικά. Το περισσότερο διαδεδομένο πάντως ψάρι είναι ο παστός μπακαλιάρος, ο οποίος γίνεται τηγανιτός και σερβίρεται με σκορδαλιά.

6.4.8 ΣΑΒΒΑΤΟΥ του ΛΑΖΑΡΟΥ

Είναι για τους χριστιανούς η ημέρα που ο αγαπημένος φίλος του Ιησού, ο Λάζαρος, αναστήθηκε προαγγέλλοντας την Ανάσταση του Χριστού. Την ημέρα αυτή σε όλη την Ελλάδα φτιάχνουν ειδικά άγλυκα ψωμιά (λαζαράκια- λαζόνια), που έχουν σχήμα μακρόστενο ή στρογγυλό και τα μοιράζουν στους γείτονες.

6.4.9 ΚΥΡΙΑΚΗ των ΒΑΙΩΝ

Είναι η τελευταία Κυριακή της μεγάλης νηστείας και η δεύτερη ημέρα του σαραντάημερου της νηστείας κατά την οποία μπορεί να μαγειρευτεί και να καταναλωθεί ψάρι. Για το λόγο αυτόν ο λαός μας λέει χαρακτηριστικά :«Το βαγιό βαγιό τρώνε ψάρι και κολιό και την άλλη Κυριακή τρώνε το παχύ αρνί». Εκείνη την ημέρα ακόμη και ο πιο φτωχός άνθρωπος πρέπει να γλείψει έστω και ένα κόκαλο ψαριού.

6.4.10 ΜΕΓΑΛΗ ΠΕΜΠΤΗ

Τρεις μέρες πριν το Πάσχα, την «κόκκινη» Πέμπτη, βάφουν τα αβγά. Σύμφωνα με την χριστιανική παράδοση, η καθιέρωση των κόκκινων αβγών το Πάσχα οφείλεται σε μια πωλήτρια αβγών, η οποία την ημέρα της Ανάστασης του Χριστού έμαθε την είδηση στα Ιεροσόλυμα. Δύσπιστη καθώς ήταν, άφησε κάτω το καλάθι με τα αβγά που κρατούσε και αναφώνησε: «Μόνο αν γίνουν τ' αβγά μου κόκκινα θα το πιστέψω...». Τα αβγά τότε ως εκ θαύματος έγιναν κόκκινα!

Το ίδιο το αβγό είναι μια μυστηριακή τροφή, ικανή να θρέψει έμβρυα και γι' αυτό συμβολίζει την αναγέννηση της ζωής. Τα αβγά βάφονται κόκκινα ή πάνω σε αυτά αποτυπώνονται φύλλα και πέταλα από διάφορα ανοιξιάτικα φυτά. Σε πολλά μέρη της Ελλάδας και της Μικράς Ασίας το πρώτο αβγό τοποθετείται στο εικονοστάσι αφού προηγουμένως πεταχτεί το αβγό της περασμένης χρονιάς. Το βράδυ της Ανάστασης τσουγκρίζουν όλοι από ένα αβγό, το οποίο στη συνέχεια πρέπει και να φάνε, λύνοντας έτσι τη σαρανταήμερο νηστεία.

6.4.11 ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ και ΛΑΜΠΡΟΨΩΜΑ

Στην Ελλάδα, σε κάθε μεγάλη γιορτή αλλά και σε κάθε σημαντική στιγμή του κύκλου της ζωής φτιάχνουν τα κατάλληλα εορταστικά ψωμιά. (Αναφέρουμε ενδεικτικά τα γαμοκούλουρα, τα ψωμιά του γάμου δηλαδή και τα λουχουνόψωμα, τα ψωμιά της βάπτισης.)

Το ζυμωτό πασχαλινό τσουρέκι με τα στολίδια που «κεντούν» πάνω του οι νοικοκυρές και τα άφθονα υλικά(βούτυρο, αβγά, ανθόγαλα, γάλα, γιαούρτι) συμβολίζει τη δύναμη της νέας ζωής και εναρμονίζεται με την μαγική ανοιξιάτικη αναγέννηση της φύσης. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο το συγκεκριμένο ψωμί έχει πάνω του «κεντημένα»τα σημάδια της άνοιξης:μαργαρίτες, αμυγδαλόκαρπους, πουλιά, πέταλα από ανθισμένα λουλούδια, μικρούς σταυρούς και φίδια. Για τα παιδιά ζύμωναν ειδικά ψωμιά , τα οποία είχαν το σχήμα κάποιου ζώου(όπως χελώνες, πέρδικές, λαγοί, σαυρές και φίδια) στο στόμα του ζώου τοποθετούσαν ένα κόκκινο αβγό. Το ζύμωμα των τσουρεκιών άρχιζε αμέσως μετά την πρωινή λειτουργία του επιταφίου.

6.4.12 ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Την ημέρα αυτή δεν επιτρέπεται να καταναλωθεί ούτε μια σταγόνα ελαιόλαδο. Πολλοί μάλιστα περνούν όλη την ημέρα τρώγοντας ψωμί βουτηγμένο

στο ξίδι, όπως ο εσταυρωμένος Χριστός. Τα φαγητά που καταναλώνονται είναι κυρίως βραστά και περιχυμένα με ξίδι, όπως πατάτες, αγκινάρες, πικρά χόρτα, σαλιγκάρια, χταπόδι κ.λπ.

6.4.13 Η ΝΥΧΤΑ της ΑΝΑΣΤΑΣΗΣ

Το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου ,σε όλα σχεδόν τα σπίτια, ετοιμάζουν τη μαγειρίτσα, μια λευκή σούπα με τα εντεράκια και τα κεφαλάκια των αρνιών που θα ψήσουν την επόμενη μέρα και με άφθονα μυρωδικά χορταρικά(άνηθο, φρέσκο κρεμμυδάκι, δυόσμο), που τρώνε συνήθως μετά την μεσονύκτια λειτουργία της Ανάστασης .

6.4.14 ΚΥΡΙΑΚΗ του ΠΑΣΧΑ

Το κρέας που κυριαρχεί την ημέρα αυτή είναι το αρνί, το οποίο και φτιάχνεται με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους ανάλογα την περιοχή. Ψητό, σουβλιστό, αντικριστό(μεγάλα κομμάτια κρέατος το οποίο σιγοψήνεται αντίκρυ από τη φωτιά), γεμιστό με ρύζι, στο φούρνο ή στην κατσαρόλα με ανοιξιάρικα χόρτα, καπαμά, φρικασέ.

6.4.15 ΔΕΥΤΕΡΑ του ΠΑΣΧΑ

Όσοι έχουν χάσει συγγενείς οι φίλους πάνε στα κοιμητήρια και αφήνουν επάνω στους τάφους κόκκινα αβγά, λαμπροκούλουρα, ομελέτες με δυόσμο ή συκωτάκια, γιατί πιστεύεται ότι οι ψυχές των νεκρών μένουν για πενήντα ημέρες πάνω στην γη.

6.4.16 ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Την ημέρα αυτή, και εφόσον ο καιρός το επιτρέπει , οι άνθρωποι πηγαίνουν κατά ομάδες στην εξοχή, όπου ψήνουν ένα λευκό αρνί- όπως κάνουν και το Πάσχα. Οι βοσκοί προσφέρουν γάλα και τυρί μαζί με κομμάτια ψωμί έξω από την εκκλησία σε όλους τους παρευρισκομένους.

6.4.17 ΠΡΩΤΟΜΑΓΙΑ

Οι λαϊκές δοξασίες είναι πάντα συνυφασμένες με τον κύκλο της φύσης γι' αυτό ακόμα και τα φαγητά της ημέρας αυτής έχουν ένα συμβολικό και τελετουργικό χαρακτήρα, αλλά είναι πάντα στενά δεμένα με τα εποχιακά προϊόντα. Την πρώτη Μαΐου οργανωμένες ομάδες ανθρώπων πηγαίνουν στην εξοχή για να γιορτάσουν τον ερχομό της άνοιξης και να «πιάσουν» τον Μάη. Για το λόγο αυτό φτιάχνουν και στεφάνια ή μπουκέτα με λουλούδια(κίτρινες μαργαρίτες κλπ).

Σε πολλά μέρη της χώρας μας επικρατούν ακόμη και σήμερα διάφορες δεισιδαιμονίες οι οποίες σχετίζονται με τροφές. Στη Θράκη και στη Μακεδονία οι βοσκοί που έχουν ζώα προσφέρουν στους γείτονες μερικές κούπες πρόβειο γάλα, διότι θεωρείτε δυναμωτικό, αφού τα αρνιά έχουν αρχίσει να τρώνε από τα φρέσκα χορταρικά και βότανα της άνοιξης. Γενικά την ημέρα εκείνη πρέπει όλοι να καταναλώνουν λευκά φαγητά, όπως ρυζόγαλο, άφθονα τυροκομικά προϊόντα , τραχανά κ.λπ. , για να μην τους κάνουν και να μην τους πιάνουν τα μάγια. Σε άλλα πάλι μέρη της Ελλάδας τρώνε νωρίς το πρωί ένα σκόρδο, ένα κουκί και μια μπουκιά ψωμί που έχουν φυλάξει από το Πάσχα.

Στην Κρήτη ετοιμάζουν με γάλα και μέλι ένα γλύκισμα, το «μαγιολύτη» ή «σαρανταδέντρι», το οποίο μπορούν να το καταναλώσουν, αφού πρώτα το αφήσουν όλη νύχτα κάτω από τα αστέρια .

Την ημέρα της Πρωτομαγιάς προσθέτουν μάλιστα ξηρούς καρπούς, σουσάμι και μερικά βότανα και το πίνουν για να είναι γεροί και να προστατεύονται από τα μάγια.

Στα στεφάνια που κρεμούν έξω από την πόρτα του σπιτιού εκτός από λουλούδια βάζουν ένα σκόρδο για το μάτι, μια αγκινάρα για να τσιμπά τους εχθρούς της οικογένειας και ένα κλαδί ελιάς για καλή τύχη και πλούτο.

Στην Καπαδοκία, το πρωί της Πρωτομαγιάς λίγο πριν ξημερώσει, οι γυναίκες πήγαιναν στα χωράφια και κυλίωνταν τρεις φορές πάνω στη χλόη, γιατί θεωρούνταν κάλο για την υγεία.

6.4.18 ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ

Την ημέρα αυτή , παλιότερα πήγαιναν στην εκκλησία, προσφέροντας στολισμένα αρνιά ή κατσίκια και «θυσίαζαν», έκαναν δηλαδή κουρμπάνι, όσα ήταν απαραίτητα για να χορτάσουν όσοι παρευρίσκονταν στην τελετή.

6.4.19 ΤΗΣ ΑΝΑΛΗΨΕΩΣ

Παλιότερα, στα παραθαλάσσια μέρη και στα νησιά βουτούσαν όλοι στη θάλασσα για να πιάσουν μια πέτρα με φύκια , την οποία θεωρούσαν μεγάλο γούρι. Ακολουθούσε γλέντι με ψαρομεζέδες και θαλασσινά. Αντίθετα , στις ορεινές περιοχές οι τσοπάνηδες μοίραζαν στους εκκλησιαζόμενους γάλα και τυρί.

6.4.20 Η ΝΗΣΤΕΙΑ του ΔΕΚΑΠΕΝΤΑΥΓΟΥΣΤΟΥ

και Η ΓΙΟΡΤΗ της ΠΑΝΑΓΙΑΣ

Είναι η τρίτη μεγάλη νηστεία της χριστιανοσύνης, η οποία και τηρείτε αυστηρά. Θεωρείτε εύκολη νηστεία, διότι διαρκεί μόνο δεκαπέντε ημέρες και επιπλέον την συγκεκριμένη περίοδο υπάρχει μεγάλη αφθονία από φρούτα και λαχανικά. Πολλοί μάλιστα για 15 μέρες δεν βάζουν στο στόμα τους ούτε λάδι.

6.4.21 ΤΟΥ ΣΩΤΗΡΟΣ (6 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ)

Την ημέρα αυτή διακόπτεται η νηστεία του Δεκαπενταύγουστου και μπορούν να καταναλωθούν φαγητά που περιέχουν ψάρι. Σε περιοχές όπου υπάρχει αμπελοκαλλιέργεια, οι άνθρωποι πηγαίνουν στην εκκλησία με πανέρια γεμάτα σταφύλια, για να τα ευλογήσει ο Χριστός.

6.4.22 ΑΓΙΟΥ ΦΑΝΟΥΡΙΟΥ (27 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ- ΦΑΝΟΥΡΟΠΙΤΕΣ)

Πιστεύεται ότι ο Άγιος Φανούριος φανερώνει στους ανθρώπους αντικείμενα, ακόμη και ζώα που χάθηκαν ,επίσης πιστεύεται ότι φανερώνει την τύχη των ανύπαντρων κοριτσιών.

Την ημέρα αυτή ή την παραμονή όσοι είχαν χάσει πράγματα και τα βρήκαν πηγαίνουν στις εκκλησίες τις «φανουρόπιτες». Σήμερα σε πολλά μέρη της Ελλάδος, ιδιαίτερα της Νότιας Ελλάδος , οι πίτες αυτές είναι γλυκές, γίνονται με ελαιόλαδο , κανέλα , γαρίφαλό, μαστίχα ,πορτοκαλόζουμο, σταφίδες ή καρύδια και αλεύρι. Στη Μακεδονία και στη Θράκη, στον Άγιο προσφέρονται κυρίως δύο εδέσματα: το ένα είναι μια γλυκιά πίτα, η οποία πρέπει να έχει οπωσδήποτε εννέα υλικά και το δεύτερο είναι ένα είδος άγλυκου ψωμιού. Αφού τα ευλογήσει ο παπάς, τα κορίτσια παίρνουν ένα κομμάτι, το βάζουν κάτω από το μαξιλάρι τους για να έχουν καλή τύχη.

6.4.23 ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ (29 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ)

Την ημέρα αυτή έχει καθιερωθεί γιορτή προς τιμή του αποκεφαλισμού του Αγίου Ιωάννη, ο οποίος ονομάζεται και νηστευτής ή ριγολόγος, διότι όποιος την ημέρα εκείνη φάει κρέας, ψάρι ή λάδι υποφέρει από υψηλό πυρετό και ρίγος και πέφτει άρρωστος στο κρεβάτι.

Σε κάποια μέρη, όπως στη Μυτιλήνη, στη Μακεδονία και στη Θράκη, αποφεύγουν να κόβουν με μαχαίρι στρογγυλά αντικείμενα που θυμίζουν κεφάλι (καρπούζια, πεπόνια, καρβέλια), γιατί είναι σαν να αποκεφαλίζουν ξανά τον Άγιο.

6.4.24 ΕΙΣΟΔΙΑ της ΘΕΟΤΟΚΟΥ (21 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ)

Στα προαύλια των εκκλησιών όπου εορτάζεται η Παναγία προσφέρονται βραστά όσπρια ανάμεικτά ή όσπρια μαζί με ρύζι.

6.4.25 ΑΓΙΟΥ ΜΟΔΕΣΤΟΥ

Την ημέρα του Αγίου Μοδέστου ευλογούνται τα οικόσιτα ζώα των γεωργών. Παλιότερα οι γεωργοί που είχαν ζώα έφτιαχναν γλυκές κρέμες από σιτάρι, λουκουμάδες, μπουγάτσες. Ένα μέρος από αυτά μπορούσαν να φάνε τα ζώα...



6.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

6.5.1 TZATZIKI

Το τζατζίκι γνωστό συνοδευτικό για διάφορα φαγητά δεν θα μπορούσε να μην χαρακτηρίζει την χώρας μας.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1 αγγούρι

500γρ γιαούρτι στραγγισμένο

1 σκελίδα σκόρδο

1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

1 κουτ. σούπας ξίδι

Λίγο ψιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό

1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε το αγγούρι και το σκόρδο.

Χτυπάμε σε ένα μπολ το λάδι, το ξίδι, το αλάτι και τον ψιλοκομμένο άνηθο. Προσθέτουμε το γιαούρτι και ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Προσθέτουμε στη συνέχεια το αγγούρι και το σκόρδο. Τα ανακατεύουμε καλά και το τοποθετούμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1 ώρα.

(www.eliasmamalakis.gr)

6.5.2 ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Η χωριάτικη σαλάτα που τόσο έχει διαφημίσει και έχει διαφημιστεί στο εξωτερικό και σε όλους τους τουρίστες θεωρείτε ένα από τα διασημότερα πιάτα στην χώρα μας και δεν τρώγεται μόνο σαν σαλάτα αλλά μπορεί να θεωρηθεί και σαν πλήρες γεύμα αφού έχει τόσα θρεπτικά συστατικά.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1 αγγούρι

4 ντομάτες

1 κρεμμύδι

2 μικρές πράσινες πιπεριές

150γρ. φέτα

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Λίγες μαύρες ελιές

Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε όλα τα λαχανικά πολύ καλά με άφθονο νερό.

Κόβουμε τις ντομάτες στα 4, το αγγούρι , τις πιπεριές , το κρεμμύδι σε ροδέλες και τα βάζουμε σε μια σαλατιέρα στην συνέχεια προσθέτουμε τις ελιές και πάνω βάζουμε την φέτα.

Τέλος περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και ρίχνουμε αλάτι και έτσι είναι έτοιμη για σερβίρισμά.

(www.eliasmamalakis.gr)

6.5.3 ΑΡΝΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΠΟΥΡΕ

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

2 κιλά κρέας αρνίσιο

1 κιλό ντομάτες ώριμες ή 2 κονκασέ

4 κρεμμύδια ξερά

1 κουταλάκι ζάχαρη

Ξύλο κανέλας

2 – 3 κόκκους μπαχάρι

Αλάτι, πιπέρι

Ελαιόλαδο

Υλικά για τον πουρέ

2 1/2 κιλά πατάτες

3 κουταλιές βούτυρο

1/2 - 1 λίτρο γάλα

Αλάτι, πιπέρι,

Μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε μερίδες και το τσιγαρίζουμε σε μια κατσαρόλα με λίγο ελαιόλαδο έως ότου ροδίσει από όλες τις πλευρές. Κατόπιν προσθέτουμε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα. Μόλις ροδίσουν ελαφρά τα κρεμμύδια ρίχνουμε τις ντομάτες ψιλοκομμένες, τη ζάχαρη, το αλάτι, το πιπέρι, το μπαχάρι και βράζουμε το φαγητό. Μισή ώρα αργότερα, προσθέτουμε το ξύλο

κανέλας και συνεχίζουμε το βρασμό έως ότου το κρέας μαγειρευτεί εντελώς και μαλακώσει. Όταν γίνει αυτό αφαιρούμε από το φαγητό το ξύλο της κανέλας και τους κόκκους από το μπαχάρι.

Για τον πουρέ, βράζουμε καθαρισμένες τις πατάτες σε μια σκεπασμένη με καπάκι κατσαρόλα, με τόσο νερό ώστε να καλύπτει μέχρι τη μέση περίπου τις πατάτες. Δοκιμάζουμε με ένα πιρούνι, και αν αυτό τρυπάει με άνεση την πατάτα τότε αυτή είναι βρασμένη. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και λιώνουμε με το ειδικό εργαλείο ή με ένα δυνατό πιρούνι τις πατάτες προσθέτοντας το βούτυρο, το αλάτι, το πιπέρι, το μοσχοκάρυδο, και σιγά σιγά όσο γάλα χρειαστεί, ανακατεύοντας συνεχώς ώστε ο πουρές να γίνει αφράτος και απαλός.

(www.eliasmamalakis.gr)

6.5.4 ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΜΥΡΝΑΪΚΑ

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1 κιλό κιμά μοσχαρίσιο

1/2 κιλό κιμά αρνίσιο

3 κρεμμύδια ξερά

8 σκελίδες σκόρδο

1/4 κιλού ψωμί μπαγιάτικο

1 φλιτζάνι κρασί κόκκινο

1 κουταλάκι κύμινο

Αλάτι, πιπέρι

Ελαιόλαδο

Για τη σάλτσα

1 1/2 κιλά ώριμες ντομάτες

2 κρεμμύδια ξερά

1/4 πράσινες ξιδάτες ελιές

Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε την κόρα από το ψωμί και μουλιάζουμε την ψίχα στο κόκκινο κρασί. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και πολτοποιούμε το σκόρδο. Σε ένα μπολ ρίχνουμε τα δύο είδη κιμά, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το ψωμί στυμμένο καλά, το κύμινο, το αλάτι, το πιπέρι, λίγο ελαιόλαδο και τα ζυμώνουμε με τα χέρια μας καλά. Αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο να σταθεί για δύο ώρες και μετά το πλάθουμε σε σουτζουκάκια (μακρόστενα) και τα τηγανίζουμε σε καυτό ελαιόλαδο.

Τώρα θα ετοιμάσουμε τη σάλτσα. Σε μια κατσαρόλα που να χωράει άνετα τα σουτζουκάκια μας, ρίχνουμε τις ντομάτες ψιλοκομμένες, τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι και δύο κουταλιές από το λάδι στο οποίο τηγανίσαμε τα σουτζουκάκια και τα βράζουμε μέχρι η σάλτσα μας να δέσει.

Όταν γίνει αυτό ρίχνουμε μέσα τα σουτζουκάκια και τα αφήνουμε να βράσουν για περίπου 5 λεπτά, προσθέτοντας προς το τέλος τις ελιές ξεκουκουτσιασμένες προσεκτικά.

(Κοχλά,2003, σελ 71)

6.5.5 ΦΑΣΟΛΑΔΑ

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1/2 κιλό φασόλια μέτρια, ξερά

2 κρεμμύδια ξερά

3 ντομάτες ώριμες

2 πιπεριές Φλωρίνης

2 πράσινες πιπεριές

1 καυτερή πιπερίτσα

5 φέτες παστουρμά

Αλάτι, πιπέρι

Ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Ξεφλουδίζουμε και ψιλοκόβουμε τις ντομάτες. Κόβουμε σε τετράγωνα κομματάκια τις πιπεριές (εκτός από την καυτερή αν θέλουμε να την αφαιρέσουμε) και τον παστουρμά. Σε μια κατσαρόλα βράζουμε τα φασόλια μαζί με λίγο ελαιόλαδο, τα κρεμμύδια, τις πιπεριές και τον παστουρμά. Να έχουμε κατά νου ότι η πικάντικη φασολάδα δεν είναι σούπα όπως η κλασική φασολάδα γι' αυτό χρειάζεται λιγότερο νερό.

Όταν τα φασόλια βράσουν προσθέτουμε τις ντομάτες, αλάτι, μπόλικο πιπέρι και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να δέσει το ζουμί.

(Κοχυλά,2003, σελ 71)

6.5.6 ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ ΜΕ ΜΟΣΧΟΦΙΛΕΡΟ (το Αρκαδικό γιουβέτσι)

ΥΛΙΚΑ

Για 2 άτομα

250-300 γρ χοιρινό

1 μέτριο κρεμμύδι

1 ντομάτα μέτρια

1 πιπεριά

3-4 φυλλαράκια δυόσμου

1 κουτ σούπας μίγμα από 3 πιπέρια (μαύρο, άσπρο, ροζ)

1 φλιτζ κριθαράκι

2 νεροπότηρο κρασί Μοσχοφίλερο

30 γρ φέτα

3 κουτ σούπας ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε το κρέας σε μικρά κομμάτια, τη ντομάτα, τη πιπεριά, το κρεμμύδι σε κύβους.

Σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και σοτάρετε κατ' αρχάς το κρεμμύδι.

Ρίχνουμε το κρέας και το σοτάρουμε. Προσθέτουμε τα 3 πιπέρια και μετά την πιπεριά και την ντομάτα με τον δυόσμο. Ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το κριθαράκι και ανακατεύουμε μέχρι να γυαλίσει το κριθαράκι. Προσθέτουμε σιγά-σιγά το κρασί ανακατεύοντας μέχρι να μαγειρευτεί το κριθαράκι. Σερβίρουμε ζεστό προσθέτοντας μερικά κομματάκια φέτας πάνω στο πιάτο.

(Κοχυλά,2003, σελ 71)

6.5.7 ΜΑΚΕΔΟΝΙΚΕΣ ΤΥΡΟΠΙΤΕΣ

ΥΛΙΚΑ

Για 8 άτομα

3 1/2 κούπες αλεύρι που φουσκώνει μόνο του

1/2 κούπα βούτυρο ή μαργαρίνη

1/2 κούπα μαγειρικό λίπος

1/2 κούπα γιαούρτι (όχι στραγγισμένο)

2 κουταλάκια αλάτι

Για τη γέμιση

2 αυγά ελαφρά χτυπημένα

300 γρ. φέτα

1/2 κουταλάκι πιπέρι

λίγο μοσχοκάρυδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάμε τα δύο βούτυρα με το αλάτι να ασπρίσουν. Ρίχνουμε το γιαούρτι και χτυπάμε λίγο ακόμη. Ρίχνουμε το αλεύρι σε δύο δόσεις και ζυμώνουμε, ώσπου να έχουμε μια ζύμη μαλακιά, να πλάθεται χωρίς να κολλάει στα χέρια. Αν κολλάει, ρίχνουμε λίγο ακόμη αλεύρι. Ανακατεύουμε τα υλικά της γέμισης. Ανοίγουμε με τη ζύμη φύλλο πάχους 3 χιλ. και κόβουμε με κουπ-πατ κύκλους διαμέτρου 9 εκ. Βάζουμε στον καθένα ένα κουταλάκι γέμιση και διπλώνουμε στα δύο. Πατάμε τις άκρες να κολλήσουν. Τρυπάμε τις τυρόπιτες δύο φορές με το πιρούνι. Αλείφουμε με κροκάδι χτυπημένο με ελάχιστο νερό και ψήνουμε στους 200 βαθμούς κελσίου επί 30' να ροδίσουν καλά.

(Κοχυλά,2003, σελ 71)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΙΣΠΑΝΙΑ

7.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ

«Ο Θεός περιφέρεται γύρω από τις κατσαρόλες»

Αγία Τερέζα της Αβίλα.

«Η Ισπανία έχει έκταση 504.750 τχλμ και έχει πληθυσμό περίπου στα 40 εκατομμύρια κατοίκους. Αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1986.

Η Ισπανία καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου έχει ένα διόλου ευκαταφρόνητο ποσοστά τουριστών, 40 εκατομμύρια επισκέπτες τον χρόνο, και συγκεντρώνονται κυρίως στις μεσογειακές ακτές και στις βαλέριδες. Με τη βιομηχανική ανάπτυξη παρατηρείτε μια τάση αυτοφιλίας αλλά ακόμα η γεωργία κράτα σταθερά μια σημαντική θέση στην οικονομία της χώρας και απασχολεί το 15% του ενεργού πληθυσμού.

Από γεωγραφικής απόψεως , η Ισπανία είναι απομονωμένη με ψηλά βουνά από την υπόλοιπη Ευρώπη , βρέχεται όμως από δύο θάλασσες ,που την ανέδειξαν για αιώνες θαλασσοκράτειρα,και έδωσαν τη δυνατότητα στους ίδιους τους Ισπανούς , μεγάλους θαλασσοπόρους και εξερευνητές να φέρουν πολύτιμα δώρα στην πατρίδα τους,όταν γύριζαν πίσω από τα υπερπόντια ταξίδια τους».

(www.wikipedia.org)



7.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

«Από πολύ παλιά, όταν ακόμα στην Ισπανία κατοικούσαν διάφοροι λαοί όπως νέγροι, μογγολοί και πολυάριθμοι άλλοι ακόμα που με τους οποίους στην συνέχεια αναμίχθηκαν Ίβηρες και Λίγυρες και αργότερα ήρθαν οι Κέλτες, Έλληνες Φοίνικες και Καρχηδόνιοι και μέχρι και την ανακάλυψη της Αμερικής η Ιβηρική χερσόνησος, που καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος της Ισπανίας – θεωρούταν το τέρμα του τότε κόσμου εκείνη την εποχή.

Όσπου οι Ρωμαίοι κατακτούν την Ισπανία από τους Καρχηδόνιους τον 1^ο αιώνα π. Χ. όπου αργότερα η χώρα “πέφτει” στα χέρια διαφόρων γερμανικών λαών, Βησιγόθων, Μαυριτανών και Μουσουλμάνων, ώσπου να κατακτηθούν στο τέλος τα εδάφη από τους Ισπανούς το 1496». (www.wikipedia.org).

Η λογοτεχνική δύναμη του Δον Κιχώτη, χαρακτηριστικό στοιχείο της Ισπανίας, ο ψηλόλιγνος μοναχικός και πάντα πιστός στις ιδέες του ιππότης, έχουν χαλάσει την φήμη γύρω από την γαστρονομική παράδοση της χώρας.

Ένας λαός που επηρέασε και εμπλούτισε περισσότερο την μαγειρική της Ισπανίας κατά την διάρκεια του Μεσαίωνα, ήταν οι Μαυριτανοί, Moors-μουσουλμάνοι από τη βόρεια Αφρική που έμειναν στην Ισπανία από τον 8^ο μέχρι το 13^ο αιώνα, όπου άφησαν έντονα τα ίχνη, την αρχιτεκτονική (ψηφιδωτά, πλακάκια), το σχεδιασμό περίτεχνων κήπων και τη μαγειρική.

Οι Μαυριτανοί έφεραν στην Ισπανία τις αμυγδαλιές, τις βερικοκιές, τις ροδακινιές, τις συκιές και τα πορτοκάλια. Υπάρχει η άποψη ότι τα πορτοκάλια τα είχαν φέρει πριν από αυτούς οι Ρωμαίοι. Αλλά μάλλον πρόκειται για τα νεράντζια ή bigarade. Ωστόσο, όποιος και να τα έφερε, τα πορτοκάλια αποτελούν μια αστραφτερή παρουσία στην κουζίνα της Ισπανίας. Στην ποίηση του Λόρκα, όπου αναφέρονται, το πορτοκάλι συμβολίζει τη χαρά της ζωής και το λεμόνι τη θλίψη.

«Οι Μαυριτανοί έφεραν μαζί τους το ρύζι. Και ήταν αυτοί που έμαθαν τους Ισπανούς να το μαγειρεύουν με διαφορετικούς τρόπους, γιατί στην κουζίνα τους

δεν τρώγεται σκέτο ως συνοδευτικό, αλλά υπάρχει στο πιάτο για να απορροφά την σάλτσα και να την αναδεικνύει γευστικά. Η παέγια , για παράδειγμα είναι δικό τους φαγητό(ραε- πίτα, ya- ρύζι στα αραβικά). Ακόμη έφεραν τα μπαχαρικά(κύμινο, κανέλα)και με το πάθος τους για το χρώμα μέσα στο πιάτο, επανέφεραν τη χρήση του κρόκου, σαφράν. Έφεραν και τα λαχανικά, όπως αγκινάρα, το σπανάκι, που έγιναν αγαπημένα και χαρακτηριστικά πιάτα της Ισπανίας. Τέλος, έφεραν την πολύτιμη ζάχαρη και την τεχνική, μέσα από τη διύλιση, να παρασκευάζονται σιρόπια, οινοπνεύματα και κυρίως φαρμακευτικές ουσίες, όπως το βάμμα ιωδίου».

(Σμυρλή,2003, σελ 77)

Βασικά στοιχεία της ισπανικής κουζίνας είναι η χρήση του ελαιόλαδου, της ζαφορά και του κόκκινου πιπεριού. Μερικά ιστορικά γεγονότα είναι συνδεδεμένα με την εξέλιξη της ισπανικής και της σύγχρονης ευρωπαϊκής κουζίνας. Τα ρεβίθια κάνουν την εμφάνιση τους μαζί με τους Καρχηδόνιους τον 3^ο αιώνα π. Χ. και είναι το κύριο χαρακτηριστικό του κοσίδου, ισπανικό βραστό κρέας, ακόμα και αν κάποτε το αντικαθιστούσαν με φασόλια.

Το 1433, επιστρέφοντας ο Χριστόφορος Κολόμβος από την Αμερική, έφερε στην Ισπανία μαζί με την ανακάλυψη ενός νέου κόσμου και ένα καλάθι με πατάτες, που απέθεσε στα πόδια της βασίλισσας Ισαβέλλας. Επρόκειτο για ένα παράξενο ,ταπεινό δώρο που όμως με τα χρόνια αποδείχθηκε αληθινό χρυσάφι για την Ισπανία αλλά και για ολόκληρο τον δυτικό κόσμο. (Σμυρλή,2003,σελ 78)

Ένα άλλο σημαντικό λαχανικό, πολύ σημαντικό, που ανακάλυψαν οι Ισπανοί τον 16^ο αιώνα στο Περού, ήταν η ντομάτα. Μετά την ανακάλυψη της η ντομάτα λατρευτική από τους Ισπανούς και αργότερα από τους Ιταλούς.

Σημαντική προσφορά, τέλος των Ισπανών ήταν η ανακάλυψη της σοκολάτας. Οι Μεξικανοί εκείνη την εποχή έπιναν ένα ρόφημα φτιαγμένο από 3 καρπούς, γνωστό ως τσοκολάτι, κακαόδεντρου σε χρώμα καφετί, καλαμποκιού και πιπεριάς κόκκινης, ώσπου σιγά – σιγά παρέμεινε μόνο το κακαόδεντρό μαζί με μέλι, ζάχαρη, βανίλια και κανέλα. Αργότερα το ρόφημα αυτό τιμήθηκε από την Αυστρία και ύστερα από την Γαλλία όπου την έκανε γνωστή η Άννα η Αυστριακή μετά τον γάμο της.

(Σμυρλή,2003, σελ 79)

7.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

7.3.1 Τάπας

Η λέξη «tapas» σημαίνει κάλυμμα και στην πράξη τα «tapas» επιτελούσαν αυτόν τον σκοπό, καλύπτοντας σαν σκέπασμα το ποτήρι του κρασιού. Τα «tapas», όπως όλα τα μεζεδάκια είναι πικάντικα, ακριβώς για να τραβάνε ποτό αλλά συγχρόνως να καθυστερούν και τη μέθη.

Είναι μια πραγματική ισπανική σπεσιαλιτέ. Μπορούν να σερβιριστούν καθ' όλη την διάρκεια της ημέρας , το πρωί σαν απεριτίφ και το βράδυ σαν ολόκληρο γεύμα. Τα πιο συνηθισμένα είναι ελιές γεμιστές (συχνά με αντζούγιες), ροδέλες από σαλάμι κορίζο, κύβοι από τυρί μανσέγο, γαρίδες ,μύδια, κομμάτια χταπόδι κτλ (www.gourmed.gr/greek/gourmed-special.htm)

7.3.2 Ψωμί- Ελαιόλαδο- Κρασί

Η...ιερή τριάδα της ισπανικής κουζίνας **Ψωμί- Ελαιόλαδο- Κρασί**

Τα τρία αυτά υλικά δεν λείπουν ποτέ από το ισπανικό τραπέζι. Η αλήθεια είναι πως αν προστεθεί και λίγη ντομάτα , μια καυτερή πιπεριά και ένα σκόρδο μπορεί το λιτό αυτό τρίο να μετατραπεί σε ένα εκρηκτικό πλήρες γεύμα. Το φρέσκο καυαλισμένο στη φωτιά ψωμί, ραντισμένο με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο και ρίγανη, είναι μια γεύση τόσο παλιά όσο και η Μεσόγειος.

Οι Ισπανοί λατρεύουν το ψωμί που συνοδεύει όλα τους τα γεύματα. Υπάρχουν ανά περιοχή εξαιρετικά ψωμιά, όπως αυτά που ξεχωρίζουν είναι τα γεμιστά «empanadas» που είναι πλατιά και πολύ λεπτά, ώστε ίσα ίσα να χωράει η γέμιση που μπορεί να είναι ντομάτα, τυρί, ελιές, σπανάκι, ψάρι τόνο κ. α.

Εξαιρετικά τέτοια γεμιστά ψωμιά που σερβίρονται στα tascas και στα sidrerias(μικρά μπαρ) είναι το κρεμμυδόψωμο pan decebolla και το γεμιστό με λουκάνικο , pan de chorizo που ταιριάζουν ωραία με το κρασί ή το sherry-jerez.

Εξχωριστή θέση μεταξύ των αρτοποιημάτων κατέχουν τα χριστόψωμα , τα πρόσφορα και τα ψωμιά των μοναστηριών, όπως τα ψωμιά για το μεγάλο προσκύνημα του Άγιου Ιάγου της Κομποστέλλα, τα πασπαλισμένα με ζάχαρη άχνη και με το σχήμα του σταυρού χαραγμένο στο κέντρο. Επίσης τα ψωμιά για την ημέρα των νεκρών που είναι διακοσμημένα με ανάγλυφα σχέδια από ζύμη(δάκρυ και οστά)καθώς και τα μικρά αρτοποιήματα για τον καφέ της

παρηγοριάς που πλάθονται και αυτά στο σχήμα ενός μικρού οστού. Μπορεί όλα αυτά τα δημιουργήματα με τη ζύμη να φαίνονται υπερβολικά, όμως υποδηλώνουν την εξοικείωση με την ιδέα του θανάτου, αποτέλεσμα της βαθιάς θρησκευτικότητας που διακρίνει τους Ισπανούς. Την ημέρα των νεκρών την 1^η Νοεμβρίου, των Αγίων Πάντων, εκτός από τα πρόσφορα, προσκομίζονται στα μνήματα και σφικτά αβγά, αλλά και όποια φαγητά αγαπούσε ο νεκρός στη ζωή του.

(το απόσπασμα που ακολούθησε ήταν από το βιβλίο Ταξιδιώτης στη κουζίνα, 2003 και από την www.gourmed.gr/greek/gourmed-special.htm)

7.3.3 Ζαμπόν

«Πολλά μπορεί να αγνοεί κανείς για την ισπανική κουζίνα είναι απίθανο όμως να έχει μην ακούσει για το ζαμπόν «Serrano», το οποίο παλιά άφηναν να ωριμάσει στην κρύα ατμόσφαιρα του βουνού (Serrano από seria=βουνό) όπου πήρε και το όνομα του. Σήμερα ωριμάζει σε ειδικά κελάρια με ελεγχόμενη ψύξη. Το κρέας που χρησιμοποιείται για την παρασκευή του είναι από άσπορους χοίρους, που έφεραν στην Ισπανία το 1950 από τη Βόρεια Ευρώπη.

Μια επίσης εξαιρετική ποιότητα είναι το Hamon Iberico de Bellota από κρέας μαύρων χοίρων, απογόνων των αγριόχοιρων της Μεσογείου, που το τελευταίο εξάμηνο της ζωής τους τρέφονται μόνο με βελανίδια και είναι έτοιμα για σφαγή, όταν το βάρος τους αυξηθεί κατά 50%. Όχι τόσο ακριβός μεζές αλλά εξίσου διάσημος είναι και τα λεπτά λουκάνικα Chorizos».

(www.gourmed.gr/greek/gourmed-special.htm)

7.3.4 Ψάρια

«Η ίδια με το κρασί αγάπη εκδηλώνεται και για τα όστρακα και φυσικά για τις γαρίδες που οι Ισπανοί καταβροχθίζουν με πάθος στα άπειρα μπαρ της χώρας τους. Από τα πιο αγαπημένα τους ψάρια είναι ο τόνος «bonito», οι σαρδέλες «sardinas», οι αντσούγες «anchoas», τα χέλια «angulas» και η «Αυτού Μεγαλειότης» ο παστός μπακαλιάρος «bacalao», ο επονομαζόμενος το ψάρι του βουνού, γιατί η πολύτιμη διαδικασία του παστώματος έδωσε και στους βουνίσσιους την ευκαιρία να απολαύσουν το ψάρι που δεν μπορούσαν να το έχουν φρέσκο από τη θάλασσα. Εκτός των άλλων, ο παστός μπακαλιάρος είναι και το πολύτιμο πιάτο των πιστών την εποχή των νηστειών»

(Σμυρλή, 2003, σελ 79)

7.3.5 Διάσημες Σάλτσες της ισπανικής κουζίνας

- «**Salsa verde**: ελαιόλαδο αναμειγμένο με άφθονο πολτοποιημένο μαϊντανό, το πιο αγαπημένο αρωματικό φυτό των Ισπανών.
- **Alino**: σάλτσα με ελαιόλαδο, μαϊντανό, σπασμένο σκόρδο και ξίδι ή λεμόνι. Όταν το σκόρδο σοτάρετε η σάλτσα λέγεται ajada και όταν αναμειγνύεται με πιπέρι γίνεται ali- perde(αυτές οι σάλτσες πάνε ιδανικά με το ψάρι).
- **Soffritos**: βρασμένες σάλτσες με ντομάτες, κρεμμύδια, πράσινη πιπεριά, σκόρδο και ελαιόλαδο και σάλτσες με κόκκινη πιπεριά με κυριότερο δείγμα τη salsa romesco.
- **Picada**: χτυπημένη με ξηρούς καρπούς, σκόρδο, ψωμί, σαφράν, ελαιόλαδο, που χρησιμοποιούνται σαν βάση και για άλλες σάλτσες σε μείγμα κιμά για μπιφτέκια αλλά και σε σούπες.
- Η picada είναι πρόγονος της μεξικάνικης mole poblano , που πήγαν στο Μεξικό οι Ισπανίδες καλόγριες των ιεραποστολών. Το mole γνώρισε σε πολλές φάσεις του την αποθεώση αλλά το mole poblano έγινε γνωστότερο όταν οι καλόγριες πρόσθεσαν σοκολάτα και τσίλι που βρήκαν στο Μεξικό.»
(Σμυρλή , 2003,σελ 81)

7.3.6 Κρασιά

«Η ποιότητα και η ποικιλία των Ισπανικών κρασιών είναι γνωστή εδώ και αιώνες. Παράγουν περισσότερα από 100ποικιλίες κρασιών εκ των οποίων οι περισσότερες είναι διεθνώς αναγνωρισμένες. Οι αμπελώνες της Ισπανίας καλύπτουν μια έκταση 1.600.000 εκταρίων και είναι οι πιο εκτεταμένοι αμπελώνες του κόσμου. Η παραγωγή όμως είναι μικρότερη από της Γαλλίας , της Ιταλίας και της πρώην Σοβιετικής Ένωσης .

Το πιο γνωστό Ισπανικό κρασί είναι το jezer , είναι άσπρο και δημιουργείτε από ανάμειξη.

Γνωστά , επίσης είναι το λικέρ κέδρου της Μινόρκα , το λικέρ των φυτών της Ίμπιζας».

(www.gourmed.gr/greek/gourmed-special.htm)

7.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

7.4.1 Χριστούγεννα

Η «νότσος μπουένα» είναι μια πολύ χαρούμενη νύχτα. Οι νέοι τρέχουν στους δρόμους ψάλλοντας χριστουγεννιάτικους ύμνους. Δεν υπάρχει διανομή δώρων την ημέρα αυτή. Η γαλοπούλα έχει την τιμητική της . Συνηθίζονται διάφορα ζαχαρωτά αραβικής καταγωγής, όπως τα αμυγδαλωτά και τα νουγκά με διασημότερα ανάμεσα τους τα τουρόν της Σιχόνα και του Αλικάντε. Τα μπισκότα , και αυτά αραβικής προέλευσης αποτελούν μέρος της Χριστουγεννιάτικης παράδοσης είναι: τα αλφαχόρες και τα μαντεκάδος. Μπορεί να είναι αρωματισμένα με κανέλα ή γλυκάνισο. Συνοδεύονται από λευκό κρασί.

Η 31 Δεκεμβρίου είναι η τελευταία νύχτα του χρόνου «η νότσε βιέχα» δηλαδή η παλιά νύχτα. Στη Μαδρίτη για παράδοση εγγυάται την ευτυχία για όποιον πετύχει να καταπιεί 12 ρόγες σταφύλι, την ώρα που χτυπούν οι 12 χτύποι του ρολογιού.

(www.wikipedia.org/wiki/χριστουγέννων_έθιμα).

7.4.2 Τα επιφάνεια

Τα επιφάνεια είναι η μέρα των Βασιλέων μάγων, οι όποιον φέρνουν στα παιδιά δώρα που θα βρουν με το ξύπνημα τους στις 6 Ιανουαρίου. Αυτή η μέρα είναι αφορμή για παρελάσεις μεταμφιεσμένων.

7.4.3 Η Μεγάλη Εβδομάδα

Η Μεγάλη Εβδομάδα γιορτάζεται με μεγάλη κατάνυξη. Στη Σεβίλλη, οι τραγουδιστές επιβάλλουν σιωπηρή κατάνυξη σε ολόκληρο το πλήθος όταν τραγουδούν τις σέτας. Πρόκειται για ένα οδυνηρό θρήνο , όπου η φωνή διαρκεί για πολύ ώρα. Αυτές οι μελωδίες προέρχονται από παραδοσιακά Αραβικά τραγούδια. Στην διάρκεια αυτής της εβδομάδας που αποτελεί και το τέλος της Σαρακοστής οι καθολική τηρούν τη νηστεία.

7.4.4 Τα Φέριας

Τα Φέριας, είναι πανηγύρια τα οποία μπορούν να γίνονται παράλληλα με μια θρησκευτική γιορτή ή στη συνέχεια της όπως η φέριας της Σεβίλλης που ακολουθεί τη Μεγάλη Εβδομάδα. Είναι η πιο κατάλληλη ευκαιρία για να χορέψουν και στην Ισπανία , λένε ότι ο χορός μπορεί να ζωντανέψει και τους νεκρούς.»

(www.wikipedia.org)

7.4.5 Η Κορίντα

«Η Κορίντα είναι μια πολύ παλιά παράδοση κατά της διάρκειας της οποίας ένας μεγάλος αριθμός από ταύρους καταδικάζονται σε θάνατο. Οι Ισπανοί μαζεύονται «οικογενειακός» την Κυριακή το απόγευμα στην πλατεία των ταύρων και στις 5μ.μ. η Κορίντα αρχίζει. Αλλοίμονο στους οργανωτές αν τυχόν καθυστερήσουν γιατί το πλήθος είναι έτοιμο να εκραγεί. Κορίντες γίνονται επίσης τα βάρδια και στη διάρκεια της εβδομάδας. Ξεχωριστά οργανώνονται και οι “νοβριλάντες” με νεαρούς ταύρους που δεν θανατώνονται. Δεν είναι σπάνια τη μια μέρα να έχουν θρησκευτική τελετή και την άλλη μια Κορίντα».

(οι γιορτές που προηγήθηκαν ήταν από την σελίδα www.wikipedia.org)

7.4.6 Η γιορτή της ντομάτας La Tomatina

Στη μικρή πόλη Buñol στην περιοχή της Βαλένθιας κάθε τελευταία Τετάρτη του Αυγούστου γίνεται ο ντοματοπόλεμος, που κρατάει από τις 11.00 ως τις 13.00. Η γιορτή αρχίζει από την προηγούμενη με διαγωνισμό παέγιας που μαγειρευτέ σε τεράστιες ποσότητες προς απόλαυση των επισκεπτών και των ντόπιων που συρρέουν κατά εκατοντάδες από τις γύρω περιοχές. Οι επισκέπτες «εξοπλίζονται» για τον ντοματοπόλεμο από τα φορτηγά που καταφθάνουν στην περιοχή με πάνω από 100.000 τόνους ντομάτες, αρκετά ώριμες για να μη γίνονται φονικά όπλα στη διάρκεια του ντοματοπόλεμου.

Οι μάνικες με το νερό δουλεύουν για μέρες για να εξαλείψουν τις συνέπειες του πολέμου από τους τοίχους. Οι εκδοχές για το πώς ξεκίνησε γιορτή είναι πολλές αλλά η επικρατέστερη θεωρείτε πως ξεκίνησε το 1945 ως μια καλυμμένη αντίδραση για το καθεστώς του Φράνκο. Στην πραγματικότητα η Tomatina είναι μια πρώτης τάξεως ευκαιρία για να εκτονωθεί η προαιώνια διαμάχη ανάμεσα στα κορίτσια και τα αγόρια. (Σμυρλή,2003, σελ 81)



7.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΑΣ

7.5.1 ΣΑΛΑΤΑ ΠΙΠΙΡΑΝΑ (Pipirana)

Μια παραλλαγή της σαλάτας πιπιράνα είναι η σαλάτα Salpicón de mariscos, όπου εκτός από τα υλικά της σαλάτας, προσθέτετε βρασμένες γαρίδες και μύδια.

ΥΛΙΚΑ

Για 6 άτομα

1 γλυκιά κόκκινη πιπεριά

1 πράσινη πιπεριά

1 μικρό αγγούρι

1 μέτριο ξερό κρεμμύδι

2 ώριμες ντομάτες

Για το ντρέσιγκ

3 κουτ. σούπας ξίδι από κόκκινο κρασί

6 κουτ. σούπας παρθένο ελαιόλαδο

Αλάτι και Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3-4 σκελίδες σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και αφαιρούμε τους σπόρους από τις πιπεριές και τις ντομάτες . Καθαρίζουμε το αγγούρι και το κρεμμύδι. Κόβουμε σε μικρά καρεδάκια όλα τα λαχανικά και το κρεμμύδι. Τα βάζουμε στη σαλατιέρα.

Ύστερα ,καθαρίζουμε και λιώνουμε τις σκελίδες του σκόρδου. Χτυπάμε σε μπολ το λάδι, το ξίδι, προσθέτουμε το αλατοπίπερο και το λιωμένο σκόρδο.

Τέλος ,ρίχνουμε το ντρέσινγκ στη σαλάτα και την ανακατεύουμε πολύ καλά. Αφήνουμε τη σαλάτα πιπιράνα στο ψυγείο να μαριναριστεί για 1 ώρα πριν τη σερβίρουμε.

(Σμυρλή,2003,σελ 90)

7.5.2 ΓΚΑΣΠΑΣΤΟ (Gaspacho)

Η κρύα σούπα για τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού έχει πατρίδα της την Ανδαλουσία .

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

200γρ άσπρο ψωμί μπαγιάτικο

1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο

4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1 πρέζα κύμινο σκόνη

750γρ ώριμες ντομάτες , αποφλοιωμένες, ψιλοκομμένες , δίχως σπόρους

1 αγγούρι καθαρισμένο, κομμένο κυβάκια , χωρίς σπόρους

1 γλυκιά πράσινη πιπεριά , σε καρεδάκια

Αλάτι

2 κουτ. σούπας ξίδι από σέρι ή από κρασί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε σε ένα μπολ το λάδι ,το σκόρδο ,το κύμινο ,το αλάτι και το ξίδι και 50γρ από το ψωμί. Ανακατεύουμε το μείγμα και το αφήνουμε να σταθεί για 30 λεπτά.

Χωρίζουμε το 1/3 από τα κυβάκια πιπεριάς και αγγουριού σε ένα μπολ. Προσθέτουμε και μικρούς κύβους από μισή ντομάτα και βάζουμε το μπολ στο ψυγείο. Το κρατάμε για διακόσμηση της σούπας.

Χτυπάμε, έπειτα στο μπλέντερ τα υπόλοιπα λαχανικά μαζί με το μείγμα του ψωμιού μέχρι να γίνουν ένας ομοιογενής πολτός. Περνάμε τον πολτό από τουλπάνι πάνω από μια σουπιέρα. Αν θέλουμε , τον αραιώνουμε με λίγο παγωμένο νερό.

Τέλος κόβουμε το ψωμί που κρατήσαμε σε μικρούς κύβους , σερβίρουμε τη σούπα στα μπολ παγωμένη και ρίχνουμε από πάνω τα κυβάκια λαχανικών και του ψωμιού, τα «tropezones».

(Σμυρλή,2003, σελ 84)

7.5.3 ΠΑΕΓΙΑ ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ (Paella de moriscos)

Εκτός από τη θαλασσινή παέγια υπάρχουν διάφορες εκδοχές παέγια , με πιο διάσημη την παέγια Βαλεντσιάνα, που περιέχει και κοτόπουλο. Για να μαγειρέψετε την παέγι , θα χρειαστείτε 2 τηγάνια. Ένα μεγάλο με 2 χέρια (παεγιέρα) και ένα δεύτερο βοηθητικό για τα σοταρίσματα. Το πιο νόστιμο μέρος από την παέγια είναι η καψαλισμένη κρούστα στον πάτο του τηγανιού, το socarrat.

ΥΛΙΚΑ

Για 6-8 άτομα

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

12 καραβίδες μεγάλες

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 μεγάλες ώριμες ντομάτες ξεφλουδισμένες , ψιλοκομμένες

1 φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί

250γρ μύδια

250γρ γυαλιστερές ή στρείδια
1 φλιτζάνι ζωμό από τα θαλασσινά
5 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
250γρ καλαμαράκια κομμένα σε ροδέλες
300γρ αρακά βρασμένα (προαιρετικά)
2 κόκκινες πιπεριές ψημένες και ξεφλουδισμένες
30 τριχούλες κρόκο διαλυμένες σε λίγο ζεστό νερό
1 κουτ. τσαγιού γλυκιά πάπρικα
6 φλιτζάνια ζεστό ζωμό λαχανικών(1+5)
500γρ ρύζι αρμπόριο
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Αλάτι
1 λεμόνι κομμένο σε φέτες για διακόσμηση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε τις πιπεριές στο γκριλ του φούρνου για 10 με 20 λεπτά, τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε κομμάτια.

Πλένουμε και καθαρίζουμε τις καραβίδες, τα μύδια και τις γυαλιστερές ή τα στρείδια. Αχνίζουμε τα θαλασσινά σε ένα τηγάνι ,πετάμε τα κλειστά, σουρώνουμε το νερό τους σε ένα τουλπάνι και το κρατάμε.

Έπειτα, ζεσταίνουμε, σε ένα μεγάλο τηγάνι ή σε μια παεγιέρα το μισό λάδι και σοτάρουμε τις καραβίδες ολόκληρες ,ακαθάριστες μέχρι να ροδίζουν. Τις βγάζουμε από το τηγάνι και όταν κρυώσουν λίγο αφαιρούμε τα κεφάλια και τα κελύφη. Κρατάμε 3-4 ακαθάριστες για διακόσμηση. Χτυπάμε τα κελύφη και τα κεφάλια στο μπλέντερ με λίγο νερό μέχρι να γίνουν πολτός. Σουρώνουμε τον πολτό μέσα σε ένα τουλπάνι και τον κρατάμε σε ένα μπολ.

Σοτάρουμε στην συνέχεια στην παεγιέρα ,στο λάδι από τις καραβίδες ,το κρεμμύδι και τις ντομάτες . Τα σβήνουμε με το κρασί και 1 φλιτζάνι νερό. Ρίχνουμε και τον πολτό από τις καραβίδες που ετοιμάσαμε και το νερό από τα θαλασσινά και βράζουμε τη σάλτσα σε χαμηλή φωτιά για 40 λεπτά περίπου. Μεταφέρουμε τη σάλτσα σε ένα μπολ, σκουπίζουμε την παεγιέρα με χαρτί κουζίνας, ρίχνουμε το υπόλοιπο λάδι και σοτάρουμε το σκόρδο και τα

καλαμαράκια. Όταν πάρουν χρώμα, ρίχνουμε το ρύζι και το σοτάρετε ανακατεύοντας το γρήγορα.

Τέλος , ρίχνουμε την σάλτσα από το μπολ , τον κρόκο ,την πάπρικα και λίγο λίγο το ζεστό ζωμό λαχανικών, ανακατεύοντας κάθε τόσο. Βράζουμε το ρύζι για 15 λεπτά σε δυνατή φωτιά και 5 λεπτά πριν συμπληρωθεί το βράσιμο, προσθέτουμε τις καραβίδες με τα θαλασσινά και τις πιπεριές ή τον αρακά, αν τον χρησιμοποιούμε.

Αφήνουμε την παέγια για 5-6 λεπτά να σταθεί σκεπασμένη με μια πετσέτα . Διακοσμούμε με φέτες λεμονιού και τις καραβίδες που κρατήσαμε και τη σερβίρουμε μέσα από την παεγιέρα.

www.recipes.com

7.5.4 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΜΕΝΤΑΣ

(Pollo con naranja y menta)

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα φυλλαράκια της μέντας με φυλλαράκια φρέσκου δυόσμου, δίχως να έχετε μεγάλη διαφορά στη γεύση.

ΥΛΙΚΑ

Για 6 άτομα

2 μεγάλα πορτοκάλια

¾ φλιτζάνι ελαιόλαδο

6 κομμάτια κοτόπουλο στήθος, γύρω στα 200γρ το ένα

7 κουτ. σούπας σερί ή ξερό λευκό κρασί

2 φλιτζάνια ζωμό κοτόπουλου

2 κουτ. σούπας φυλλαράκια μέντας και 6-8 κορφούλες για διακόσμηση

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα πορτοκάλια, τα ξεφλουδίζουμε και αφαιρούμε από τη φλούδα τους όσο περισσότερο λευκό μπορούμε. Κόβουμε τις φλούδες σε πολύ λεπτές φέτες και τις κρατάμε σε νερό. Στύβουμε τα πορτοκάλια και κρατάμε το χυμό τους

Σε ένα μεγάλο τηγάνι σοτάρουμε στο λάδι τα κομμάτια του κοτόπουλου και τα αφήνουμε να ψηθούν , γυρίζοντας τα και από τις δύο πλευρές για 15 λεπτά . Τα βγάζουμε, τα αλατοπιπερώνουμε και τα κρατάμε ζέστα.

Ρίχνουμε το σέρι στο τηγάνι .Πάνω σε σιγανή φωτιά ξεκολλάμε με ξύλινη σπάτουλα τα κολλημένα στον πάτο του τηγανιού υπόλοιπα από το κοτόπουλο. Προσθέτουμε τις φλούδες, το χυμό των πορτοκαλιών, το ζωμό και το κοτόπουλο, δυναμώνουμε τη φωτιά και βράζουμε το φαγητό για 25 λεπτά περίπου, μέχρι να βεβαιωθούμε ότι έχει βράσει το κοτόπουλο και έχει δέσει η σάλτσα.

Τέλος, σερβίρουμε σε πιατέλα το κοτόπουλο και περιχύνουμε με τη σάλτσα. Γαρνίρουμε με τα φυλλαράκια μέντας.

(www.recipes.com)

7.5.5 ΜΟΣΧΑΡΙ ΡΑΓΟΥ (Estofado)

Ο πολτός σκόρδου για αυτή τη συνταγή μπορεί να γίνει από τις προηγούμενες ημέρες και να μείνει σε γυάλινο βαζάκι στο ψυγείο με λίγο λάδι από πάνω για να μη στεγνώσει.

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

800γρ μοσχάρι κομμένο σε μεγάλους κύβους

$\frac{3}{4}$ φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε λωρίδες

400γρ ώριμος ντομάτες αποφλοιωμένες , κομμένες σε φέτες

2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε δακτυλίδια

2 μέτρια καρότα κομμένα σε ροδέλες

500γρ πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους
2 φύλλα δάφνης
½ φλιτζάνι άσπρο ξηρό κρασί
2 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
Αλάτι, φρεσκοκομμένο πιπέρι

Για τον πολτό σκόρδου

12 σκελίδες σκόρδου ακαθάριστες
2 κουτ. τσαγιού κόκκους πιπέρι
½ κουτ. τσαγιού σκόνη κανέλα
Αλάτι
20 τριχούλες κρόκο διλυμμένο σε λίγο ζεστό νερό
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε τις σκελίδες του σκόρδου σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 20 λεπτά. Όταν κρυώσουν λίγο τις κόβουμε σε μια άκρη, τις πιέζουμε και τις αδειάζουμε από το φλούδι τους.

Μετά, πολτοποιούμε τις ψημένες σκελίδες σκόρδου στο μπλέντερ μαζί με τα υπόλοιπα υλικά, μπαχαρικά κρόκο και λάδι.

Σοτάρουμε σε μια κατσαρόλα το κρέας στο λάδι. Προσθέτουμε όλα τα λαχανικά, τα γυρίζουμε μια –δυο φορές μαζί με το κρέας και τα σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε τον έτοιμο πολτό σκόρδου και τη δάφνη και τα αναμειγνύουμε στο estofado. Όταν το φαγητό πάρει μια βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε το σκεύος και το βράζουμε για 2 ώρες περίπου.

Όταν το φαγητό ετοιμαστεί, βγάζουμε τη δάφνη, το αλατοπιπερώνουμε και το σερβίρουμε πασπαλισμένο με μαϊντανό.

(Σμυρλή,2003, σελ 86)

7.5.6 ΘΑΡΘΟΥΕΛΑ (Zarzuela)

Η σούπα με τα πετρόψαρο, τα οστρακόδερμα, τα θαλασσινά και ένα όνομα ποιητικό- που σημαίνει οπερέτα ,αλλά συγχρόνως είναι και το όνομα ενός λαϊκού χορού.

ΥΛΙΚΑ

Για 6 άτομα

100γρ μπέικον ή ζαμπόν κομμένο σε κύβους
¾ φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 κιλό διάφορα πετρόψαρα
4 καλαμαράκια κομμένα σε ροδέλες
6 μεγάλες γαρίδες ολόκληρες
300γρ στρείδια
300γρ. κυδώνια ή γυαλιστερές
12 μύδια
2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένα
1 φρέσκια ή ξερή καυτερή πιπεριά , ψιλοκομμένη
1 κιλό ώριμες ντομάτες , αποφλοιωμένες ψιλοκομμένες
1 λίτρο νερό
100γρ αμύδαλα ασπρισμένα, χοντροκομμένα
20 τριχούλες κρόκο , διαλυμένο σε λίγο ζεστό νερό
1 bouquet garni
½ λίτρο άσπρο ξηρό κρασί
Χυμό από 1 λεμόνι
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
2 λεμόνια κομμένα σε φέτες για διακόσμηση
Μαϊντανό ψιλοκομμένο για διακόσμηση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα ψάρια. Πλένουμε και καθαρίζουμε τα οστρακόδερμα , τις γαρίδες και τα καλαμαράκια. Αχνίζουμε τα θαλασσινά σε ελάχιστο νερό. Πετάμε τα κλειστά , σουρώνουμε το ζωμό τους και τον κρατάμε.

Σε μια μεγάλη βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι μαζί με το μπέικον και τηγανίζουμε ελαφρά τα καλαμαράκια και τις γαρίδες, προσθέτουμε και τα ψάρια και τα σοτάρουμε, τα βγάζουμε από την κατσαρόλα και τα κρατάμε.

Έπειτα, ρίχνουμε στην κατσαρόλα το κρεμμύδι, το σκόρδο και την πιπεριά και τα σοτάρουμε. Προσθέτουμε τις ντομάτες, το νερό, το κρασί, το ματσάκι μυρωδικών, τα αμύγδαλα, τον κρόκο και το ζωμό από θαλασσινά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και βράζουμε τη θαρθουέλα για 10 λεπτά. Ρίχνουμε τα ψάρια ,τα καλαμαράκια και τις γαρίδες και τα βράζουμε για 5 λεπτά. Προσθέτουμε το λεμόνι και ελέγχουμε για αλάτι (προσοχή τα θαλασσινά είναι αλμυρά)και πιπέρι. Βάζουμε από μια φέτα τηγανισμένο ψωμί σε κάθε πιάτα και σερβίρουμε από πάνω τη σούπα ζεστή.

Τέλος , την πασπαλίζουμε με μαϊντανό και τη ραντίζουμε με ένα απόσταγμα της.

(Σμυρλή,2003, σελ 88)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

ΙΤΑΛΙΑ

8.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΙΤΑΛΙΑ

«Η Ιταλία έχει έκταση 301.262 τχλμ και με πληθυσμό γύρω στα 57.000.000 εκατομμύρια κατοίκους, εκ των οποίων τα 2/3 αυτών ζουν στις μεγάλες πόλεις. Το 10% του ενεργού πληθυσμού ασχολείται με την γεωργία αλλά η Ιταλική παραγωγή είναι σημαντική , ιδιαιτέρως σε ότι αφορά τα δημητριακά(σιτάρι, καλαμπόκι).

Η Ιταλία είναι επίσης η χώρα με την μεγαλύτερη παράγωγη κρασιού, μαζί με την Γαλλία φυσικά. Τέλος αποτελεί ένα από τα 6 ιδρυτικά μέλη της κοινής αγοράς μετέπειτα ΕΟΚ,που υπέγραψε στα 1957 τη συνθήκη της Ρώμης».

(www.wikipedia.org)



8.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η Ιταλία μια χώρα με τεράστια πείρα και γνώση στον τομέα της μαγειρικής είναι η πρώτη που μετέδωσε τις γεύσεις πρώτα στα παιδιά της , τους Ιταλούς δηλαδή όπου ύστερα τις αφομοίωσαν οι υπόλοιπες χώρες της Ευρώπης και που συνεχίζουν αυτές τις παραδόσεις μέχρι και σήμερα.

Ο πρώτος λαός ,ιστορικά, που κατοίκησε στην Ιταλία ήταν οι γνωστοί Ετρούσκοι. Μέσα από διάφορες τοιχογραφίες όπου έχουν ανακαλυφθεί πάνω στους τάφους τους μπορούμε να φανταστούμε λίγο τον τρόπο ζωής τους, όπου τους βλέπουμε να συμμετέχουν σε συμπόσια: ντυμένοι με βαρύτιμα υφάσματα, ξαπλωμένοι σε μπρούτζινα ανάκλιτρα ακουμπισμένοι σε μαξιλάρια, ετοιμάζονται να γευτούν τα σερβιρισμένα σε ασημένιους δίσκους εδέσματα ενώ μουσικοί, τραγουδιστές και χορευτές ζωντανεύουν τη γιορτή. Όμως η ίδρυση της Ρώμης στα 753 π. Χ., άλλαξε ριζικά την πορεία των Ετρούσκων όπου τελικά η Ρώμη θα αναπτυχθεί,θα επισκιάσει και θα εξαφανίσει αυτόν τον λαό. (www.wikipedia.org)

«Οι πρώτοι Ρωμαίοι, ένας αυστηρός λαός στρατιωτών – αγροτών που είχε σαν σύμβολο το σπαθί και το άροτρο, έμαθαν να καλλιεργούν σιγά σιγά το σιτάρι (αντί για το αραβόσιτο) ,το κριθάρι(αντί για κεχρί), το αμπέλι. Ωστόσο δεν είχε αρχίσει ακόμα το ενδιαφέρον τους για την περί ου λόγου γαστρονομία, καταλάωναν κυρίως κρέας ή κυνήγι. Είναι αξιοσημείωτο ακόμα ότι οι ρωμαϊκές λεγεώνες κατέκτησαν τον κόσμο της εποχής τους τρώγοντας,ένα χυλό από σπόρους το pulmentum». (http://europa.eu/abc/history/index_el.htm)

Σήμερα, οι Ιταλοί που κατοικούν στις περιοχές των αρχαίων Ετρούσκων, τρώνε την polenta, που θεωρείτε απόγονός του. Ακόμα ένας χυλός γνωστός από σμιγδάλι ή αλεύρι με λαχανικά όπου αποτελούσε ένα από τα συνηθισμένα γεύματα τους. Τα

λαχανικά αυτά ήταν τα ρεβίθια (Κικέρων)κουκιά (Φάβιος),ο αρακάς (Πιο) και οι φακές

(Λεντούλος):είναι τα ονόματα μεγάλων ρωμαϊκών οικογενειών. Στα 270 π. Χ. οι Ρωμαίοι είναι κυρίαρχοι της χερσονήσου και η εξάπλωση της Ρώμης φθάνει σε τέτοιο σημείο ώστε η Μεσόγειος να θεωρείτε “Ρωμαϊκή λίμνη”.Χάρη στην επίδραση από διάφορες χώρες της Ανατολής η Ιταλία από ένας λαός “ταπεινός” σε σχέση με το φαγητό γίνεται ξαφνικά λαίμαργος και βουλιμικός .Όσοι είχαν, λοιπόν τα μέσα έτρωγαν πολύ και κατά προτίμηση σπάνια εδέσματα.

«Ο διάσημος μάγειρας Μάρκος Γάιος Απίκιος επινόησε ή τελειοποίησε τη πάπια γογγύλια, την μπουγιαμπέσα, την ομελέτα. Εισηγάγε επίσης τους συνδυασμούς γλυκό/ αλμυρό(όλα με αρκετό πιπέρι). Στην εποχή του η καλλιέργεια της ελιάς είχε ήδη εξαπλωθεί ενώ της κερασιάς και της αχλαδιάς μόλις είχε αρχίσει. Προερχόμενα από κατακτημένες χώρες , τα δαμάσκηνα και τα βερίκοκα ήταν φρούτα πασίγνωστα στους καλοφαγάδες. Μετά όμως από την ακμή ήρθε και η παρακμή της...οι Ούννοι ,οι Βησιγότθοι, οι Βάνδαλοι παραβιάζουν την Παξ Ρομάνα, την ρωμαϊκή ειρήνη δηλαδή, που είχε επιβάλει έναν μοναδικό τρόπο ζωής σ’ όλη την Ευρώπη. Για αιώνες δε θα μπορούμε να μιλήσουμε για γαστρονομικά,πλέον ο μοναδικός σκοπός είναι η επιβίωση αποθηκεύοντας τροφή και κρασί. Έτσι “οι παλιές καλές μέρες” επανέρχονται, δηλαδή του χυλού των δημητριακών ». (www.gourmed.gr/greek/gourmed_special.htm).

Ωσπου, η Ιταλία μετά από χρόνια ξαναγεννιέται σαν το φοίνικα μέσα από τις στάχτες τις, σε 3 πόλους: Μιλάνο, κέντρο ενός βασιλείου της Λομβαρδίας, Ραβέννα,κάτω από την κυριαρχία του Βατικανού, η Ρώμη , παπικό έδαφος. Η τάση αυτή για καταμερισμό της εξουσίας θα εδραιωθεί μέσα στο χρόνο. Η νότια Ιταλία θα γίνει βασιλεία και οι Ιταλικές πόλεις, πόλεις – κράτη: Πίζα, Γένοβα, Βενετία, Φλωρεντία.

Βιβλία που ασχολούνται με φρούτα, γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέατα, καρυκεύματα, ψάρια κτλ εκδίδονται από 1471. Νέα προϊόντα εμφανίζονται. Στη Βενετία, η ζάχαρη αρχίζει να χρησιμοποιείται για την συντήρηση φρούτων υπό την μορφή ζελέ, μαρμελάδες και γκλασέ. Το καλαμπόκι εισαγόμενο από τη Νότιο Αμερική, μέσω Ισπανίας, εγκλιματίζεται. Τα άσπρα φασόλια του Μεξικού επιβάλλονται στους Ιταλούς μάγειρες από τον Ιούλιο των Μεδίκων του πάπα-Κλημέντιου του 7^{ου}. Η ανίμια του Αικατερίνη ,όταν θα γίνει βασίλισσα της Γαλλίας

στα 1535 θα εισάγει εκεί τα φασόλια αλλά κυρίως θα φέρει μαζί της του μάγειρες της έτσι η Γαλλία θα γνωρίσει τα ιταλικά ζυμαρικά».

(www.wikipedia.org).

8.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

8.3.1 Ζυμαρικά

Αρκετά χρόνια πριν είχαν κάνει την εμφάνιση τους τα γνωστά σε όλους μας ζυμαρικά όπου έκαναν και κάνουν την Ιταλία διάσημη γι' αυτά. Πρώτη αναφορά των ζυμαρικών έγινε από τον Κάτων , σίγουρα τα περισσότερα είδη θα ήταν χωριάτικα σε σχέση με τα σημερινά αυτό όμως δεν εμποδίζει να αναφέρονται ήδη σαν φύλλα ζύμης το ένα πάνω στο άλλο. Στην αρχή δεν συνοδεύονταν με ντομάτες , όπως εθίστε , αυτές εμφανίστηκαν αργότερα το 16^ο αιώνα αλλά με λάδι, κρέας ίσως λαχανικά γιατί και όχι και σκόρδο. Μια συνταγή δημοσιευμένα στα 1570 για πιατέλες επισημαίνει ότι πρέπει να προστίθενται στη ζύμη αβγά , καθώς επίσης και σταφίδες και ζάχαρη. Αυτά τα ζυμαρικά είναι μακρινοί πρόγονοι των “φύλλων ζύμης” για τα οποία μιλάει ο Κάτων αλλά σύμφωνα με κάποιες πηγές φημολογείται πως την συνταγή την έφερε ο Μάρκο Πόλο από την Κίνα το 1295,προφανώς πρόκειται για τα λεπτεπίλεπτα νουντλς που συνάντησαν στην Ιταλία τους συγγενείς τους , τα ευαίσθητα vermicelli. (Συμυρλή, σελ 134, 2003) .

Στον Βορρά τα ζυμαρικά είναι επίπεδα σαν κορδέλα (ταλιατέλες , λαζάνια, κανελόνια κτλ) και τρώγονται σπανιότερα απ' ότι τα λαχανικά με κρέας. Στο νότο, τα ζυμαρικά κυλινδρικά (σπαγγέτι, μακαρόνια κτλ) και σερβίρονται σχεδόν κάθε μέρα.

Οπωσδήποτε δεν ξέρουμε ποια πορεία στη γαστρονομία του κόσμου θα είχαν πάρει τα ζυμαρικά , αν οι τρομεροί Ναπολιτάνοι δεν είχαν βάλει τη νεόφερτη ντομάτα μαζί με το δικό τους βασιλικό , το σκόρδο και το εξαιρετικό μεσογειακό ελαιόλαδο στην κατσαρόλα για να φτιάξουν την κατακόκκινη «σάλτσα ναπολιτάνε»για τα σπαγγέτι για την οποία,ντομάτα πρόκειται να μιλήσω παρακάτω.

8.3.2 Η ντομάτα

«Όταν ο ήλιος θα πάψει να βγαίνει από την ανατολή τότε και η ιταλική κουζίνα θα πάψει να περιέχει την ντομάτα στα φαγητά της, δηλαδή ποτέ ή τουλάχιστον κάτι δύσκολο να το φανταστεί κανείς. Πέρα από το βασίλειο της Νάπολης – ισπανικό τότε – η ζιτομάτι των Αζτέκων προερχόμενη από τη Νότιο Αμερική θα κυριέψει τη Νότιο Ιταλία, ύστερα από το Βορρά , ύστερα τη Νότια Γαλλία και την Κορσική, χρειάστηκαν περισσότερα από 200 χρόνια για ν' αρχίσει να εκτιμάται στην υπόλοιπη Ευρώπη και όχι μόνο σαν διακοσμητικό φυτό. Αλλά σύμφωνα με μια επίσημη αναφορά της ΕΟΚ το 1983 στην ντομάτα, αποκατάστησε την αλήθεια ότι δηλαδή δεν είναι φυτό αλλά λαχανικό».

(www.greekmasa.gr).

8.3.3 Τυριά

Παρμεζάνα- Μοτσαρέλα- Γκοργκτζόλα

«Η παρμεζάνα πήρε το όνομα και το επίθετο της από την Πάρμα και το Ρέτζιο τις δύο περιοχές όπου εδώ και αιώνες παράγεται από εξαιρετικής ποιότητας γάλα και με διαδικασίες φυσικής ωρίμανσης. Η παρμεζάνα συνήθως τρώγεται φρέσκια αλλά στην μαγειρική χρησιμοποιείτε ξηρή, δύο ή τριών ετών. Χρησιμοποιείτε κυρίως στις σούπες , τα μακαρόνια , το ρύζι κλπ.

Στη Λομβαρδία παρασκευάζεται εκτός του άλλων η Γκοργκτζόλα ένα τυρί με γαλαζοπράσινες ραβδώσεις που τρώγονται στο τέλος των γευμάτων .

Τέλος η μοτσαρέλα που αποτελεί το αυθεντικό και ιδανικό τυρί για την παρασκευή της πίτσας».

(www.greekmasa.gr) .

8.3.4 Η πίτσα

«Η πίτσα είναι συνώνυμη της Ιταλίας, η πίτσα έχει συνδεθεί με την συγκεκριμένη χώρα και είναι ένα από τα σημαντικότερα σύμβολά της για χρόνια. Υπάρχουν αμέτρητοι συνδυασμοί και διάφοροι τρόποι και συνταγές για να φτιαχτεί η πίτσα. Εκτός από το τυρί και τη σάλτσα ντομάτας μπορεί να περιέχει διάφορα είδη αλλαντικών , λαχανικά, θαλασσινά ακόμα και ξερά ή φρέσκα φρούτα όπως π. χ. ανανά. Σαφώς ένα υπέροχο φαγητό που δεν έχει αγαπηθεί μόνο από την Ιταλία αλλά και από ολόκληρο τον κόσμο».

(www.greekmasa.gr)

8.3.5 Ποτά

Απεριτίφ: Το καμπάρι και το μαρτίνι και το Ρόσσο Αντίκο είναι τρία γνωστά διεθνώς ιταλικά απεριτίφ όπως επίσης και το βερμούτ. Το καμπάρι επινοήθηκε από ένα μέλος της οικογενείας Καμπάρι. Το Μαρτίνι είναι σχεδόν συνώνυμο με την λέξη απεριτίφ .Με το απεριτίφ προσφέρονται μπισκότα, αμύγδαλα ,πράσινες ελιές, κριτσίνια τυλιγμένα σε ζαμπόν Πάρμας κλπ.

8.3.6 Τα λικέρ

«Μετά το καφέ στο τέλος ενός γεύματος συνηθίζεται να προσφέρεται ένα λικέρ όπως το Μαρασκίνο, το αρούμ και το στρέγκα. Άλλο γνωστό λικέρ είναι και η γκράπα ,ένα λευκό οινοπνευματώδες που πίνεται συνήθως στο τέλος μιας γιορτής. Επίσης γνωστό είναι το χωνευτικό ποτό Φερνερ μπράνκα».

(voltakoyzina.page.tl)

8.3.7Κρασιά

«Ονομαστά και όχι άδικα είναι και τα Ιταλικά κρασιά εφόσον είναι μαζί με την Γαλλία οι δύο χώρες με την καλύτερη οινοπαραγωγή στον κόσμο με γνωστότερο το “Κιάντι”. Αυτό το ωραίο κόκκινο κρασί της Τοσκάνης συνοδεύει τέλεια τα ζυμαρικά. Όταν ωριμάσει καλύτερα θα αναδείξει καλύτερα την γεύση του μαγειρευτού ή ψητού».

(voltakoyzina.page.tl)

8.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

8.4.1 Το Πάσχα

«Το Πάσχα, είναι μια από τις μεγαλύτερες θρησκευτικές εορτές που υπάρχει στην Ιταλία , μαζί με την Ανάσταση του Χριστού αλλά και τον ερχομό της άνοιξης. Έτσι τα συνηθέστερα πιάτα για εκείνη την περίοδο είναι το αρνάκι γάλακτος ή κατσικάκι ψητό , τα πρώιμα λαχανικά (κολοκύθια, φρέσκα φασολάκια)και φυσικά

πράσινες σαλάτες σοτέ. Τέλος , είναι παράδοση για εκείνη την εποχή να φτιάχνουν ένα παραδοσιακό γλυκό, το ονομαζόμενο “περιστέρι” .Ένα είδος μπρίος πολύ ελαφρύ σε σχήμα πουλιού, δεν ονομάζεται άδικα περιστέρι, καλυμμένο με ζαχαρωτά».

(www.italian.about.com/library/weekly/aa031401a.htm).

8.4.2 Τα Χριστούγεννα

Είναι η άλλη μεγαλύτερη θρησκευτική εορτή αλλά ταυτόχρονα και η πιο λαμπερή. Η αγγλοσαξονική παράδοση που απαιτεί εκείνη την μέρα να τρώγεται γαλοπούλα με κάστανα ή χωρίς ισχύει και στην Ιταλία. Παρόλα αυτά η Ιταλία δεν ξεχνά την μέρα αυτή το στοιχείο της ταυτότητας της, δηλαδή τα ζυμαρικά που σερβίρονται ως πρώτο πιάτο μαζί με κιμά, όπως είναι τα ραβιόλια και τα τორτελίνια, τα λαζάνια με κρέμα γάλακτος όπως και οι ταλιατέλες. Σαν πρόγευμά τρώγεται σαν κολατσιό ή σαν γλυκό ένα πανενόνε, ένα γλυκό σαν μπρίος με σταφίδες.

Τα Χριστούγεννα είναι επίσης μια γιορτή απόλυτα οικογενειακή και κυρίως μια γιορτή για τα παιδιά, όπου ανταλλάσσουν όλοι δώρα αλλά τα παιδιά έχουν και άλλες ευχάριστες στιγμές για να δεχτούν και άλλα δώρα, αυτές είναι η 6 Δεκεμβρίου η γιορτή του Αγ. Νικολάου, η 13 Δεκεμβρίου η γιορτή της Αγ. Λουκίας και στις 6 Ιανουαρίου η γιορτή της Μπεφάνα, όπου εκείνη την ημέρα έθιστε να τρώνε γλυκά και ειδικά λουκουμάδες.

(www.the-north-pole.com.around/Italy.htm)

Τέλος η εθνική τους εορτή είναι στις 24 Μαΐου όπου προγραμματίζονται διάφορες εκδηλώσεις με χορούς τραγούδια και πυροτεχνήματα. Το μενού για εκείνη την γιορτή δεν είναι ιδιαίτερο είναι όμως μια καλή ευκαιρία να απολαύσουν το παραδοσιακό



8.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΑΣ

8.5.1 ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΑΛΛΑΝΤΙΚΩΝ (Antipasto)

Το ορεκτικό αυτό είναι πολύ διαδεδομένο στην Ιταλία όπου τα αλλαντικά είναι περίφημα. Συχνά προηγείται ενός παραδοσιακού γεύματος με ζυμαρικά.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

6 φέτες καπνιστό ζαμπόν

6 φέτες μπρεζάολα

6 φετούλες σαλάμι

6 φέτες μορταδέλα

12 μαύρες ελιές

3 κλωνάρια μαϊντανό ή βασιλικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζουμε πάνω σε μια πιατέλα όλα τα αλλαντικά.

Αγοράζουμε κατά προτίμηση ζαμπόν της Πάρμας ή του Σαν Ντανιέλο. Η μπρεζαόλα είναι φιλέτο βοδινό αποξηραμένο, αλατισμένο και κομμένο σε λεπτές λωρίδες . Το σαλάμι είναι φτιαγμένο με χοιρινό κρέας . Το πιο φημισμένο είναι το σαλάμι του Μιλάνου. Διακοσμούμε με τις ελιές και το μαϊντανό ή με φύλλα βασιλικού.

(www.recipezaar.com/recipes/Italy)

8.5.2 ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΣΑΛΑΤΑ (Insalata con asparagines)

Τα σπαράγγια θέλουν πολύ λίγο βράσιμο. Στα ιταλικά υπάρχει και η έκφραση για κάτι που πρέπει να γίνει πολύ σύντομα. Λένε «όσο να πεις σπαράγγι»

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

1 κιλό σπαράγγια φρέσκα

Εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

Ξίδι

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα σπαράγγια και κόβουμε τις σκληρές άκρες.

Τα πλένουμε κάτω από το νερό της βρύσης . Τα βάζουμε σε ένα σουρωτήρι ή σε λεγκυμιέρ και τα βράζουμε σκεπασμένα στον ατμό για 8 με 10 λεπτά.

Τέλος τα σερβίρουμε ως συνοδευτικό και τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο και ξίδι. Τα αλατίζουμε και ρίχνουμε φρέσκο πιπέρι από το μύλο.

Μπορούμε επίσης αν θέλουμε να σερβίρουμε τα σπαράγγια με ντρέσινγκ και ροδέλες από σφικτό αβγό

Για το ντρέσιγκ χτυπάτε στο μπλέντερ

1 κουτ. σούπας μουστάρδας Σαβόρα
½ κουτ. σούπας ξίδι
6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
½ κουτ. τσαγιού ζάχαρη
3-4 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο μαϊντανό
(Σμυρλή,2003, σελ 142)

8.5.3 ΚΑΤΣΙΟΥΚΟ ΛΙΒΟΡΝΕΖΕ (Cacciucco Livornese)

Ψαρόσουπα μαγειρεμένη από μικρά κομμάτια, ουρές και κεφάλια, που περίσσευαν από τις φέτες των ψαριών που έκοβαν για τους εύπορους. Το όνομα προέρχεται από την τούρκικη λέξη kutsuk, που σημαίνει μικρό και οφείλετε στους Τούρκους που δούλευαν στο λιμάνι του Λιβόρνο. Είναι η ίδια σούπα που έδιναν στους αλυσοδεμένους κωπηλάτες στις γαλέρες τον 5^ο αιώνα.

ΥΛΙΚΑ

Για 6-8 άτομα

300γρ χταπόδια , σουπιές
1 ½ κιλό κομμάτια από φρέσκα διάφορα ψάρια
(σχορπιοί, σμέρνα, μουγκρί κ.α.)
500γρ γαρίδες
300γρ μύδια
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
3 σκελίδες σκόρδο
2 μέτριες ντομάτες αποφλοιωμένες και κομμένες σε φέτες
2-3 κλωνάρια σέλινο ψιλοκομμένα
20 τριχούλες κρόκο διαλυμένο σε νερό
Σπόρους κόκκινης πιπεριάς

½ φλιτζάνι άσπρο ξίδι
1 φλιτζάνι άσπρο κρασί
1 ½ λίτρο νερό
½ ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο για διακόσμηση
8 φέτες φρέσκο άσπρο ψωμί με κόρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα θαλασσινά και τα ψάρια.

Σε μια βαθιά κατσαρόλα βράζουμε το νερό με την ντομάτα , την πιπεριά , τον κρόκο και το σέλινο. Σε ένα μεγάλο τηγάνι σοτάρουμε στο λάδι τα κρεμμύδια , το σκόρδο και προσθέτουμε λίγα λίγα τα ψαρικά. Τα σβήνουμε με το άσπρο ξίδι και το κρασί και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα , αρχίζοντας από τα πιο ανθεκτικά στο βράσιμο(χταπόδια, σουπιά, οστρακόδερμα, ψάρια, μύδια). Βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα τα ψαρικά, τα καθαρίζουμε από τα κόκαλα και τα τοποθετούμε μέσα στην σουπιέρα. Σουρώνουμε τη σούπα σε τουλπάνι και τη ρίχνουμε πάνω από τα ψαρικά.

Τέλος περνάμε τις φέτες του ψωμιού με σκόρδο και τις τηγανίζουμε ή τις ψήνουμε στο γκριλ. Βάζουμε από μια φέτα ψωμιού σε κάθε πιάτο και από πάνω σερβίρουμε τη σούπα και τα ψαρικά. Την πασπαλίζουμε με το μαϊντανό.

(Σμυρλή,2003, σελ 136)

8.5.4 ΣΠΑΓΓΕΤΙ α ΛΑ BUSERA (Spaghetti alla Busera)

Συνταγή για спаγγέτι από την περιοχή της Busera ,έξω από την Τεργέστη , με πλούσια σάλτσα γαρίδας και λαχανικών.

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

500γρ спаγγέτι

Για την σάλτσα

2 κιλά γαρίδες
8 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
2 σκελίδες σκόρδο
2 φλιτζάνια άσπρο ξηρό κρασί
1 ½ φλιτζάνι νερό
150γρ κρεμμύδια ψιλοκομμένα
100γρ σέλινο ψιλοκομμένο
100γρ καρότα ψιλοκομμένα
100γρ πράσα ψιλοκομμένα
4 ώριμές ντομάτες σε φέτες
2-3 κουταλιές σούπας μαιντανού ψιλοκομμένο
1 σκελίδα σκόρδο σε φετούλες
Αλάτι (αν χρειαστεί), 1 πρέζα πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα κεφάλια από τις γαρίδες και τις ξεπλένουμε κάτω από το νερό της βρύσης. Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα το μισό λάδι και σοτάρουμε τα λαχανικά. Προσθέτουμε έπειτα τα κεφάλια από τις γαρίδες, τα σοτάρουμε μαζί με τα λαχανικά και τα σβήνουμε με το κρασί.

Στην συνέχεια λιώνουμε τα λαχανικά μαζί με τις γαρίδες μέσα στην κατσαρόλα, πιέζοντας τα με ένα ξύλινο κουτάλι. Προσθέτουμε τις ντομάτες και το νερό και βράζουμε τη σάλτσα για 1 ώρα σε χαμηλή φωτιά. Έπειτα βάζουμε ένα τουλπάνι σε ένα σουρωτήρι. Ρίχνουμε τη σάλτσα, πιέζουμε με μια κουτάλα τα υλικά μέσα στο σουρωτήρι και τη σουρώνουμε, τη μεταφέρουμε πάλι στο μισό περίπου . Ρίχνουμε πιπέρι και αλάτι αν χρειαστεί.

Τέλος καθαρίζουμε τις γαρίδες και τις σοτάρουμε στο υπόλοιπο λάδι. Προσθέτουμε το σκόρδο, το πιπέρι και το μαϊντανό. Βράζουμε τα спаγγέτι, τα σουρώνουμε και τα μεταφέρουμε σε ζεσταμένη πιατέλα. Ρίχνουμε τη σάλτσα και τις γαρίδες , ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

(Σμυρλή,2003, σελ 139)

8.5.5 ΣΠΑΓΓΕΤΙ α ΛΑ ΚΑΡΜΠΙΟΝΑΡΑ

(Spaghetti alla carbonara)

Το όνομα αυτού του γεύματος προέρχεται από καπνιστό χοιρινό ή το μπέικον που γαρνίρει τα μακαρόνια και που πρέπει να είναι τσιγαρισμένο , σχεδόν καμένο.

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

500γρ спаγγέτι

Για την σάλτσα

4 κροκάδια αβγών

200γρ καπνιστό χοιρινό ή μπέικον

150γρ κρέμα γάλακτος

200γρ τριμμένη παρμεζάνα ή πεκορίνο

50γρ βούτυρο

1 μικρό κρεμμύδι

4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

Πιπέρι, ρίγανη, αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα μεγάλη αλατισμένο νερό. Όταν το νερό βράσει προσθέτουμε 1 κουτ. της σούπας ελαιόλαδο και ρίχνουμε τα μακαρόνια. Τα βράζουμε 12 λεπτά ανακατεύοντας συχνά για να μην κολλήσουν. Στο μεταξύ κόβουμε το χοιρινό σε κύβους ή το μπέικον . Βάζουμε το υπόλοιπο λάδι σ' ένα τηγάνι και σοτάρουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το χοιρινό ή το μπέικον. Όταν το χοιρινό ροδοκοκκινίσει καλά, χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το βούτυρο και στη συνέχεια την κρέμα γάλακτος, τη ρίγανη και λίγο πιπέρι καγιέν στην μύτη του μαχαιριού. Τα ανακατεύουμε απαλά και προσθέτουμε τη μισή παρμεζάνα ή το πεκορίνο. Αν το χοιρινό βγάλει λίπος αφαιρούμε ένα μέρος του προτού προσθέτουμε τα άλλα υλικά.

Προσθέτουμε σε χαμηλή φωτιά ένα ένα τα κροκάδια των αβγών στη σάλτσα ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε αλατοπίπερο κατά προτίμηση. Όταν τα μακαρόνια βράσουν τα βγάζουμε από τη φωτιά και τα σουρώνουμε.

Τέλος, αδειάζουμε σε μια πιατέλα τη σάλτσα και προσθέτουμε αμέσως τα μακαρόνια. Ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

www.recipezaar.com/recipes/Italy

8.5.6 ΜΟΣΧΑΡΙ ΜΕ ΜΠΑΡΟΛΟ (Brasato al Barolo)

Μοσχάρι της κατσαρόλας ,σβησμένο με κόκκινο ξηρό κρασί Μπαρόλο. Εξίσου καλό για τη συνταγή είναι και ένα άλλο κόκκινο κρασί με καλή συμπύκνωση αρωμάτων.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1 ½ κιλό μοσχάρι από σπάλα ή καπάκι

5-6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο

2-3 κουτ. σούπας αλεύρι

1 λίτρο Μπαρόλο

1 ματσάκι μυρωδικών από σάλβια, δεντρολίβανο, μαϊντανό και σκόρδο

½ λίτρο ζωμό βοδινού φρέσκο κατά προτίμηση

1 κρεμμύδι

1 καρότο

1 κλαράκι σέλινο

2 φύλλα δάφνης

2 καρφάκια γαρίφαλο

1 μοσχοκάρυδο

1 μικρό ξυλάκι κανέλα

Αλάτι , πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα σκεύος που να μπαίνει μετά και στο φούρνο. Αλευρώνουμε το κρέας και το σοτάρουμε στο λάδι τέλος το σβήνουμε με το κρασί. Στην συνέχεια προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα μυρωδικά και όλα τα λαχανικά. Ρίχνουμε και το ζωμό βοδινού και βράζουμε το κρέας μέχρι να σωθούν οι χυμοί του στο μισό. Έπειτα μεταφέρουμε το σκεύος από τη φωτιά στο φούρνο. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και βράζουμε το κρέας σκεπασμένο στους 130 βαθμούς για 2-2 ½ ώρες (ανάλογα με το μέγεθος του κομματιού).

Τέλος για να βεβαιωθούμε ότι έχει ψηθεί σε βάθος , το τρυπάμε με μια μεταλλική σούβλα ή ένα μυτερό μαχαίρι. Μπορούμε να σερβίρουμε το μοσχάρι με τους χυμούς του.

(www.recipezaar.com/recipes/Italy)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

ΤΟΥΡΚΙΑ

9.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΥΡΚΙΑ

«Τι θα ταΐσεις σκέψου , όχι τι θα φας»

Λαϊκή παροιμία

Η Τουρκία, μια χώρα 780.000 τ.χλμ., κατέχει το 97% της έκτασης της , στην ηπειρωτική ενδοχώρα, αγγίζοντας τα βαθύ της Ασίας την περιοχή που είναι γνωστή ως Μικρά Ασία .

Το υπόλοιπο 3% που απομένει ανήκει δικαιωματικά στην Ευρώπη και μιλάμε φυσικά για την πρωτεύουσα της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, την Κωνσταντινούπολη, την σημερινή Ισταμπούλ, πόλη με μοναδικό χαρακτηριστικό σε ολόκληρο τον κόσμο το γεγονός ότι ενώνει δύο ηπείρους. Στο Βορρά βρέχεται από την Μαύρη θάλασσα, ενώ από τα στενά του Βοσπόρου και του Ελλήσποντου ή Τσανάκαλλε στα δυτικά την πλαισιώνει η Μεσόγειος με τις υπέροχες ακτές του Αιγαίου. Ενώ στο Νότο υπάρχουν οι θαυμάσιοι κόλποι της Αττάλειας και της Αλεξανδρέτας.

Το κλίμα από την άλλη μπορεί να είναι την ίδια στιγμή διαφορετικό από την μια άκρη της χώρας ως την άλλη, για παράδειγμα υπάρχει παγωμένος χειμώνας στην Ανατολή, άνοιξη στη Δύση και καλοκαίρι στο Νότο. Η Τουρκία μια χώρα κατά κύριο λόγο αγροτική και κτηνοτροφική, παρέχει μια τεράστια ποικιλία προϊόντων βγαλμένα από την γη και την θάλασσα τα οποία αποτέλεσαν τα πρώτα υλικά της μαγειρικής της και της πλούσιας κουζίνας της.

Η Τουρκία τώρα ως χώρα εξάγει εξαιρετικό πλούσιο γιαούρτι που εκτός από αυτό και τα εκλεκτά άσπρα μαλακά τυριά, το εκπληκτικό σε γεύση βούτυρο Poloneskoy από τις ανατολικές ακτές του Βοσπόρου όπου εκεί είχαν εγκατασταθεί οι πρώτοι Πολωνοί πρόσφυγές αλλά και το γνωστό σηλυμβριανό γιαούρτι.

Τέλος, εξάγει και πολλούς ξηρούς καρπούς, όπως φουντούκια όπου καλύπτουν το ¼ της παγκόσμιας παραγωγής, ακολουθούν τα δημητριακά, τα εσπεριδοειδή, τα βερίκοκα, το βαμβάκι, ο καπνός, το ροδέλαιο και το περίφημο περγαμόντο που χρησιμοποιείτε για να αρωματίσει πολλά άλλα γλυκά, το περγαμόντο άλλωστε αρωματίζει το αγγλικό τσάι Earl Grey.

(www.wikipedia.org)



9.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Πέρα από την αναμφισβήτητη ομορφιά της χώρας αυτής και την πολυμορφία του εδάφους και τους κλίματος υπάρχουν και πολλοί και διάφοροι παράγοντες που έχουν διαμορφώσει την κουζίνα της τα πέρατα της γης. Το γεγονός λοιπόν που επέφερε αυτές τις αλλαγές ήταν πως η Τουρκία ήταν ένα κομβικό σημείο συνάντησης πολλών και διάφορων λαών ανά τον κόσμο όπου κατοίκησαν και δάνεισαν στοιχεία από την μαγειρική τους αφομοιώνοντας πολλά από αυτά που βρήκαν και έκαναν θαυμάσιες συνταγές .

Ο βασικός κορμός λοιπόν της Τουρκικής κουζίνας αποτελείτε από την μαγειρική των παλαιών τούρκικων φύλων, προγόνων των Οθωμανών, όπου κατέβηκαν από τις στέπες της Ασίας καβαλάρηδες στην ενδοχώρα και ένωσαν την δική τους κουζίνα με αυτή που βρήκαν, που αποτελείτε κυρίως από το κεμπάπ,

κρέας δηλαδή τηγανητό ή ψημένο, με τα λαχανικά και τα δημητριακά της μεγάλης αγροτικής ενδοχώρας.

Έτσι γεννιέται μια νέα κουζίνα που συνδυάζει κομμάτια κρέας μαγειρεμένα στην κατσαρόλα μαζί με λαχανικά , όσπρια ή δημητριακά ή κρέας τυλιγμένο σε χαρτί ή σε ζύμη για να μη χάνονται οι ουσίες με το ψήσιμο.

«Εκτός από τους Οθωμανούς όμως και πολλοί Πόντιοι και Αρμένιοι συνέβαλλαν στην δημιουργία της κουζίνας με πιάτα όπως γεμιστά με ρύζι ,ενώ οι Πέρσες από το Νότο την εμπλούτισαν με τις μελιτζάνες και το δικό τους ρύζι το γνωστό ατζέμ πλάφι. Μεγάλη ήταν επίσης και η επιρροή του Βυζαντίου με πιάτα όπως κρέας με κυδώνια, το κοκκινιστό κρέας με πουρέ με μελιτζάνα, τα ψάρια σαβόρο και γενικά με σάλτσες όπου τα φρούτα, το μέλι και τα μπαχαρικά ενώνονται με διάφορους εκπληκτικούς συνδυασμούς».

(http://en.wikipedia.org/wiki/Turkey_cuisine.htm)

Φυσικά δεν θα πρέπει να ξεχάσω και την συμβολή της Αρχαίας Ελλάδας και της Ρώμης με πιάτα που έχουν διατηρηθεί από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Ένα από αυτά είναι το ταβούκ-κιοκτσου ένα ιδιαίτερο γλυκό φτιαγμένο από στήθος κοτόπουλο που βράζει μέσα σε γάλα και στην συνέχεια πολτοποιείτε για να γίνει μια πολύ γλυκιά κρέμα, όπου είναι καταγεγραμμένο σε αρχαίες ρωμαϊκές συνταγές. Τους γνωστούς τζιγεροσαλμάδες, που είναι ένα πιάτο με συκωτάκια διπλωμένα σε μπόλιες(τζιερ=συκώτι, σαρμάς=τυλιχτό). Σαφώς η τούρκικη κουζίνα διαμορφώθηκε κατά κύριο λόγο μέσα στις κουζίνες των σουλτάνων την εποχή της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, όπου όταν μάγειροι από όλο τον κόσμο πήγαιναν να δώσουν τις γνώσεις τους στην υπηρεσία του παλατιού.

(Σμυρλής,2003, σελ 60)

Από εκείνο το σημείο και έπειτα οι γνώσεις πέρασαν στις αστικές κουζίνες και έγινε κτήμα πολλών όπου πέρασε προφορικά από γενιά σε γενιά χωρίς να χαθούν πολύτιμες πληροφορίες και λεπτομέρειες, σήμερα όλες αυτές οι συνταγές έχουν καταγραφεί σε βιβλία συνταγών για να έχουν όλοι την ευκαιρία να την γνωρίσουν.

Οι Οθωμανοί γενικότερα μέσα σε αυτά τα 450 χρόνια της Αυτοκρατορίας συνέλαβαν αισθητά στην εξάπλωση της κουζίνας τους σε χώρες όπως η Ρωσία, τα Βαλκάνια, η Βόρεια Αφρική, η Εγγύς Ανατολή και ακόμα την Γαλλία με γνωστά πιάτα όπως το αρνάκι, τα κεμπάπ, τα γεμιστά, τα γλυκά, ο μπακλαβάς , το κανταΐφι, τα αποξηραμένα σύκα, ο χαλβάς κ. α. Στα γλύκα με κρούστα σημαντική ήταν και η

προσφορά των Χιωτών ζαχαροπλαστών όπου ήταν ειδήμονες σε τέτοιου είδους γλυκίσματα με φύλλο.

Ακόμα σπουδαίο ρόλο έπαιξε και η πολιτική κουζίνα και η κουζίνα της Σμύρνης όπως και ο Βόσπορος με τα θαλασσινά, μύδια , γαρίδες, τα καλκάνια , τα γοφάρια, τις παλαμίδες, τα ρείκια, τα σκουρμπιά αλλά και τις σαρδέλες. Μιλάμε δηλαδή για μία πρώτης τάξεως πηγή τροφής για όλον τον κόσμο.

(Σμυρλή,2003, σελ 60)

Τέλος, τα γλυκά είναι γνωστό πως έχουν περάσει στην συνείδηση των Τούρκων ως κάτι το ιερό και το τρυφερό όπου το γλυκό συμβολίζει μια γλυκιά και καλύτερη ζωή, γλυκιά σαν το γλυκό. Γνωστά τώρα γλυκά είναι τα σιροπιαστά και του ταιγιού, οι μπακλαβάδες, οι γαλακτερές κρέμες άλλοτε ροδισμένες και άλλοτε καψαλισμένες στο πάτο της κατσαρόλας, οι μαρμελάδες και τα γλυκά του κουταλιού που τρώγονται στο πρωινό με το ψωμί μαζί με καϊμάκι.

9.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

Η Τουρκία έχει πολλές και ξεχωριστές γεύσεις και μερικές από αυτές θα προσπαθήσω να δείξω σε αυτό το κεφάλαιο.

9.3.1 Σούπες

Οι Τούρκοι λένε χαρακτηριστικά «καυτή σούπα, ζεστό σπίτι, γερό σώμα». Υπάρχουν άπειρες σούπες με τραχανά, με γιαούρτι, με κοτόπουλο και φιδέ, με φιστίκια κ. α. Γνωστό επίσης είναι και το γαμοπίλαφο, σούπα με αρνάκι. Η σούπα γενικά τιμάται ως φαγητό στην Τουρκία μιας και θεωρείτε ένα βασικό πιάτο με πολλά θρεπτικά στοιχεία.

9.3.2 Το ψωμί

Το ψωμί, επίσης αποτελεί και αυτό με την σειρά του ένα σημαντικό παράγοντα που έθρεψε γενιές και γενιές για πολλά χρόνια τώρα, υπάρχουν φυσικά και πολλές παραλλαγές με διάφορα αρτοκατασκευασμένα

9.3.3 Μικροί μεζέδες

Οι μικροί μεζέδες ένα χαρακτηριστικό πιάτο της τουρκικής κουζίνας , που το όνομα τους meze ως όρος γαστρονομικός έχει πολιτογραφηθεί σε όλες τις κουζίνες ακόμα και στην δικιά μας. Οι μεζέδες αυτοί αποτελούσαν μια σειρά πιάτων με κρέας , κοτόπουλου, ψάρια, λαχανικά, σουβλάκια, που ανάλογα με την περιοχή ψήνονται στα κάρβουνα ή στο φούρνο και πασπαλίζονται με το κατεξοχήν τούρκικο μπαχαρικό το σουμάκ(υπόξινη σκόνη με σκούρο κόκκινο χρώμα από τους καρπούς του ομώνυμου δέντρου)

9.3.4 Οι πίτες

Οι πίτες, τα μπουρεκάκια με φύλλο, τα διάφορα τυλιχτά όπως οι ντολμάδες ή σαρδέλες που σερβίρονται τις περισσότερες φορές με σάλτσα γιαουρτιού, αρωματισμένο με σκόρδο και λίγο λιωμένο βούτυρο ή σουμάκ από πάνω.

9.3.5 Γιαούρτι

Το γιαούρτι μια βασική παρουσία στην κουζίνα της Τουρκίας ήταν χρήσιμο όχι μόνο για την γεύση αλλά και τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά που περιέχει βοηθά σαν αντίδοτο κατά των τοξίνων γι' αυτό τον λόγο το συναντάμε και σαν συνοδευτικό σε πολλά πιάτα αφού δίνει ένα υπέροχο άρωμα και γεύση όχι μόνο στις σάλτσες αλλά και στο ποτήρι.

9.3.6 Ποτά

«Aryan, ένα ποτό με κομπόστα από ξερά φρούτα και ξηρούς καρπούς, κρασί , ρακί και άφθονή παγωμένη μπύρα. Το τσάι ακόμα είναι ένα ποτό που πίνετε συχνά στην Τουρκία που σερβίρετε σε μικρά γυάλινα ποτηράκια σε σχήμα και χρώμα που να θυμίζει λουλούδι είναι μια απαραίτητη φιλοφρόνηση στον καλεσμένο σαν προσφορά ενός λουλουδιού που πίνετε στο ποτήρι.

Τέλος υπάρχει και ο γνωστός σε εμάς μαύρος καφές που ανήκει δικαιωματικά ο τίτλος ιδιοκτησίας στην Τουρκία όπου ψήνεται παραδοσιακά στο μπρίκι ψημένο στη χόβολη.»

(Σμυρλή,2003, σελ 61)

9.3.7 Διάσημα πιάτα

- Ατζέμ πιάφι, περσικό πιάφι και γίνεται με ρύζι σοταρισμένο στο βούτυρο
- Ισλι κιοφτέ , κεφτές γεμιστές. Το περίβλημα είναι μείγμα από σπασμένο πλιγούρι και ανάμεικτα μυρωδικά , η γέμιση από κιμά και ξηρούς καρπούς.
- Μάντι, μικρά πακετάκια από λεπτό φύλλο ζύμης με γέμιση από κιμά . σερβίρονται με σάλτσα γιαουρτιού, αρωματισμένη με σκόρδο και πασπαλισμένο σουμάκ.
- Ιμαμ-μπαϊλντι, οι μελιτζάνες με τη σάλτσα ντομάτας και το κρεμμύδι που ξετρέλαναν τον Ιμάμη και τον έκαναν να μπαϊλντίσει
- Καζάν –ντιμπί, γλυκιά κρέμα που καψαλίζεται ελαφρά στο πάτο της κατσαρόλας και σερβίρεται με κανέλα.
- Σεκερ παρε, στρογγυλά μπισκότα, σιροπιαστά, με ένα αμύγδαλο στο κέντρο
- Ασούρες, γλυκό με βάση το σιτάρι, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα.

(Σμυρλή,2003, σελ62)

9.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

9.4.1 Ραμαζάνι

Το Ραμαζάνι η μεγαλύτερη γιορτή(αν μπορούμε να την ονομάσουμε έτσι)και η πιο σημαντική για όλους τους Τούρκους και γενικότερα για όλους τους Οθωμανούς στον κόσμο έχουν μια δική τους κατηγορία με φαγητά. Πρόκειται για ένα μόνο γεύμα που σερβίρεται μετά την δύση του ηλίου, ο λεγόμενος αυτός δίσκος του Ραμαζανίου περιέχει ελιές, πίτες, τυριά, κρέμες και γλυκά ταψιού, κουταλιού και καϊμάκι που προσφέρονται σε αυτόν τον πιστό σαν επιβράβευση που κατάφερε και τήρησε την τόσο αυστηρή νηστεία, αφού δεν επιτρέπεται να πίνουν ούτε και νερό. Όμως το Κοράνι τους επιτρέπει να φάνε κατά την διάρκεια της

νύχτας. Ο δίσκος περιέχει μόνο τα ορεκτικά το κύριο πιάτο σερβίρεται περίπου στα μεσάνυχτα όσο πιο κοντά στην επόμενη μέρα νηστείας .

(www.wikipedia.org)

9.4.2 “Το τραπέζι”

Οι Τούρκοι έκτος των άλλων πολλών παραδόσεων διατηρηθούν μέχρι και σήμερα τεράστιο σεβασμό απέναντι στο φαγητό και ιδιαίτερα στην συμμετοχή της οικογένειας στα γεύματα.

Η εικόνα όλης της οικογένειας καθισμένη μπροστά από το τραπέζι είναι ένας θεσμός που ακόμα μέχρι και σήμερα καλά κρατεί στην Τουρκία, κάτι που στις μεγάλες αστικές και δυτικές χώρες αρχίζει λίγο λίγο να εξαλείφεται λόγω των γρήγορων ρυθμών της ζωής και τις δουλειάς. Μια πλευρά της καθημερινότητας πολύ συμπαθητική και ανθρώπινη από πού και αν το δει κανείς.

Μια ακόμα ιδιομορφία είναι ο επισκέπτης στο τραπέζι που θεωρείτε ιερό πρόσωπο που χαίρει τον απόλυτο σεβασμό και την περιποίηση από όλη την οικογένεια και ιδιαίτερα από τον οικοδεσπότη που τον βάζει να καθίσει μέχρι και στην θέση του στην κορυφή δηλαδή. Οι επισκέπτες θεωρούνται σταλμένοι από τον Θεό και αποκαλούνται Tanrı musafiri(επισκέπτες του Θεού),

Τα παλαιά χρόνια το τραπέζι είχε μια διαφορετική δομή απ’ ότι σήμερα, ήταν χαμηλό με 6 πόδια σοφράς, σκεπασμένο με ένα κιλίμι στο μέσο του δωματίου, τα μέλη καθισμένα κάτω στα μαξιλαράκια γύρω γύρω και έπαιρναν το φαγητό από ένα και μοναδικό σκεύος τοποθετημένο στη μέση του τραπεζιού. Βέβαια υπήρχαν και κάποιοι άγραφοι νόμοι στον τρόπο με τον οποίο διεξάγονταν το γεύμα για παράδειγμα αν κάποιος διέκοπτε το φαγητό του για να πιεί νερό ή κρασί έπρεπε να σταματήσουν όλοι και ν’ αρχίσουν πάλι όλοι μαζί κάτι που εξασφάλιζε την ίση μοιρασιά φαγητού για όλους.

(Σμυρλή,2003, σελ 62)



9.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΤΟΥΡΚΙΑΣ

9.5.1 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΦΙΣΤΙΚΙΑ ΑΥΓΙΝΗΣ

(Antepfistiki tavuk corbasi)

Τα φρέσκα φιστίκια Αιγίνης ενισχύουν ευχάριστα τη γεύση της σούπας αβγολέμονο.

ΥΛΙΚΑ

Για 6-8 άτομα

1 κοτόπουλο, περίπου 1½ κιλό

6 φλιτζάνια νερό

Χυμό από 1 λεμόνι

2 αβγά χτυπημένα

4 κουτ. της σούπας αλεύρι

80 γρ. φιστίκια Αιγίνης άψητα, χοντροαλεσμένα

Αλάτι

Άσπρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το κοτόπουλο και όταν βεβαιωθούμε ότι το κρέας βγαίνει από τα κόκαλα, το κατεβάζουμε από τη φωτιά. Σουρώνουμε έπειτα το ζωμό του και τον βράζουμε λίγο ακόμα μέχρι να πάρουμε βφλιτζάνια. Κόβουμε το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια και τα ρίχνουμε στο ζωμό.

Στην συνέχεια χτυπάμε τα αβγά με το λεμόνι λίγο λίγο σε ένα μπολ. Προσθέτουμε στο μπολ λίγο ζεστό ζωμό από την κατσαρόλα και συγχρόνως και λίγο αλεύρι. Ανακατεύουμε συνεχώς μέχρι να τελειώσει το αλεύρι και να έχουμε μια απαλή ζεστή κρέμα. Ρίχνουμε την κρέμα μέσα την σούπα και ανακατεύουμε. Τέλος ρίχνουμε αλάτι επιπλέον λεμόνι αν θέλουμε και πιπέρι, αν μας αρέσει προσθέτουμε τα φιστίκια και κλείνουμε την φωτιά.

(Σμυρλή,2003, σελ 66)

9.5.2 ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΙΠΕΡΙΑ

(Domatesli patlican)

Για ένα ελαφρύ μαγείρεμα μπορείτε να μην τηγανίσετε τις μελιτζάνες , αλλά να τις ψήσετε στο γκριλ του φούρνου.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1 κιλό μελιτζάνες φλάσκες ,κομμένες σε ροδέλες

6 πιπεριές πράσινες κομμένες στα 4

Ηλιέλαιο για το τηγάνισμα

Για την σάλτσα ντομάτας

1 κιλό ντομάτες ώριμες ψιλοκομμένες

1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 κουτ. τσαγιού ζάχαρη

2 σκελίδες σκόρδο κομμένες σε ροδέλες

2 κουτ. σούπας ξίδι

½ κουτ. τσαγιού κόκκινο καυτερό πιπέρι

Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνουμε τις μελιτζάνες μέσα σε αλατισμένο νερό για 1 ώρα. Τις στραγγίζουμε καλά και τις τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Τις αφήνουμε στο σουρωτήρι να στραγγίσουν από το λάδι τους.

Έπειτα τηγανίζουμε τις πιπεριές στο ίδιο λάδι και τις αφήνουμε και αυτές στο σουρωτήρι, όταν κρυώσουν λίγο τις ξεφλουδίζουμε.

Για την σάλτσα

Βράζουμε τις ντομάτες με όλα τα υλικά έκτος από το ξίδι. Όταν πιούν όλους τους χυμούς της σάλτσας προσθέτουμε το ξίδι και βγάζουμε την κατσαρόλα από την φωτιά.

Τέλος τοποθετούμε τις μελιτζάνες τη μια δίπλα στην άλλη σε πιατέλα σερβιρίσματος, τις περιχύνουμε με την σάλτσα ντομάτας και από πάνω βάζουμε από μια φέτα πιπεριάς.

(www.recipezaar.com/recipes/Turkey)

9.5.3 ΧΟΥΝΚΙΑΡ ΜΠΙΕΓΕΝΤΙ (Hunkar begedi)

Το όνομα της συνταγής σημαίνει «το αγαπημένο φαγητό του άρχοντα». Η γεύση και το άρωμα της ψημένης μελιτζάνας κυριαρχούν στο πιάτο αυτό.

ΥΛΙΚΑ

Για 6 άτομα

Για τον πουρέ μελιτζάνας

10 μελιτζάνες φλάσκες

6 κουτ. σούπας αλεύρι

3 κουτ. σούπας βούτυρο
1 φλιτζάνι γάλα
1 φλιτζάνι τριμμένο τυρί κίτρινο
Αλάτι

Για το τας κερπάπ

4 κουτ. σουπ. βραστό
1 κρεμμύδι μεγάλο κομμένο σε φέτες
1 κιλό αρνί από μπούτι κομμένο σε κύβους
1 φύλλο δάφνη
2 φλιτζάνια νερό
5-6 ντομάτες ώριμες αποφλοιωμένες
2 κουτ. σούπας ντοματοπολτό
1πρέζα ζάχαρη
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε τις μελιτζάνες στο γκριλ του φούρνου και τις καθαρίζουμε όσο είναι καυτές, γιατί όταν κρυώσουν μαυρίζουν. Τις πιέζουμε με ένα πιρούνι, αφαιρούμε τους σπόρους και τις κάνουμε πολτό. Έπειτα ζεσταίνουμε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε το αλεύρι και το ανακατεύουμε συνεχώς με ξύλινη κουτάλα. Προσθέτουμε λίγο λίγο το γάλα και το ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα ομοιογενές μείγμα. Προσθέτουμε την λιωμένη μελιτζάνα και το αλάτι και βράζουμε τον πουρέ σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας συνεχώς για 5-6 λεπτά.

Στο τέλος ρίχνουμε το τυρί και ανακατεύουμε δυνατά για να λιώσει το τυρί μέσα στην μελιτζάνα.

Τώρα ετοιμάζουμε το κερπάπ. Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο και σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο δίχως να τα μαυρίσουμε. Προσθέτουμε το κρέας και το ροδίζουμε.

Ρίχνουμε 2 ποτήρια ζεστό νερό, τη δάφνη, την ντομάτα και την ζάχαρη και βράζουμε το κρέας σε χαμηλή φωτιά για 1 ½ ώρα. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο

νερό ακόμα . Προς το τέλος προσθέτουμε, το αλάτι και το πιπέρι. Βάζουμε τον πουρέ της μελιτζάνας σε μια πιατέλα και σερβίρουμε στο κέντρο το κρέας με τη σάλτσα του.

(www.recipezaar.com/recipes/Turkey)

9.5.4 ΜΥΔΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ (Midye dolmasi)

Η τέχνη της μαγείρισσας φαίνεται από την πρώτη μπουκιά του φαγητού αυτού, που θέλει όλη την προσοχή της κατά το μαγείρεμα.

ΥΛΙΚΑ

Για 6-8 άτομα

28-30 μύδια

2 φλιτζάνια ζεστό νερό

1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο

Αλάτι

Για την γέμιση

1/3 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1/3 φλιτζάνι ηλιέλαιο

2 κουτ. σούπας σταφίδες μαύρες ,μουλιασμένες σε νερό

2 κουτ. σούπας κουκουνάρι

1 φλιτζάνι ρύζι

4 μεγάλα κρεμμύδια χτυπημένα στο μπλέντερ

½ κουτ. τσαγιού κανέλα

½ κουτ. τσαγιού μπαχάρι σε σκόνη

1 κουτ. τσαγιού ζάχαρη

½ φλιτζάνι ψιλοκομμένο άνηθο

Αλάτι

Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βουρτσίζουμε τα μύδια κάτω από το νερό, αφαιρούμε τις τριχούλες από την άκρη. Τα αχνίζουμε σε κατσαρόλα σε ζεστό νερό. Πετάμε τα κλειστά. Κρατάμε τα ανοιχτά και προσέχουμε να μη χωρίσουν τα κελύφη.

Τώρα ετοιμάζουμε την γέμιση. Αφήνουμε το ρύζι σε νερό για λίγο, το ξεπλένουμε και το αφήνουμε να στραγγίσει σε ένα σουρωτήρι. Χτυπάμε τα κρεμμύδια στο μπλέντερ.

Στην συνέχεια ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα το ελαιόλαδο μαζί με το ηλιέλαιο και σοτάρουμε το κουκουνάρι ελαφρά. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια ,το ρύζι, τις μουλιασμένες σταφίδες και τα μπαχαρικά και τα σοτάρουμε όλα μαζί για 10 λεπτά. Αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει και προσθέτουμε τον άνηθό.

Γεμίζουμε τα μύδια , τα κλείνουμε και τα δένουμε με ένα σπάγκο.

Τέλος τοποθετούμε τα μύδια το ένα δίπλα στο άλλο στην κατσαρόλα και τα σκεπάζουμε με ένα πιάτο, ρίχνουμε το νερό και το λάδι και τα βράζουμε για περίπου 30 λεπτά. Αφαιρούμε τους σπάγκους και είμαστε έτοιμοι για σερβίρισμά.

9.5.5 ΣΙΣ ΚΕΜΠΑΠ (Sis kebab)

Κεμπάπ σημαίνει κρέας ψημένο στα κάρβουνα ή τηγανητό . όταν είναι περασμένο στη σούβλα λέγεται «σις κεμπάπ» και όταν είναι μαγειρεμένο στην κατσαρόλα «τας κεμπάπ».

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

1 κιλό αρνί από μπούτι κομμένο σε μεγάλους κύβους

Πιπεριές χρωματιστές κομμένες σε φέτες

Κρεμμύδια κομμένα σε φέτες

Ντομάτες κομμένες στα 4

Μελιτζάνες κομμένες σε ροδέλες

Για την μαρινάδα

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
1 μεγάλη ώριμη ντομάτα
1 κρεμμύδι σε φέτες
Αλάτι
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύουμε τα υλικά της μαρινάδας σε ένα μπολ και αφήνουμε μέσα τα κομματάκια από το κρέας να μαριναριστούν για 12 ώρες τουλάχιστον. Κατά διαστήματα τα γυρίζουμε μέσα στην μαρινάδα για να μην στεγνώσουν. Ύστερα περνάμε σε μια σούβλα μεταλλική τα κομμάτια από το κρέας και τα λαχανικά εναλλάξ. Ψήνουμε τα σουβλάκια στη σχάρα ή κάτω από το γκριλ του φούρνου.

Τέλος σερβίρουμε τα σουβλάκια με πίτες ,ντομάτα, κρεμμύδι ψιλοκομμένο, μαϊντανό και σάλτσα γιαουρτιού πασπαλισμένο με σουμάκ και αν μας αρέσει με λίγο ζεστό βούτυρο πάνω στο γιαούρτι.

(www.gourmed.gr/greek/recipes/turkish/?gid=1&nodeid=18 - 54k)

9.5.6 ΠΙΛΑΦΙ ΤΟΥ ΓΑΜΟΥ (Dugun pilavi)

Ρύζι περίτεχνο πλούσιο και γιορταστικό , ιδανικό για το γεύμα του γάμου.

ΥΛΙΚΑ

Για 6-8 άτομα

1 ½ φλιτζάνι ρύζι
1 ½ φλιτζάνι ρεβίθια βρασμένα
½ φλιτζάνι ξανθές σταφίδες
2 μεγάλα κρεμμύδια τριμμένα
500γρ αρνί κομμένο σε μικρές μπουκιές
3 φλιτζάνια καυτό ζωμό κρέατος

7 κουτ. σούπας βούτυρο

Αλάτι

Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζουμε το ρύζι σε ζεστό νερό με 1 κουταλιά σούπας αλάτι για 1-2 ώρες, το ξεπλένουμε σε άφθονο νερό και το αφήνουμε να στραγγίσει σε ένα σουρωτήρι.

Έπειτα ζεσταίνουμε 4 κουταλιές βούτυρο σε μια κατσαρόλα και σοτάρουμε το ρύζι. Προσθέτουμε τις σταφίδες και τον καυτό ζωμό. Βράζουμε το ρύζι σε δυνατή φωτιά όταν τραβήξει το νερό του τελείως σβήνουμε τη φωτιά και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με λινή πετσέτα.

Σοτάρουμε τα κρεμμύδια σε 3 κουτ. σούπας βούτυρο σε άλλο σκεύος. Προσέχουμε να μη μας μαυρίσουν. Προσθέτουμε αλάτι ,πιπέρι, το αρνί και τα γυρίζουμε στο βούτυρο για λίγα λεπτά. Ρίχνουμε 2 φλιτζάνια ζεστό νερό και βράζουμε το κρέας μέχρι να μαλακώσει και να έχει στο τέλος ελάχιστη σάλτσα. Σερβίρετε ζεστό σε πιατέλα.

(www.gourmed.gr/greek/recipes/turkish/?gid=1&nodeid=18 - 54k)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

ΡΩΣΙΑ

10.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΡΩΣΙΑ

Η Ρωσική Ομοσπονδία Ρωσία είναι το μεγαλύτερο σε έκταση κράτος της Γης, με έκταση 17.075.200 χλμ². Ο πληθυσμός της ανέρχεται σε 144.526.378 κατοίκους. Πρωτεύουσα της χώρας είναι η Μόσχα. Η επίσημη γλώσσα είναι τα ρωσικά και νόμισμα το ρούβλι. Διοικητικά διαιρείται σε 83_ομοσπονδιακά υποκείμενα, τα οποία είναι ομαδοποιημένα σε επτά διαμερίσματα.

(www.wikipedia.org)

10.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Ρωσική κουζίνα αντλεί το πλούσιο και το ποικίλο χαρακτήρων της από τη μεγάλη και πολυπολιτισμική έκταση της Ρωσίας. Οι βάσεις τέθηκαν μέσω του αγροτικού πληθυσμού σε μια σκληρή συχνά εποχή, με ένα συνδυασμό από άφθονα ψάρια, πουλερικά, θηράματα, μανιτάρια, μούρα, και το μέλι. Οι καλλιέργειες σίκαλης, σίτου, κριθαριού, και κεχριού ήταν τα συστατικά για μια πληθώρα ποικιλία από ψωμί, τηγανίτες, μύρα και βότκα. Εκ των οποίων αυτά τα τρόφιμα παραμένουν συνεχώς στην πλειοψηφία των Ρώσων μέχρι και σήμερα.

«Η Ρωσία λόγω της μεγάλης επεκτάσεως του εδάφους της, επηρέασε κατά τον 16ο-18ο αιώνα πολύ την εξέλιξη της κουζίνας φέρνοντας έτσι πιο εξευγενισμένα

τρόφιμα και νέες τεχνικές μαγειρικής. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου τα καπνιστά κρέατα και ψάρια, η ζαχαροπλαστική, οι σαλάτες και τα πράσινα λαχανικά, η σοκολάτα, το παγωτό, τα κρασιά, εισήχθησαν από το εξωτερικό. Τουλάχιστον για την αστική αριστοκρατία και τους ευγενείς, όπου άνοιξε τις πόρτες για μια δημιουργική ένταξη των νέων αυτών τροφίμων στα ρωσικά παραδοσιακά πιάτα. Το αποτέλεσμα ήταν μια εξαιρετικά ποικίλη σε τεχνική, καρυκεύματα, και συνδυασμός». (http://en.wikipedia.org/wiki/Russian_cuisine).

«Η Αικατερίνη η Μεγάλη επηρέασε και αυτή με την σειρά της σημαντικά την ρώσικη κουζίνα ,εισάγοντας προσωπικά προϊόντα κυρίως από την Γερμανία, την Αυστρία και Γαλλία για να φέρει τα καλύτερα, τα σπάνια και πιο δημιουργικά τρόφιμα, για το τ τραπέζι τους. Έτσι μέσω της Γαλλίας δημιουργείτε κάτι νέο και σύναμμα ενδιαφέρον γαστρονομικά.

Πολλά από τα τρόφιμα που θεωρούνται και στη Δύση παραδοσιακά της Ρωσίας στην πραγματικότητα προέρχονται από τη γάλλο-ρωσική κουζίνα του 18ου και 19ου αιώνα, και περιλαμβάνει τόσο ευρεία πιάτα, όπως κρέας Orloff, βοδινό στρογκανόφ, Κοτόπουλο Κιέβου, και Sharlotka (είδος γλυκίσματος)». (www.epicurus.org)



10.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

Η Ρωσική κουζίνα διαφέρει από την μεγάλη ποικιλία από ζεστά και κρύα ορεκτικά που είναι μοναδικά στον κόσμο. Ηπλούσια φύση των Ρώσων μαγείρων δημιούργησε πολλά υπέροχα πιάτα διάσημη για την εξαιρετική γεύση και ομορφιά τους. Η αφθονία των θαλασσινών παρέχει ένα ευρύ φάσμα από ορεκτικά ψαριών, που εξακολουθούν να θεωρούνται το καμάρι της ρωσικής μαγειρικής. Επίσης το

διάσημο μαύρο χαβιάρι που προέρχεται από οξύρυγχο και συναφών ειδών κάνει την Ρωσία γνωστή για ακόμα ένα λόγο.

10.3.1 Λαχανικά

Από αμνημονεύτων χρόνων **τα λαχανικά** ήταν αναπόσπαστο μέρος της Ρωσικής κουζίνας, με πολλές συνταγές με βάση το γογγύλι, το λάχανο, το ραπανάκια αγγούρια και πατάτες. Ωστόσο, υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία από πιάτα λαχανικών και όπου οι ξένοι θαυμάζουν την δεξιοτήτων με την οποία ψήνονται στη Ρωσία. Τα λαχανικά γίνονται με διάφορους και ποικίλους τρόπους, μαριναρισμένα, αλατισμένα, βρασμένα, στην κατσαρόλα, ψητά, τηγανητά, σιγοβρασμένα και broiled. Αυτά ήταν, επίσης, διάφορα έλαια και μπαχαρικά όπως το κρεμμύδι, σκόρδο, μάραθο, μαϊντανό, μουστάρδα, πιπέρι, γλυκάνισο, κορίανδρον φύλλα δάφνης. Κάποιες από τις παλιές συνταγές έχουν διατηρηθεί μέχρι σήμερα.

10.3.2 Πίτες και τηγανίτες

Ποικιλίες από διάφορες **πίτες και τηγανίτες**, (muffins και gingerbreads) ήταν αναπόσπαστο τμήμα στις παραδοσιακές τελετές και γιορτές της Ρωσίας. Γίνονται πίτες με διάφορα συστατικά όπως λαχανικά, φρούτα, μανιτάρια, κοτόπουλο, κρέας κ.α.). Μια γνωστή παροιμία της Ρωσίας λέει «Ένα σπίτι γίνεται από πίτες, όχι με τοίχους» κάτι που μαρτυρεί τη σημασία αυτού του εδέσματος.

10.3.3 Το ψωμί

«**Το ψωμί** είναι το παν, το κεφάλι» όπως λένε στην Ρωσία. Από αμνημονεύτων χρόνων το ψωμί συμβόλιζε τον πλούτο και την υγεία της εν λόγω γης. Το ψωμί συμβόλιζε ακόμα το σεβασμό που είχαν οι Ρώσοι απέναντι στους επισκέπτες τους αφού ένα παλιό έθιμο έλεγε πως πρέπει να προσφέρεται στον επισκέπτη μια φέτα ψωμί με αλάτι ιξού και η ρώσικη λέξη "khlebosol'stvo», που σημαίνει "φιλοξενία" και "ανοιχτό- handedness" αποτελείται από τις ρίζες "khleb»(ψωμί) και "sol "(αλάτι). Επίσης το περίφημο ρωσικό μαύρο ψωμί σίκαλης αγαπήθηκε από την πρώτη στιγμή της εμφάνισής του στη Ρωσία τον 9^ο και τον 10^ο αιώνα και έγινε το πραγματικό πρόσωπο της ζωής εδώ. Το κρέας δεν θα μπορούσε να αντικαταστήσει το ψωμί για τους Ρώσους σε καμία περίπτωση».

(http://en.wikipedia.org/wiki/Russia_cuisine).

10.3.4 Ρώσικη σαλάτα

Η Ρώσικη Σαλάτα έχει μεγάλη ιστορία που αρχίζει από τον 19ου αιώνα από τον γάλλο μάγειρα Λουσιέν Ολιβιέρ που τότε ήταν ο αρχιμάγειρας σε ένα γνωστό εστιατόριο στην Μόσχα. Νομίζουν ότι ο μόνος Ολιβιέρ ήξερε το μυστικό της δικιάς του σαλάτας και η πραγματική συνταγή χάθηκε από το θάνατο του εφευρέτη. Όμως ύστερα από χρόνια στις διάφορες εποχές έκανε άλλη σαλάτα και την κάθε φορά ήταν επομένη συνταγή. Αλλά και τώρα η γνωστή σαλάτα ονομάζεται,Ολιβιέ. Την σοβιετική εποχή εμείς ξέραμε την σαλάτα Ολιβιέ που ήταν πολύ μακριά από το αρχαίο πρωτότυπο αλλά αυτή η σαλάτα έγινε γνωστή σ'ολο τον κόσμο σαν Ρώσικη. Την σοβιετική εποχή το Ολιβιέ ήταν το αγαπημένο φαγητό που μαγειρεύανε για διάφορες γιορτές και βέβαια για την Πρωτοχρονιά. Και τώρα στην Ρωσία έχουν Ολιβιέ αρκετά συχνά στο τραπέζι όταν γιορτάζουν. Ακόμα και καμιά φορά χωρατεύουν ότι η Πρωτοχρονιά δεν είναι η σωστή Πρωτοχρονιά χωρίς «λεκανάκη» του Ολιβιέ. Τρώνε τη σαλάτα Ολιβιέ συνήθως τον χειμώνα γιατί δεν έχουν πολλά και φτηνά φρέσκα λαχανικά όπως το καλοκαίρι. Πρέπει να σας πω ότι τώρα δεν υπάρχει μόνο μία συνταγή για αυτήν την σαλάτα ακόμα και στην Ρωσία. Συνήθως έχει καρότα, πατάτες, αυγά, αγγουράκια τουρσί, πάριζα(κρέας),αρακά,κρεμμύδι(όχιπάντα),μαγιονέζα.

Κάποιος την μαγειρεύει με πάριζα, κάποιος την κάνει με κρέας ή με κοτόπουλο. Μερικοί βάζουν κρεμμύδι. Τώρα αρκετά συχνά την μαγειρεύαν με φρέσκα αγγουράκια και όχι τουρσί. Δηλαδή κάθε μάγειρας προτιμεί κάτι άλλο και δεν υπάρχει απόλυτα αυθεντική συνταγή!».

(http://en.wikipedia.org/wiki/Russia_cuisine).

10.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ- ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ- ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

10.4.1 Ο Άγιος Νικόλαος

«Ο Άγιος Νικόλαος είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στη Ρωσία. Τον 11ο αιώνα, ο Πρίγκιπας Βλαντίμιρ είχε πάει στην Κωνσταντινούπολη για να βαφτιστεί και επέστρεψε με πάρα πολλές ιστορίες για τα θαύματα που είχε ακούσει, του Αγίου Νικολάου. Από τότε, πάρα πολλές ορθόδοξες εκκλησίες πήραν το όνομά του. Το όνομα Άγιος Νικόλαος, είναι από τα πιο διαδεδομένα στη Ρωσία. Η 6η Δεκεμβρίου, είχε την τιμητική της για αιώνες. Όμως, μετά την κομμουνιστική επανάσταση οι θρησκευτικές εκδηλώσεις απαγορεύθηκαν μέχρι και την πτώση του Κομμουνισμού. Κατά την κομμουνιστική περίοδο αρκετά έθιμα και παραδόσεις είχαν απαγορευθεί».

(www.the-north-pole.com/around/russian.htm).

10.4.2 Η Μπαμπούσκα

Η Μπαμπούσκα (όπως ο Άγιος Βασίλης σε εμάς), ήταν αυτή που έφερνε δώρα στα παιδιά. Ο θρύλος λέει πως δεν αρνήθηκε να προσφέρει φαγητό και καταφύγιο στους Τρεις Μάγους και έτσι τώρα γυρίζει τη χώρα και ψάχνει το θείο βρέφος, προσφέροντας απλόχερα δώρα σε όλα τα παιδιά που συναντάει. Η Μπαμπούσκα ποτέ δεν εξαφανίστηκε εντελώς και επέστρεψε στην μετακομμουνιστική Ρωσία. Η κομμουνιστική Κυβέρνηση είχε επίσης αντικαταστήσει τα χριστουγεννιάτικα δέντρα με ...πρωτοχρονιάτικα δέντρα. Οι περισσότεροι χριστιανοί της Ρωσίας ανήκουν στην ορθόδοξη εκκλησία και συνηθίζεται να νηστεύουν μέχρι και την παραμονή των Χριστουγέννων, στις 6 Ιανουαρίου.

Η ρωσική εκκλησία ακολουθεί το παλαιό Ιουλιανό ημερολόγιο και άρα ο εορτασμός των Χριστουγέννων είναι 13 ημέρες πίσω από το Γρηγοριανό ημερολόγιο της Δύσης. Το δείπνο της παραμονής δεν περιέχει κρέας, δε παύει όμως να είναι γιορτινό. Το πιο σημαντικό έδεσμα, είναι ένας ειδικός χυλός που λέγεται **Κούτια** . Περιέχει σιτάρι και άλλα δημητριακά, που συμβολίζουν την ελπίδα και την αθανασία, Επίσης, αυτός ο χυλός περιέχει μέλι και παπαρούνα, τα οποία υπόσχονται ευτυχία και επιτυχία στην οικογένεια. Πολλές φορές γίνεται μια ολόκληρη τελετή που εγγυάται ευλογία του σπιτιού. Η κούτια τρώγεται από ένα

κοινό για όλους πιάτο και με αυτό τον τρόπο, θέλουν να συμβολίσουν την ενότητα στην οικογένεια. Πολλές οικογένειες συνηθίζουν να πετάνε μια κουταλιά από τον χυλό στο ταβάνι. Εάν αυτό κολλήσει, τότε, το νοικοκυριό θα προοδεύσει...Για πολλούς Ρώσους, η επιστροφή στην θρησκεία σημαίνει την επιστροφή στις αρχέγονες ρίζες και τον αρχέγονο πολιτισμό τους. Μετά τη λειτουργία της παραμονής, οι Ρώσοι κάνουν τον γύρο της εκκλησίας, κρατώντας κεριά, φακούς και χειροποίητα φαναράκια, όπως έκαναν πολλά χρόνια πριν οι παππούδες και οι προπαππούδες τους.

(www.ert.gr/xmas).

«**Το νέο έτος** είναι η πρώτη για το χρονοδιάγραμμα και σε δημοτικότητα. Πολλοί γιορτάζουν δύο φορές, την 1 η Ιανουαρίου και 14 (που corresponds έως τον Ιανουάριο του 1 στο Ιουλιανό ημερολόγιο, που χρησιμοποιούνται για τη Ρωσία πριν από το 1918».

(www.ert.gr/xmas)..

Επέτειος της Νίκης Ρωσία γιορτάζει στις 9 Μαΐου για να τιμήσουν τα εκατομμύρια νεκρών του Β Παγκοσμίου Πολέμου. Τα λουλούδια και στεφάνια που είναι σε καιρό πολέμου τάφους αυτή την ημέρα, και βετεράνων βγαίνουν στους δρόμους φορώντας στρατιωτικές παραγγελίες τους και τα μετάλλια Δυστυχώς, υπάρχουν λιγότεροι από αυτούς χρόνο με το χρόνο.

10.4.3 Το Πάσχα

«Το Πάσχα στην Ρωσία δεν έχει κάποια σημαντική διαφορά από εμάς εδώ στην Ελλάδα εφόσον και οι Ρώσοι είναι και αυτοί χριστιανοί ορθόδοξοι έτσι δεν αποτελεί κάτι το διαφορετικό».

(www.theworldwidegourmed.com/.../Easter-recipes/easter-inrussian/)



10.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΡΩΣΙΑΣ

10.5.1 ΡΩΣΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ (Ολιβιέ)

ΥΛΙΚΑ

Για 2-4 άτομα

- 200-250 γρ. κρέα
- 2 μέτριες πατάτες
- 2 μικρά καρότα
- 3 αυγά
- 1 κονσέρβα αρακά
- 5-7 πολύ μικρά αγγουράκια τουρσί (ή 2-3 μέτρια)
- 1 μέτριο φρέσκο αγγούρι (ή ½ μεγάλο)
- 1 μικρό μήλο (καλύτερα γλυκό ή ξινόγλυκο)
- 1/3 μεγάλο μπουκάλι μαγιονέζα και άνηθο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε το κρέας ή βγάζουμε βρασμένο κρέας από κρεατόσουπα. Έπειτα βράζουμε τα καρότα, τις πατάτες με την φλούδα. Προσέχουμε να μην είναι πολύ βρασμένα, ώστε να μην λιώσουν στο ανακάτεμα.

Καθαρίζουμε τα βρασμένα λαχανικά, τα αυγά και το φρέσκο αγγούρι.

Στην συνέχεια τα ψιλοκόβουμε σε μικρά τετράγωνα κομματάκια (τα αγγουράκια τουρσί και τα καρότα τα κόβουμε σε πιο μικρά κομματάκια). Κόβουμε το άνηθο.

Τρίβουμε το μήλο σε έναν τρίφτη.

Τα ρίχνουμε όλα εκτός από τον αρακά σε μία μεγάλη κατσαρόλα, ανακατεύουμε.

Μετά ρίχνετε τον αρακά, ανακατεύουμε ξανά.

Τέλος προσθέτουμε τη μαγιονέζα και ανακατεύουμε πολύ καλά και τα βάζουμε στο ψυγείο. Η ρώσικη σαλάτα είναι πολύ καλύτερη σε λίγες ώρες ή ακόμα και την άλλη μέρα που τα υλικά ανακατεύουν μεταξύ τους!

Γαρνίρουμε με άνηθο (ή μαϊντανό) και σερβίρουμε!

(http://www.greek.ru/blog/roman_s_grekom/88.php)

10.5.2 ΣΑΛΑΤΑ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΦΑΣΟΛΙΑ

ΥΛΙΚΑ

Για 4 άτομα

κονσέρβα μαγειρεμένα φασόλια

γρ καπνιστό στήθος κοτόπουλου, χωρίς οστά

3 βραστά αυγά

1 μέσο κρεμμύδι γλυκό

3 κουτ sour cream

Αλάτι και χόρτα για γεύση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στραγγίζουμε το φασόλια, μέσα σε ένα μπολ για σαλάτες

Παίρνουμε το στήθος κοτόπουλου που έχουμε ήδη βράσει και το κόβουμε σε μικρούς κύβους και τα προσθέτουμε στο μπολ με τα φασόλια. Προσθέτουμε το κρεμμύδι σε μικρούς κύβους και τα βάζουμε στο μπολ. Τέλος βάζουμε και τα αυγά και ρίχνουμε την sour cream, τα χόρτα και τα μπαχαρικά. Ανακατεύουμε πολύ καλά, το σερβίρουμε σε θερμοκρασία δωματίου.

(www.ruscuisine.com)

10.5.3 ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

Για 2-4 άτομα

1 λίτρο γάλα

3-4 πατάτες

2 καρότα μεσαίου μεγέθους

3 κουτ. βούτυρο

Αλάτι και μπαχαρικά του γούστο σας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τις πατάτες και τα καρότα, τα πλένουμε και τα κόβουμε σε λωρίδες.

Βάζουμε τις πατάτες μέσα στο ζεστό το γάλα ,προσθέτουμε μια πρέζα αλάτι και το βράζουμε σε σιγανή φωτιά.

Προσθέτουμε, το βούτυρο και τα καρότα και ανακατεύουμε μέχρι να πάρουν χρώμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις πατάτες στα καρότα και ρίχνουμε τα καρυκεύματα και σερβίρουμε.

(www.ruscuisine.com)

10.5.4 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

Για 2-4 άτομα

500γρ κοτόπουλου

3 μεσαίες πατάτες

3 αγγούρια μεσαία

3 βραστά αυγά

25γρ βρασμένα (ή σε κονσέρβα) μπιζέλια

1 μάτσο μαϊντανό

1 κουτ. κρέμα σιταριού

Αλάτι, πιπέρι, σάλτσα για τη γεύση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τις πατάτες τις ξεφλουδίζουμε και τις κόβουμε σε μικρούς κύβους. Πλένουμε τα αγγουράκια και τα κόβουμε σε λωρίδες. Καθαρίζετε τα αυγά. Πλένουμε τον μαϊντανό, και το κόβουμε αραιά.

Αναμειγνύουμε το κοτόπουλο με την κρέμα του σίτου, ύστερα προσθέτουμε αλάτι και το πιπέρι, κάνουμε μικρά μπαλάκια και το τοποθετούμε σε βρασμένο νερό για Βγάζουμε το κοτόπουλο το τοποθετούμε σε μια πιατέλα. Βάζουμε τα αγγούρια και πατάτες γύρω από τα κομμάτια κρέας, και πασπαλίζουμε με τα μπιζέλια, τα αυγά, τον μαϊντανό και τα χόρτα.

Σερβίρουμε με την αγαπημένη σας σάλτσα (προαιρετικά).

(www.ruscuisine.com)



ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

ΟΥΓΓΑΡΙΑ

11.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΥΓΓΑΡΙΑ

«Η Ουγγαρία είναι ηπειρωτική χώρα και μοιράζεται τα σύνορά της με πολλά κράτη – τη Σλοβακία, την Ουκρανία, τη Ρουμανία, τη Σερβία, την Κροατία, τη Σλοβενία και την Αυστρία. Είναι κατά κύριο λόγο πεδινή, με χαμηλά βουνά στο βόρειο τμήμα της. Η λίμνη Μπάλατον, φημισμένο τουριστικό θέρετρο, είναι η μεγαλύτερη λίμνη της Κεντρικής Ευρώπης.

Οι πρόγονοι των Ούγγρων ήταν φυλές Μαγυάρων που μετακινήθηκαν προς την κοιλάδα των Καρπαθίων το 896, κατακτώντας τους πληθυσμούς που κατοικούσαν ήδη στην περιοχή. Η Ουγγαρία έγινε χριστιανικό βασίλειο υπό τη βασιλεία του Στεφάνου Α΄, το έτος 1000. Η ουγγρική γλώσσα δεν μοιάζει με τις άλλες γειτονικές γλώσσες έχει μικρές μόνο ομοιότητες με τα φινλανδικά και τα εσθονικά».

(http://europa.eu/abc/european-countries/eu-members/hungary_6.html).

Η πρωτεύουσα Βουδαπέστη, που αρχικά ήταν δύο ξεχωριστές πόλεις, η Βούδα και η Πέστη, είναι κτισμένη κατά μήκος του ποταμού Δούναβη. Έχει πλούσια ιστορία και πολιτισμό και είναι φημισμένη για τις ιαματικές πηγές της.

«Το Κοινοβούλιο της Ουγγαρίας, ή Εθνοσυνέλευση, αποτελείται από ένα σώμα 386 μελών τα οποία εκλέγονται από τους ψηφοφόρους ανά τετραετία. Η Ουγγαρία διαθέτει περιορισμένους φυσικούς πόρους (βωξίτη, άνθρακα και φυσικό αέριο), καθώς και εύφορα εδάφη και καλλιεργήσιμες εκτάσεις. Τα ουγγρικά κρασιά είναι γνωστά σε όλη την Ευρώπη. Στις κύρια μεταποιητικά εξαγωγίμα προϊόντα της χώρας συγκαταλέγονται οι μηχανές και ο εξοπλισμός μεταφορών, τα είδη διατροφής και τα χημικά». (<http://el.wikipedia.org/wiki/Hungary>)

Η Ουγγαρία είναι χώρα με μεγάλη μουσική παράδοση• η παραδοσιακή μουσική της ενέπνευσε μεγάλους Ούγγρους μουσουργούς όπως τον Λιστ, τον Μπάρτοκ και τον Κόνταλι.



11.2 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η ουγγρική κουζίνα αποτελεί τμήμα μιας ευρύτερης γαστρονομικής περιοχής (της πρώην Αυστρο-ουγγρικής Αυτοκρατορίας), που δεν συμπίπτει με τα σημερινά γεωγραφικά όρια μετά το τέλος του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου. Στην περιοχή αυτή ανήκουν η Αυστρία, η Ουγγαρία, τμήματα της Ρουμανίας, της Γιουγκοσλαβίας και άλλων των Βαλκανίων και επίσης η Τσεχία και η Σλοβακία. Οι λαοί των χωρών αυτών, αν και ζουν κάτω από τελείως διάφορες συνθήκες πολιτικές, οικονομικές και κοινωνικές και μιλούν ξεχωριστές γλώσσες, έχουν κοινή γαστρονομική κληρονομιά. Το gulyas ή goulash φτιάχνετε με ποικίλες μορφές σε όλες αυτές τις χώρες. Το βιεννέζικο schnitzel συναντώνται σε όλη την περιοχή. Τα καφεενεία είναι εξαιρετικά δημοφιλή. Ο ταξιδιώτης μπορεί να φάει στην Αυστρία pockerl, μια μικρή κρέπα, στην Ουγγαρία nokedli, στην Τσεχία και τη Σλοβακία poky, στη Σερβία nokla. Στην Ουγγαρία τα nokedli συνοδεύουν το porkolt, ένα στιφάδο από κρεμμύδια τηγανισμένα σε λαρδί με την προσθήκη πάπρικας, ή κάποια παρόμοια πάπρικα αλλά με την προσθήκη γλυκιάς ή ξινή κρέμας. Υπάρχει επίσης μεγάλη ποικιλία από παρόμοια γλυκίσματα, σοκολατούχα και τούρτες. (<http://www.schooltravel.gr/html-destinations/hungary.htm>).

Γι' αυτό άλλωστε δεν είναι εύκολη μια σύντομη περιγραφή της σημερινής ουγγρικής κουζίνας. Μπορούμε μόνο να αναφερθούμε σε εκατοντάδες χιλιάδες ή και εκατομμύρια νοικοκυριών και εστιατορίων με chefs των οποίων το μαγειρικό στυλ χαρακτηρίζει μικρές κοινότητες, που η κάθε μια διαφέρει ανάλογα με τα

προσωπικά γούστα, την πείρα, τη δεξιότητα και φυσικά την οικονομική δυνατότητα.

Εν τούτοις εδώ καταβάλλεται προσπάθεια να παρουσιασθούν τα πιο ειδικά χαρακτηριστικά από τις ουγγαρέζικες γαστρονομικές συνήθειες, που δίνουν ένα αλάθητα ξεχωριστό χαρακτήρα στα αντίστοιχα πιάτα ανεξάρτητα από κοινωνικές τάξεις, περιφερειακές διαφορές και οικονομικές δυνατότητες.

Στην Ουγγαρία υπάρχουν τρία "υποχρεωτικά" φαγητά την ημέρα. Το πρωινό που διαφέρει από μια οικογένεια σε άλλη, από το πιο απλό (το λεγόμενο continental ή ευρωπαϊκό) μέχρι το πιο πλήρες με κρύα κρέατα, μπέικον, λουκάνικα, αβγά, τυρί.

Το γεύμα είναι το κύριο φαγητό, που τρώγεται μεταξύ 12.00 και 14.00 και αποτελείται από τρία πιάτα. Το πρώτο είναι η σούπα ή εντράδα, ακολουθεί το κύριο πιάτο, συνήθως με κάποιο κρέας (ή ένα υποκατάστατο) με λαχανικά γιαχνί, ή κρέας με κάποιο γαρνίρισμα και σαλάτα από φρέσκα λαχανικά ή τουρσιά, ή ένα γεύμα του ενός πιάτου με ή χωρίς κρέας και σαλάτα. Το φαγητό τελειώνει με επιδόρπιο ή και φρούτο. Ένας άλλος τύπος γεύματος αποτελείται από μια γερή σούπα ακολουθούμενη από ζυμαρικό (αλατισμένο ή γλυκό) και φρούτο. Παραδοσιακά τα ουγγαρέζικα φαγητά δεν περιλαμβάνουν ορεκτικά. Ένα σύνολο από κύρια πιάτα και ειδικά γλυκά κάνουν το γεύμα εορταστικό. Το δείπνο σερβίρεται το βράδυ (19.00-20.00) και εμφανίζει μεγαλύτερη ποικιλία. Οικογένειες που δεν γευματίζουν στο σπίτι, τρώνε το δείπνο τα βράδυ συνήθως χωρίς τη σούπα. Άλλοι τρώνε μόνο ένα πιάτο, ενώ άλλοι αρέσκονται στα κρύα ορεκτικά και το τυρί.

(http://www.epicurus.org/home/index/epic/customlook/omilia/hungary_6.html).

11.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΗΓΗΣΗ

11.3.1 Ψωμί

«Το φαγητό στην Ουγγαρία είναι αδιανόητο χωρίς φρέσκο, ευωδιαστό λευκό ψωμί με τραγανή κρούστα. Το "**μαύρο ψωμί**", παλαιά συνώνυμο της φτώχειας, δε συναντιέται πολύ συχνά πλέον.

11.3.2 Roux

Η χρήση του **roux** ή μίγματος ξινής κρέμας με αλεύρι για να κάνει τις σάλτσες παχύρρευστες αποτελεί ξεχωριστό χαρακτηριστικό της ουγγρικής κουζίνας.

Το roux φτιάχνεται από αλεύρι τηγανισμένο σε πηκτικό υγρό (π.χ. λάδι ή λιωμένο βούτυρο) και συχνά είναι αρωματισμένο. Η σχέση αλευριού προς πηκτικό και η διάρκεια του τηγανίσματος καθορίζουν τη γεύση του roux και κατά συνέπεια του φαγητού. Για το "ελαφρό" roux τηγανίζεται μέχρι το αλεύρι να ασπρίσει. Για να γίνει το roux "ροδαλό", το αλεύρι τηγανίζεται περισσότερο. Για το "σκούρο" roux το αλεύρι τηγανίζεται ακόμη περισσότερο, επηρεάζεται το χρώμα του φαγητού και επίσης την γεύση.

11.3.3 Κρέατα

Από τα κρέατα το χοιρινό είναι το πιο δημοφιλές, ακολουθούν η κότα και το κοτόπουλο και σε αρκετή απόσταση τα άλλα κρέατα και τα ψάρια. Ακόμη και σήμερα ένας ή περισσότεροι χοίροι σφάζονται σχεδόν σε κάθε νοικοκυριό στα χωριά το χειμώνα (συνήθως πριν από τα Χριστούγεννα). Η επεξεργασία του κρέατος και η γιορτή που ακολουθεί αποτελούν και αφορμή οικογενειακών και φιλικών συγκεντρώσεων (τη γερμανική Schlachtfest = γιορτή του σφαξίματος). Επίσης πολλές αστικές οικογένειες αγοράζουν ένα γουρουνάκι και δίνουν να το μεγαλώσουν φιλικές οικογένειες που ζουν στην ύπαιθρο, για να εξασφαλίσουν τα ετήσια αποθέματά τους σε κρέας, λουκάνικα, ζαμπόν, μπέικον και **λαρδί**. Το κάπνισμα αποτελεί τον παραδοσιακό τρόπο διατήρησης, και πολλά πιάτα παίρνουν την ιδιαίτερη γεύση τους από το καπνιστό κρέας ή από το λιωμένο λίπος του καπνιστού μπέικον, που μαζί με τα καπνιστά λουκάνικα κάνουν συχνά την

εμφάνισή τους στο τραπέζι. Επίσης το φρέσκο ζαμπόν μαγειρεμένο με αβγά σημειώνει το τέλος των εορτών του Πάσχα. Έτσι το λαρδί αποτελεί ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ουγγρικής κουζίνας. Παραδοσιακά κάθε πιάτο και κυρίως τα ζυμαρικά γίνονται από λαρδί ή τηγανίζονται μέσα σε λαρδί. Η συνήθεια αυτή, αν και εξασθενεί, παραμένει ζωντανή και ζωηρή (το λαρδί μπορεί βέβαια πάντα να αντικατασταθεί από ηλιέλαιο, χωρίς μεγάλη απώλεια γεύσης).

(www.wikipedia.org)

11.3.4 Μπαχαρικά

«Όσο για τα μπαχαρικά, αναμφίβολα η **πάπρικα** έχει τον πρώτο λόγο. Όχι μόνο δίνει γεύση σε πολλά ουγγαρέζικα πιάτα, αλλά καθορίζει και το χρώμα τους. Υπάρχει σε μεγάλη ποικιλία χρώματος και καυστικότητας, ανάλογα με την περιοχή που παράγεται». (<http://traveladvisorgr.blogspot.com/2007/10/h.html>).

«Η ουγγρική κουζίνα, αντίθετα με ότι πιστεύεται από πολλούς, δεν χαρακτηρίζεται από καυτερές γεύσεις αλλά μάλλον από μια αρμονία γεύσεων. Εκτός από την περίπτωση που η πάπρικα χρησιμοποιείται για να δώσει χρώμα, πρέπει να τη ρίχνουμε ανακατεύοντας μέσα σε καυτό λαρδί, που το έχουμε βγάλει από τη φωτιά (η πάπρικα, αν καεί γίνεται σκούρα και πικρή) αντί να την προσθέσουμε κατ'ευθείαν στο φαγητό». (http://en.wikipedia.org/wiki/Hungary_cuisine).

11.4 ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΕΣ ΓΙΟΡΤΕΣ-ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

-ΠΑΡΑΔΟΣΕΙΣ

11.4.1 Χριστούγεννα

Οι γιορτές των **Χριστουγέννων** στην Ουγγαρία λαμβάνουν χώρα την παραμονή των Χριστουγέννων, που είναι γνωστή ως "Szent» ή «Ιερά Απογευματινή».

Η Ουγγρική οικογένεια συγκεντρώνετε γύρω από χριστουγεννιάτικο δέντρο, όπου τραγουδούν τα κάλαντα, ανοίγοντας τα δώρα ,αριστερά από τον μικρό Ιησού και τους αγγέλους και στη συνέχεια κατευθύνονται για να παρακολουθήσουν την Μεταμεσονύκτια συγκέντρωση για την Γέννηση του Ιησού,

που αποτελεί μια σημαντική ουγγρική παράδοση. Ομάδες παιδιών ή ενηλίκων εκτελούν αυτά τα θεατρικά έργα, που συχνά ακολουθούνται από τραγούδια ή τη χρήση μουσικών οργάνων και ορισμένες φορές ακόμα και το χορό.»

11.4.2 Άγιος Νικόλαος (Mikuláš)

Δεν υπάρχει Αϊ- Βασίλης στην Ουγγαρία, αλλά Mikulas συχνά έρχεται με δύο άτομα, ένα διαβολάκι και ένα αγγελάκι. Ο Mikulas επισκέπτεται τα παιδιά στις 6 Δεκεμβρίου, την ημέρα που γιορτάζει ο Άγιος Νικόλαος - Mikulas. Τα παιδιά βάζουν τις μπότες στα παράθυρα, όπως και οι κάλτσες τους κρέμονται από το τζάκι την παραμονή των Χριστουγέννων . Εάν τα παιδιά είναι καλά, ο Mikulas γεμίζει την μπότα τους με καλούδια, δηλαδή παραδοσιακά γλυκά, καραμέλες, φρούτα και σοκολάτες . Εάν , όμως τα παιδιά είναι «κακά», ο Mikulas αφήνει στις μπότες τους μία διαβολική φιγούρα. Συνήθως η ημέρα του Αγίου Νικολάου - Mikulas γιορτάζεται σε σχολεία και σε χώρους εργασίας των εργαζομένων παιδιών. Τα παιδιά τραγουδούν τραγούδια στον Mikulas και όταν έρθει τα πιο γενναία παιδιά πηγαίνουν σ 'αυτόν και κάθονται αγκαλιά του και να πουν ένα ποίημα ή ένα τραγούδι. Στη συνέχεια ο Mikulas καλεί ένα ένα τα παιδιά, και τους αναφέρει τις καλές και τις κακές πράξεις που έχουν κάνει όλη τη χρονιά, φυσικά αυτά τα γνωρίζει χάρη στους γονείς των παιδιών.

(http://translate.google.gr/translate?hl=el&langpair=en|el&u=http://digilander.libero.it/pagnes/hungarian.christmas.html&prev=/translate_)

11.4.3 Πάσχα

Έχει πολλές διαφορές από το δικό μας μοιάζει περισσότερο με τις λειτουργίες της Ανατολικής Ορθόδοξης Εκκλησίας. Τη Μεγάλη Παρασκευή, οι χριστιανοί συναθροίζονται στην εκκλησία για την Ανάσταση τα μεσάνυχτα. Μετά την εκκλησία οι άνθρωποι φέρουν ένα άγαλμα του Χριστού σε μια πομπή με την ενορία, τραγουδώντας τους κατάλληλους ύμνους. Την Δευτέρα του Πάσχα, επίσης γνωστή ως βουτιά της Δευτέρας αγόρια και κορίτσια πασπαλίζουμε με άρωμα ή αρωματικό νερό Αν και παλαιότερα οι άνδρες χρησιμοποιούσαν κουβάδες με νερό πάνω από τα κεφάλια των κοριτσιών, σήμερα χρησιμοποιούν αρώματα, σπρέι κολόνιας ή απλά νερό. Στη συνέχεια ζητάνε ένα φιλί και ένα κόκκινο αυγό.



11.5 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΟΥΓΓΑΡΙΑΣ

11.5.1 ΓΚΟΥΛΑΣ (Gulas)

Το γκούλας είναι ίσως το πιο γνωστό διεθνώς φαγητό της Ουγγαρίας. Δεν είναι ακριβώς σούπα, γιατί πρέπει να βγει με λίγο ζουμί, να είναι δηλαδή χυλωμένο. Το κρέας που θα χρησιμοποιήσουμε είναι μοσχάρι και το συστατικό που δεν πρέπει να λείπει είναι η πάπρικα, το εθνικό μπαχαρικό των Μαγιάρων.

ΥΛΙΚΑ

Για 4-6 άτομα

600 γρ. μοσχάρι κομμένο σε μικρούς κύβους

2 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

3 φέτες μπέικον

3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

3 κουταλιές της σούπας γλυκιά πάπρικα

250 γρ. πατάτες σε κύβους

½ κουταλάκι κόκκινο πιπέρι

1 κουτάλι της σούπας ξύδι

250 γρ. κόκκινο κρασί

750 γρ. ζωμό βοδινού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ψιλοκόψουμε το μπέικον το τσιγαρίζουμε σε βαθιά κατσαρόλα με λάδι. Προσθέτουμε την πάπρικα. Η σειρά του κρέατος τώρα. Το ροδίζουμε για 10 λεπτά και προσθέτουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και μαγειρεύουμε για άλλα 10 λεπτά. Προσθέτουμε το ξύδι, το κρασί και το ζωμό και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε τις πατάτες, αλάτι και το πιπέρι καγιέν. Κλείνουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για άλλα 30 λεπτά. Το σερβίρουμε ζεστό.

(http://www.yummyum.gr/apps/gr/spag/recipe_414010.html)

11.5.2 ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΑΣΟΛΙΑ (Salad with tomatoes and beans)

Η συνταγή προέρχεται από Főzőkanál Művészei και είχε συμβάλει σε αυτή ο σεφ Károly Unger Σαλάτες με ξίδι καταναλώνονται συνήθως στην Ουγγαρία, ως συνοδευτικό πλάι στο κρέας.

ΥΛΙΚΑ

Για 2-4 άτομα

400 γρ φασόλια

λίγα φύλλα μαρουλιού

600 γρ ντομάτες

30 γρ αλάτι

3 γρ πιπέρι

100 γρ ξίδι

50 γρ μουστάρδα

20 γρ Σχοινόπρασο

μισό μάτσο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

50 γρ κέτσαπ

10 γρ σκόρδο

1 κεφάλι μαρουλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφήνουμε τα φασόλια σε αλατισμένο νερό με φύλλα δάφνης και τα βάζουμε στο ψυγείο. Κόβουμε τις ντομάτες σε μικρά Ανακατεύουμε το λάδι, ξίδι, την μουστάρδα, την κέτσαπ, το μαϊντανό και το σκόρδο Προσθέτουμε λίγο αλάτι και πιπέρι, και προσθέτουμε μερικές από το νερό που ήταν τα φασόλια ώστε να αποκτήσουμε μια ωραία σάλτσα για την σαλάτα σας. Έπειτα ρίχνουμε τα φασόλια μέσα στην σάλτσα και στη συνέχεια ρίχνουμε την ντομάτα σε κύβους. Σερβίρουμε καλά παγωμένη σε ένα στρώμα από μαρούλι.

(http://www.yummyum.gr/apps/gr/spag/recipe_414010.html)

Επίλογος-Συμπεράσματα

Φτάνοντας στο τέλος της εργασίας οφείλουμε να ομολογήσουμε ότι μάθαμε πολλά χρήσιμα και ενδιαφέροντα πράγματα για το θέμα με το οποίο ασχοληθήκαμε και παρόλο που βρισκόμαστε στο τέλος της εργασίας νιώθουμε το ενδιαφέρον μας να έχει γίνει μεγαλύτερο θέλοντας έτσι να μελετήσουμε εκτενέστερα την Ευρωπαϊκή κουζίνα.

Μέσα από αυτή (την πτυχιακή) μάθαμε το πώς ξεκίνησε η μαγειρική και η συνήθεια της απόλαυσης καινούργιων γεύσεων σε κάθε χώρα αλλά επίσης και την προσωπική ιστορία κάθε μίας χώρα ξεχωριστά. Γνωρίσαμε τα κυριότερα χαρακτηριστικά, γαστρονομικά πάντα και τι συνήθειες και παραδόσεις που ακολουθούν.

Όπως θα έχετε καταλάβει συμπερασματικά, από αυτήν την αναδρομή στην μαγεία της Ευρωπαϊκής κουζίνας μπορεί εύκολα να καταλάβει κανείς ότι η μαγειρική σε ευρεία έννοια δεν είναι κάτι το απλό αλλά ένας θεσμός πολύ σημαντικός που δεν καλύπτει μόνο μια από τις βασικότερες ανάγκες μας (την τροφή δηλαδή) αλλά είναι και κάτι το πνευματικό αφού η μαγειρική θεωρείται από μόνη της μια τέχνη. Πόσο μάλλον η μαγειρική της Ευρώπης που έχει επηρεάσει τις κουζίνες όλου του κόσμου γενικότερα.

Ο σκοπός αυτής της εργασίας ήταν να περιγράψαμε και αναλύσαμε δεδομένα και γεγονότα που ίσως να μην ήταν και τόσο γνωστά και να ανακαλύψουμε το μεγαλείο αυτών των χωρών που αποτελεί και θα αποτελεί πάντα “σταθμό” ανά τον κόσμο.

Σίγουρα ήταν μια εμπειρία πολύ ευχάριστη και ελπίζουμε και εσείς να ευχαριστηθήκατε αυτό το μικρό ”ταξίδι” στις χώρες αυτές και να καταφέραμε να σας προκαλέσουμε έστω και λίγο το ενδιαφέρον έτσι ώστε να θελήσατε να τις γνωρίσετε λίγο παραπάνω (τις ομορφιές και τις λιχουδιές) και να τις επισκεφτείτε γρήγορα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. “Νέα εγκυκλοπαίδεια ΑΛΦΑ” (1998)
Εκδόσεις ΑΛΦΑ , Αθήνα 1993, σελίδες: 52,68
2. Κοχυλά Ν. (2003) «Η Ελλάδα της γεύσης»
Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα, σελίδες: 2,3,37,71-74,197
3. Λαμπράκη Μ. (2002) «ΕΛΛΑΔΑ-ΤΟΥΡΚΙΑ στο ίδιο τραπέζι»
Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα ,σελίδες: 60-69
4. Σμυρλή Β. (2003) «Ταξιδιώτης στην κουζίνα»
Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα,σελίδες:20-23,32,39,40-43,48,54,60-62,66,77-79,81,84,86,88,90,134,136,139,142
5. Γρηγοριάδη Ε. (2003) «ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΜΥΡΝΗΣ»
Κοχλίας, Αθήνα ,σελίδες: 13-14

Πηγές από το internet

1. http://wuiropa.eu/abc/european_countries/eu_members/france/index_el.htm , πρόσβαση, 3/2/2008
2. www.recipezaar.com/recipes/german, πρόσβαση 4/8/2008
3. www.ert.gr/xmas/xmas-body.asp?id=13900-32, πρόσβαση 21/2/2009
4. www.epicurus.org , πρόσβαση 6/6/2008
5. http://en.wikipedia.org/wiki/russian_cusine.html, πρόσβαση 25/12/2008
6. <http://www.schooltravel.gr/html-destinations/hungary.htm>, πρόσβαση 3/3/2008

7. www.epicurus.org/home/index/epic/custumlook/omilia/hungary_6html, πρόσβαση 19/1/2009
8. http://www.yummyum.gr/apps/gr/spag/recipe_414010.html, πρόσβαση 22/2/2009
9. www.ruscuisine.com, πρόσβαση 25/11/2008
10. www.the-north-pole.com/around/russian.html, πρόσβαση 7/11/2008
11. www.theworldwidegourmet.com/.../easter-recipes/easter-inrussian/-26, πρόσβαση 23/2/2009
12. www.wikipedia.org, πρόσβαση 31/5/2008
13. <http://en.wikipedia.org/wiki/london>, πρόσβαση 29/3/2008
14. http://europa.eu/abc/history/index_el.htm, πρόσβαση 7/9/2008
15. www.gourmet.gr/greek/gourmet-special/spanish, πρόσβαση 28/10/2008
16. christamasspirit.wordpress.com/2008/03/30/easter-carnival-in-belgium-15k, πρόσβαση 13/10/2008
17. www.recipehound.com/Recipes/Belgium.html/-7k/ πρόσβαση 23/2/2009
18. www.fooddownunder.com, πρόσβαση 5/6/2008
19. www.voltakoyzina.page.tl, πρόσβαση 4/12/2008
20. www.gourmed.gr/greek/recipes/turkish/?gid=1&nodeid=18-54k, πρόσβαση 12/11/2008
21. www.jamieoliver.com, πρόσβαση 22/3/2008

22. www.internet-at-work.com/hos-mcgrane/holidays/arnaud.html-9k, πρόσβαση
17/7/2008