

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ ΤΕΧΝΗΣ»

ΒΑΡΒΑΡΑ ΓΚΙΚΑ
ΔΗΜΗΤΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΑΤΡΑ, 2009

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Από την Παλαιολιθική εποχή οι επινοήσεις, οι εφευρέσεις και οι ανακαλύψεις του ανθρώπου κατάφεραν ,να αλλάξουν, να βελτιώσουν και να εμπλουτίσουν τη διατροφή του. Αλλά και άλλοι παράγοντες όπως η θρησκεία, το πολιτιστικό επίπεδο, τα ήθη και έθιμα, το περιβάλλον και το κλίμα διαμόρφωσαν και πολλές φορές καθόρισαν τις διατροφικές συνήθειες όλων των λαών. Βασικά είδη διατροφής ήταν τα προϊόντα της γης με κορυφαία τα δημητριακά, το κριθάρι, το σιτάρι, το ελαιόλαδο, τα φρούτα, τα λαχανικά, τα ζωικά προϊόντα, τα προϊόντα κυνηγιού και φυσικά κυρίαρχη θέση είχαν τα θαλασσινά.

Λόγω της εποχικότητας των ειδών, είχαν ανακαλυφθεί πολλοί τρόποι συντηρήσεως οι οποίοι είναι σε χρήση ως τις μέρες μας, όπως παστά, καπνιστά, ταριχευμένα, αποξηραμένα κ.λ.π. Η γαστρονομία εκτινάχθηκε κατά την περίοδο των Ελληνιστικών χρόνων με τις κατακτήσεις του Μεγάλου Αλεξάνδρου και της γνωριμίας δεκάδων νέων συστατικών, που εμπλούτισαν το εδεσματολόγιο. Μετά την κατάκτηση της από τους Ρωμαίους, η Ελλάδα προσέφερε στη Ρώμη τη γαστρονομία της μέσω των Μαγείρων. Αργότερα η Αικατερίνη των Μεδινών εξαιτίας του γάμου της με τον βασιλέα των Γάλλων Λουδοβίκο, εκτός των άλλων αυλικών της πήρε στην αυλή και τους Μάγειρους της. Μέσω αυτών και των γνώσεών τους ετέθησαν οι βάσεις της Γαλλικής γαστρονομίας που μέχρι και σήμερα είναι το σημείο αναφοράς παγκοσμίως.

Κάνοντας ένα ταξίδι στον χρόνο λοιπόν ανακαλύπτουμε την ιστορία των βασικότερων συστατικών της διατροφής μας και το έργο που άφησαν πίσω τους οι σπουδαιότερες προσωπικότητες της μαγειρικής τέχνης. Με το πέρασμα των αιώνων, οι γνώσεις που διδαχθήκαμε σε συνδυασμό με την πείρα των ανθρώπων ολοένα και εμπλουτίζονταν ώστε να φτάσει η τέχνη της μαγειρικής στη σημερινή της μορφή.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

1.1 Η ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ	6
1.2 ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ.....	8
1.2.1 ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ.....	10
1.2.2 ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΙΓΥΠΤΙΩΝ.....	19
1.2.3 ΡΩΜΑΙΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ.....	20
1.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ.....	22
1.4 ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΜΕΣΑΙΩΝΑ.....	24
1.5 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ.....	25
1.6 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ.....	26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

2.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ.....	28
2.2 Η ΠΙΤΣΑ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ.....	30
2.3 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ.....	33
2.3.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΧΑΝΑ.....	36
2.4 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ.....	37
2.5 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΡΥΖΙΟΥ.....	39
2.5.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΡΙΖΟΤΟ.....	40

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

3.1 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.....	41
3.2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ.....	42

3.3 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΒΟΥΤΥΡΟΥ.....	43
3.4 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ.....	44
3.5 ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ.....	46

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΖΩΜΟΙ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΕΣ ΑΝΑ ΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ

4.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΖΩΜΩΝ.....	48
4.1.1 ΚΥΒΟΙ ΖΩΜΩΝ: Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥΣ.....	48
4.2 Ο ΜΕΛΑΣ ΖΩΜΟΣ.....	49
4.3 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΑΛΤΣΑΣ.....	50
4.3.1 ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΕΣΑΜΕΛ.....	51
4.3.2 Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑΣ.....	52
4.3.3 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ.....	53

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ

5.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ.....	55
5.2 ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ: ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΑ.....	56
5.2.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΡΟΚΟΥ-ΖΑΦΟΡΑ.....	57
5.2.2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΑΤΙΟΥ.....	58

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΟΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΟΙ ΜΑΓΕΙΡΟΙ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

6.1 ΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΣ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ.....	59
6.2 ΟΙ ΔΙΑΣΗΜΟΙ ΓΑΛΛΟΙ ΣΕΦ.....	61
6.3 ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕ.....	63

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

7.1 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	64
7.2 ΙΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	66
7.3 ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ.....	68
7.4 ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ.....	70

ΚΕΦΑΛΙΟ 8 ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

8.1 ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ.....	72
8.2 ΠΑΕΛΛΙΑ.....	73
8.3 ΡΙΖΟΤΟ ΑΛΑ ΜΙΛΑΝΕΖΕ.....	75
8.4 ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ.....	77
8.5 ΓΚΑΣΠΑΤΣΟ.....	78
8.6 ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ.....	79
8.7 ΜΠΟΥΓΙΑΜΠΕΣΑ.....	81
8.8 ΦΟΥΑ ΓΚΡΑ.....	83
8.9 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΤΑΝΔΟΟΡΙ.....	85
8.10 ΡΑΤΑΤΟΥΙΓ.....	86
8.11 ΠΑΠΙΑ ΠΕΚΙΝΟΥ.....	87
8.12 TABLIER DU SAPEUR.....	89
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	91
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α.....	94

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1:ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

1.1 Η ΑΦΕΤΗΡΙΑ ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

Ο πρωτόγονος άνθρωπος κατά την Παλαιολιθική Εποχή, πολύ πριν το 10.000 π.Χ. είχε ως κύρια και σημαντική απασχόλησή του την ανεύρεση και συλλογή τροφής, γι' αυτό και ονομάστηκε τροφοσυλλέκτης. Την τροφή του αρχικά την αναζητούσε στο περιβάλλον στο οποίο ζούσε συλλέγοντας καρπούς, ρίζες, βλαστούς και άλλα είδη χόρτων. Κατόπιν κυνηγώντας πουλιά, άγρια ζώα και πιάνοντας ψάρια, τα οποία και καταλάωνε ωμά. Το τι ήταν βέβαια εκείνο που συντέλεσε στο ν' αρχίσει να ψήνει το κρέας ο άνθρωπος δεν είναι εξακριβωμένο αλλά είναι πολύ πιθανό να ξεκίνησε τυχαία από κάποια πυρκαγιά.«Μόλις για μια φορά απέκτησαν κάποια πείρα της νοστιμιιάς έγινε και η αρχή και από τότε διαρκώς ανέπτυσαν τη μαγειρική τέχνη».(Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί, ΙΔ στ.95)

Οι άνθρωποι εκείνη την περίοδο ζούσαν σε μικρές ομάδες προσπαθώντας να επιβιώσουν σε ένα περιβάλλον όχι πολύ φιλικό και διαρκώς μεταβαλλόμενο. Όταν εξαντλούνταν οι πηγές ανεύρεσης της τροφής τους μετακινούνταν προς άλλες περιοχές θέτοντας έτσι τις βάσεις της διατροφής των σημερινών ανθρώπων.

Με την πάροδο των χρόνων (8.000 π.Χ.) ο άνθρωπος τροφοσυλλέκτης άρχισε να αξιοποιεί τις γνώσεις που είχε αποκτήσει γύρω από τα φυτά. Είναι η περίοδος της Παραγωγικής Επανάστασης όπου τίθενται οι βάσεις της σημερινής γεωργίας και ο άνθρωπος μετατρέπεται από τροφοσυλλέκτη σε καλλιεργητή. Άρχισε να καλλιεργεί τη γη και να παράγει ένα μεγάλο μέρος της τροφής του. Τα πρώτα φυτά που καλλιεργήθηκαν ήταν αυτά που οι καρποί τους, φρούτα συνήθως, ήταν έτοιμοι για κατανάλωση και πολύ αργότερα αποκτήθηκε η γνώση ότι και οι σπόροι των φυτών είναι θαυμάσια τροφή αν επεξεργαστούν καταλλήλως.

Το ξεκίνημα της μαγειρικής, όπως προανέφερα, έγινε με το μαγείρεμα στη φωτιά όπου τα τρόφιμα γίνονταν νοστιμότερα και πιο υγιεινά. Οι άνθρωποι λοιπόν έψηναν αρχικά τα φαγητά τους σε στάχτες, αργότερα τα τύλιγαν σε φύλλα και επόμενη μορφή ήταν το

βράσιμο όπου έβραζαν μέσα σε λάκκους, με τοιχώματα με πλάκες ειδικές, σε νερό μέσα στο οποίο έριχναν καυτές πέτρες

Η αγροτική ζωή είχε ως επακόλουθο και την εξημέρωση ορισμένων ζώων. Κατά το 3.000 π.Χ. εξημερώθηκαν τα πρώτα βοοειδή, αιγοπρόβατα, όνοι κ.τ.λ. Έτσι ο άνθρωπος εξασφάλισε την παραγωγή κρέατος και άλλων ζωικών προϊόντων. Τα φυτικά τρόφιμα ήταν σχετικά ανθεκτικά αλλά τα ζωικής προέλευσης είναι αρκετά πιο ευαίσθητα και η εύκολη αλλοίωσή τους προκαλούσε συχνά προβλήματα υγείας επειδή δεν γνώριζε ακόμη τρόπους φύλαξης και συντήρησής τους.

Στη διάρκεια της μακραίωνης πορείας του λοιπόν ο άνθρωπος αναγκάστηκε να επινοεί μεθόδους για να συντηρεί τα προϊόντα που έπαιρνε από την καλλιέργεια της γης και την εκτροφή των ζώων. Έτσι διαπίστωσε ότι το μαγειρεμένο κρέας άντεχε πιο πολύ απ' το ωμό αλλά και ότι το καπνιστό άντεχε πολύ περισσότερο. Το αλάτι βοήθησε επίσης στην συντήρηση παστώνοντας διάφορα κρέατα και ψάρια. Άλλη μέθοδος χρησιμοποιούσε το μαγειρεμένο λίπος σε ένα δοχείο μέσα στο οποίο αποθηκευόταν και κρέας. Το λίπος δεν επέτρεπε στο κρέας να έρθει σε επαφή με τον αέρα κι έτσι γλίτωνε από πιθανές μολύνσεις.

Το ζαμπόν παραμένει η σημερινή επιβίωση αυτής της συνήθειας. Στα αλλαντικά χρησιμοποιούνταν έντερα ζώων παραγεμισμένα με κρέας και λίπος (και διάφορα μυρωδικά ανάλογα με τα γούστα του παρασκευαστή) τα οποία αργότερα αφηνόταν να στεγνώσουν σε καπνό ή σε άλλο ξηρό μέρος. Τα διάφορα αλλαντικά, σαλάμια κλπ. είναι και αυτά η σημερινή συνέχεια της παλιάς συνήθειας. Τα τυριά ανάλογα με την κάθε περιοχή που φτιαχνόταν είχαν και διαφορετικά προβλήματα αλλοίωσης να αντιμετωπίσουν.

Συνηθέστεροι τρόποι συντήρησης ήταν η διατήρηση στον πάγο, η ξήρανση, το κάπνισμα, το ψήσιμο, το αλάτι, το βράσιμο του γάλακτος, η αποθήκευσή τους σε δροσερά μέρη όπως υπόγειες σπηλιές αλλά και πολλές φορές η διατήρησή τους μέσα σε βρασμένο νερό με διάλυμα αλατιού. Η επικάλυψη της εξωτερικής τους επιφάνειας με λίπος ή κερί λειτουργούσε επίσης σαν ικανοποιητική προστασία. Οι τρόποι συντήρησης παραμένουν σχεδόν οι ίδιοι μέχρι τις μέρες μας με βασική διαφορά την προσθήκη πλαστικών επικαλύψεων.

1.2 ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ

Στην αρχαιότητα, το μαγειρεμένο φαγητό ήταν ήδη συνηθισμένο φαινόμενο, αν και στην εποχή του Όμηρου διακρινόταν για τη λιτότητά του. Την εποχή αυτή οι άντρες ασχολούνταν πολύ με τη μαγειρική και ήταν περήφανοι για τις ικανότητές τους στην κουζίνα. Υπήρχαν ήδη τότε οι ειδικοί επαγγελματίες, οι μάγειροι, που καλούνταν στα διάφορα σπίτια όταν ετοιμαζόταν συμπόσιο. Από τους αρχαίους Έλληνες έμαθαν να κάνουν καλή κι επιμελημένη μαγειρική οι Ρωμαίοι, που ήταν ιδιαίτερα καλοφαγάδες κι είχαν μετατρέψει τα γεύματα σε ολόκληρη ιεροτελεστία. Ιστορικά έμειναν τα γεύματα που διοργάνωνε ο Λούκουλλος, όπου οι καλεσμένοι είχαν τη δυνατότητα ν' απολαύσουν κάθε είδους φαγητό.

Στην αρχή η μαγειρική, που είναι πραγματική τέχνη, είχε αρκετά τοπικά γνωρίσματα. Κάθε λαός δηλαδή είχε τα δικά του φαγητά και τους δικούς του τρόπους να τα φτιάχνει, κάτι που ισχύει μέχρι και σήμερα ως ένα βαθμό.

Οι σημαντικές αλλαγές που έγιναν με τις μετακινήσεις των πληθυσμών, τους πολέμους και την εύκολη επικοινωνία ανάμεσα στους κατοίκους διαφορετικών περιοχών είχαν και την επίδρασή τους πάνω στο ζήτημα της μαγειρικής με αποτέλεσμα να γίνει δυνατή η γνώση κατασκευής πολλών φαγητών από όλες τις μεριές της γης. Όπως ακριβώς το περιγράφει ο Θουκυδίδης «Επειδή η πόλη μας είναι μεγάλη, εισάγονται τα πάντα από κάθε χώρα και έτσι μας παρουσιάζεται το φαινόμενο να απολαμβάνουμε τα αγαθά των άλλων ανθρώπων με την ίδια ευκολία με την οποία χαιρόμαστε τα αγαθά που παράγονται εδώ».(Θουκυδίδης, Επιτάφιος, κεφ.38)

Η αρχέγονη ανάγκη λοιπόν για διατροφή είχε μετατραπεί σε κεντρικό γεγονός στην Αρχαία Ελλάδα με κοινωνικές και άλλες προεκτάσεις. Το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, τα φρούτα, τα καρυκεία, τα όσπρια και τα δημητριακά, τα κρέατα, τα γαλακτοκομικά, το

ψάρι και το κρασί, όπως σήμερα έτσι και τότε αποτελούσαν τα κυρίαρχα συστατικά της γαστρονομίας και δεν έλειπαν από κανένα νοικοκυριό.

« Κι εκεί μὴδ' ἀπ' τ' αφεντικό μῆτε κι ἀπ' τὸν τσοπάνη, κρέας του λείπει και τυρί και τὸ γλυκό του γάλα". (Ομηρος, Οδύσσεια, Ραψωδία Γ)

Οι πληροφορίες για την αρχαία ελληνική διατροφή και κουζίνα προέρχονται, κυρίως, από τους κλασικούς τραγωδούς και κωμωδιογράφους και πληθαίνουν εντυπωσιακά στην ελληνιστική εποχή, στους ρωμαϊκούς χρόνους και στη βυζαντινή περίοδο. Αξιοπρόσεκτος είναι ο αριθμός των βιβλίων και των μελετών που γράφτηκαν στη διάρκεια αυτών των περιόδων ειδικά για την ελληνική κουζίνα.

Μια από τις πληρέστερες πηγές πληροφοριών για την αρχαιοελληνική κουζίνα είναι τα γραπτά του Αθήναιου, συγγραφέα των Δειπνοσοφιστών ο οποίος έζησε τον 3ο αιώνα μ.Χ. Διαβάζοντας το έργο του μπορεί κανείς να μεταφερθεί στην ατμόσφαιρα ενός επίσημου δείπνου της εποχής. Σύμφωνα με το κείμενο, που περιγράφει ένα δείπνο που δόθηκε από τον πλούσιο Κάρανο με αφορμή το γάμο του, αρχικά προσφέρθηκε ένα ασημένιο ποτήρι και ένα χρυσό διάδημα σε κάθε παρευρισκόμενο. Ακολούθησε η προσέλευση ασημένιων και χάλκινων δίσκων με τα εδέσματα όπως κοτόπουλα, πάπιες και χήνες ψητές, κατσικάκια, λαγοί, περιστέρια, τρυγόνια και πέρδικες. Στο δεύτερο μέρος του δείπνου ακολούθησε το ψητό γουρουνόπουλο σε ασημένιο δίσκο, γεμιστό με ψητές τσίχλες και συκοφάγους, στρείδια και χτένια σκεπασμένα με κρόκους αβγών.

Όμως ο Αθήναιος δεν αποτελεί το μοναδικό μάρτυρα των διατροφικών συνηθειών των προγόνων μας. Ο Πλάτωνας, ο Ησίοδος, ο Πλούταρχος αλλά και άλλοι συγγραφείς μας έχουν μεταλαμπαδεύσει πολλές γαστρονομικές γνώσεις. Οι αρχαίοι Έλληνες κατέγραψαν από πολύ νωρίς (5ο αιώνας π.Χ) τους τρόπους παρασκευής των φαγητών. Τα κείμενα που έχουν διασωθεί, αποτελούν ένα από τα αρχαιότερα γαστρονομικά αρχεία.



Παύστρασιόν 1.Καθημερινή σκηνή σε κρεοπωλείο των Αθηνών, από αγγείο του βου αιώνα π.Χ

Στο αρχαιοελληνικό τραπέζι μπορούσε κανείς να συναντήσει ακόμα και γλυκόξινες γεύσεις, πατρίδα των οποίων σήμερα θεωρούμε την Κίνα. Γνωρίζουμε επίσης ότι χρησιμοποιούσαν μια μεγάλη ποικιλία από καρκεύματα για το κυνήγι, πολλά κρεμμύδια, αγουρέλαιο αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, ενώ έφτιαχναν γλυκίσματα από ψιλοκοσκινισμένο αλεύρι και μελωμένο κρασί.Ο Νικόστρατος αναφέρεται αναλυτικά σε αυτό: «Το πρώτο πιάτο από τα μεγάλα θα προηγηθεί,με σκαντζόχοιρον,λακέρδα ως και κάππαρη,μίαν θρυμματίδα,φέτα παστό ψάρι,ως κι ένα βορβόν μέσα σε μία σάλτσά πολύ πικάντικη»(Αθήναιος,Δειπνοσοφισταί)

Η αρχαία ελληνική κουζίνα όπως θα διαπιστώσουμε στη συνέχεια είναι η κουζίνα που περιλαμβάνει τις περισσότερες από τις υγιεινές διατροφικές συνήθειες που έχουν υιοθετηθεί από το σύγχρονο πολιτισμό στις περισσότερες περιοχές του κόσμου.

1.2.1 ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΤΩΝ ΑΡΧΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

Το πρωινό, το οποίο ονομαζόταν συνήθως ακράτισμα, αποτελείτο από ψωμί (μάζα από κριθάρι για το λαό και άρτο από σιτάρι για τους πλούσιους)βουτηγμένο σε ανέρωτο κρασί, το λεγόμενο άκρατο οίνο. Συνηθισμένες πρωινές τροφές ήταν επίσης τα ξερά σύκα, τα αμύγδαλα, τα καρύδια και οι άλλοι ξηροί καρποί. Πιο συχνά όμως το πρωινό ήταν απλά μια κούπα από «κυκεώνα», δηλαδή ένα ρόφημα από βρασμένο κριθάρι αρωματισμένο με μέντα ή θυμάρι, για το οποίο οι αρχαίοι πίστευαν ότι έχει θεραπευτικές ιδιότητες καθώς και ένα είδος υδρόμελου που το παρασκεύαζαν από γλιαρό νερό και μέλι. Γνωστό μας είναι επίσης ότι έτρωγαν και ραπανάκια μαζί με το ψωμί τους μερικές φορές για πρωινό.

Κατά τη διάρκεια της μέρας έπαιρναν ακόμα τρία γεύματα ,το άριστον, το δείπνον και το δόρπον.(Αθήναιος,Δειπνοσοφισταί,Δ στ.137) Το κύριο γεύμα, το δείπνο, το έπαιρναν στο τέλος της μέρας ή αφού είχε ήδη νυχτώσει. Ήταν πλούσιο και πολλές φορές τελείωνε με τραγήματα (επιδόρπια), φρούτα φρέσκα ή ξηρά, κυρίως σύκα, καρύδια, σταφύλια ή γλυκά με μέλι.

ΓΕΥΜΑΤΑ

Τα γεύματα ήταν τρία. Ένα γεύμα όμως δεν άρχιζε ποτέ με σούπα αν και θεωρούνταν υγιεινά και θρεπτικά φαγητά. Αυτό συνέβαινε διότι οι σούπες ήταν το φαγητό των φτωχών και γι' αυτό σε ένα τραπέζι με καλεσμένους δεν ταίριαζε να προσφέρουν ζωμό.

Το πρώτο γεύμα απαρτιζόταν από ψάρια, όσπρια, ή πρόχειρα φαγητά όπως ψωμί, τυρί, ελιές, αυγά, ξηρούς καρπούς και φρούτα. Το βραδινό, το οποίο αποτελούσε και το κύριο γεύμα, ήταν αυτό του συμποσίου και της φιλικής συντροφιάς διότι στους αρχαίους Έλληνες δεν άρεσε να τρώνε μόνοι τους. Η γενικά αποδεκτή άποψη ήταν ότι το να τρώει κανείς μόνος του δε σημαίνει ότι γευματίζει αλλά ότι απλά γέμιζε το στομάχι του.

Σαν επιδόρπια σέρβιραν νοπούς και ξηρούς καρπούς, αλατισμένα αμύγδαλα, τυρί, σκόρδα, κρεμμύδια, γλυκές και αλμυρές πίτες που ήταν και το καύχημα της Αττικής. Οι πίτες αυτές ήταν φτιαγμένες από μέλι, τυρί και λάδι. Ιδιαίτερη επιτυχία είχε το φαγητό που ονομαζόταν μυτλωτός, μια πίτα με τυρί ανακατεμένο με μέλι και σκόρδα.

«..Και δώδεκα δουλεύανε γυναίκες να ετοιμάσουν αλεύρι και κριθάλευρο, που' ναι ζωή του ανθρώπου..»(Όμηρος,Οδύσσεια,Ραψωδία Υ).Όπως διαπιστώνουμε βασική τροφή των φτωχών ήταν το κριθάρι: ζωμός από κριθάρι, πίτες με κριθάλευρο και κρίθινα ψωμιά. Τους άρεσαν οι πηχτοί ζωμοί με μπιζέλια ή φακές, κι αγόραζαν φτηνά αλλαντικά. Το κρέας και το άσπρο ψωμί σπάνια εμφανίζονταν στο τραπέζι των φτωχών. Αντίθετα οι φτωχοί έτρωγαν πολλά αλατισμένα ψάρια φερμένα από τον Εύξεινο Πόντο.

Οι Σπαρτιάτες τρέφονταν με πιο πρωτόγονες και πιο χοντρές τροφές, όπως μ' έναν παχύ χυλό από μπιζέλια. Τα συσσίτια των Σπαρτιατών αποτελούνταν από το μέλινα ζωμό, βραστό χοιρινό κρέας, κρασί, πίτα γλυκιά και ψωμί από βρώμη.

Οι Μυκηναίοι είχαν ως βασική τροφή τα δημητριακά από τον 15ο και 14ο αιώνα π.Χ. και χρησιμοποιούσαν τις λέξεις «σίτος» και «κριθή». Επίσης, έτρωγαν πολλά σύκα, μέλι και τυριά.

ΤΑ ΠΡΟΙΟΝΤΑ

Το ελαιόλαδο-ελιές

Πολλά ευρήματα από ανασκαφές δείχνουν ότι η κατανάλωση του ελαιόλαδου ήταν ευρύτατα διαδεδομένη στην Αρχαία Ελλάδα. Έτσι έχουν κατά καιρούς έχουν βρεθεί άφθονοι ελαιοπυρήνες, δείγμα κατανάλωσης ελιάς και λαδιού, καθώς και πολλοί από τους λεγόμενους ψευδόστομους αμφορείς οι οποίοι χρησίμευαν κυρίως για την αποθήκευση λαδιού.

Το λάδι αποτελούσε βασικό στοιχείο της αρχαίας ελληνικής διατροφής. Τρεις ήταν οι ποιότητές του : ωμοτριβές ή ομφάκινον ονομαζόταν το αρίστης ποιότητας λάδι το οποίο εξαγόταν από ελιές αγουρωπές, χωρίς ξεθέρμισμα. Το δεύτερον γεύματος ήταν το καλής ποιότητας λάδι και χυδαίον έλαιον χαρακτηρίζαν το κατώτερης ποιότητας λάδι από ελιές υπερώριμες ή χτυπημένες. Το λάδι όμως για τις σαλάτες τους συνήθιζαν να το παίρνουν από άγουρες ελιές και από τα αμύγδαλα και τα καρύδια έβγαζαν ένα είδος λαδιού, καλό για τα γλυκίσματά τους.

Για να βγάλουν το λάδι χρησιμοποιούσαν κατά καιρούς πολλούς τρόπους. Ένας τρόπος ήταν ο ίδιος με αυτόν των σταφυλιών, το πάτημα δηλαδή με τα πόδια. Έφτιαχναν ένα «ληνό» , ένα λάκκο σε πέτρα, έβρεχαν ελιές πολλές μέρες με ζεστό νερό και μετά τις πατούσαν.

Το λάδι καθόταν στην επιφάνεια και το μάζευαν με διάφορα δοχεία. Ένας άλλος τρόπος να μαζέψουν το λάδι ήταν ο εξής: έκαναν ένα άνοιγμα στο πιο κατηφορικό σημείο του «ληνού». Έριχναν καυτό νερό και έτσι το λάδι έτρεχε σε δοχεία . Αργότερα για να τις πατούν, φορούσαν ξύλινα παπούτσια. Μετά χρησιμοποίησαν μεγάλους στρογγυλούς λίθους, τους ποίους τους κυλούσαν μέσα στο ληνό.

Το πιο φημισμένο λάδι στην αρχαιότητα όμως προερχόταν από τη Σάμο και την Ικαρία, ενώ η Αττική, σε αντίθεση με άλλα προϊόντα ήταν όχι μόνο αυτάρκης αλλά και εξαγωγέας ελαιόλαδου.

Οι βρώσιμες ελιές αποτελούσαν βασικό στοιχείο της διατροφής τους και κυρίως εκείνων που γευμάτιζαν εκτός σπιτιού εργαζόμενοι στην ύπαιθρο, σε ταξίδια, ή σε εκστρατείες. Οι ελιές προσφέρονται για τέτοια χρήση αφού μεταφέρονται εύκολα, δεν αλλοιώνονται και έχουν μεγάλη θρεπτική αξία. Σε διάφορες ανασκαφές έχουν βρεθεί κουκούτσια από ελιές που αποτελούν τροφικά κατάλοιπα καθώς επίσης υπάρχουν και πολλές αναφορές από συγγραφείς για τις μεγάλες ποικιλίες ελιών στην αρχαιότητα, μερικές από τις οποίες είναι: Θλασταί ελαίαι, που πιθανόν ήταν οι τσακιστές μαύρες ελιές, οι οποίες αναφέρεται ότι ήταν εύπεπτες. Κολυμβάδες ονομάζονταν οι ελιές που έπλεαν σε άλμη και η κατανάλωσή τους ήταν πολύ διαδεδομένη. Οι αλμάδες ήταν παραπλήσια ποικιλία με τις προηγούμενες και ίσως πρόκειται για κολυμβάδες στο πρώτο στάδιο της επεξεργασίας τους με αλάτι. Γογγύλαι ονομάζονταν οι σφαιρικές ελιές, πιθανόν οι σημερινές καρυδοελιές. Δρυπετείς ήταν οι υπερώριμες ζαρωμένες ελιές, οι οποίες καταναλώνονταν χωρίς επεξεργασία. Οι μέλαινοι αναφέρεται από τον Αθήναιο ότι ήταν δύσπεπτες. Οι πιτυρίδες ήταν μικρές, είχαν το χρώμα του πίτουρου και συλλέγονταν προτού ωριμάσουν. Οι στεμφυλίδες ήταν μαύρες ελιές από τις οποίες γινόταν το στέμφυλον, πολτός από τριμμένες ελιές, ο οποίος μαζί με μυρωδικά, λάδι και ξίδι έκανε το επίτυρον, το οποίο προφανώς καταναλωνόταν με τυρί. Η επεξεργασία μερικών ειδών ελιών για κατανάλωση δεν διέφερε από τη σημερινή. Μετά το ξεπίκρισμα με νερό και αλάτι παρέμεναν μερικές ώρες στο ξίδι και τελικά αποθηκεύονταν μέσα σε λάδι. Για άλλα είδη, αντίθετα, χρησιμοποιούσαν υλικά που είναι ασυνήθιστα για τη σημερινή πρακτική, δηλαδή μετά το ξεπίκρισμα αναφέρεται ότι τις έβαζαν σε ξίδι, βρασμένο κρασί και μέλι, προσθέτοντας διάφορα μυρωδικά, μάραθο, κύμινο, απήγανο, μέντα και κορίανδρο.

Το κρασί

Το κρασί ήταν ένα καθημερινό βασικό συστατικό στην διατροφή των Αρχαίων Ελλήνων. Στην πραγματικότητα αποτελούσε μια από τις βασικές τροφές τους αφού ήταν μέρος του πρωινού αλλά και των υπολοίπων γευμάτων τους. Το ανακάτευαν σε αναλογία δυο μέρη νερό και ένα κρασί ή τρία μέρη νερό κι ένα κρασί.

Για να διατηρήσουν το μούστο έριχναν μέσα και νερό αλατισμένο, όπως και διάφορα αρώματα και πολλές φορές τον έψηναν σε σιγανή φωτιά. Αξίζει να σημειωθεί ότι το καλοκαίρι το κρασί το ανακάτευαν με πάγο που έφερναν από τα βουνά και τον διατηρούσαν σε άχυρα και κουρέλια.

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

Τα ψάρια

Ανέκαθεν οι Έλληνες έτρωγαν πολύ περισσότερα ψάρια από κρέας. Οι Αθηναίοι είχαν μεγάλη αδυναμία στα θαλασσινά και στα όστρακα. Όπως προκύπτει από πληροφορίες γραπτών πηγών, απεικονίσεων και αρχαιολογικών ευρημάτων, οι αρχαίες μέθοδοι και τα σύνεργα της αλιείας παραμένουν σχεδόν αμετάβλητα από την πρώιμη αρχαιότητα έως σήμερα.

Χρησιμοποιούσαν άγκιστρα, κυρίως χάλκινα, τα οποία έδεναν με ορμιά (πετονια), φτιαγμένη από τρίχες ζώων ή φυτικές ίνες και για να βυθίζεται το άγκιστρο του έδεναν μολύβδινο βαρίδι. Συνηθισμένο ήταν το ψάρεμα με δίχτυα διαφόρων ειδών ανάλογα με το είδος των ψαριών, εφοδιασμένα με φελλούς και βαρίδια, αλλά και το ψάρεμα με καμάκι (κάμαξ ή τρίαίνα). Χρησιμοποιούσαν επίσης κύρτους πλεγμένους από βέργες. Πιο κατάλληλες ώρες για ψάρεμα οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το σούρουπο και το χάραμα αλλά ψάρευαν επίσης και τη νύχτα με φως πυρσών.



Τα συντηρημένα μικρά ψάρια τα ονόμαζαν «ταρίχη», ενώ «τεμάχη» ονόμαζαν τα παστά τεμάχια μεγάλων ψαριών όπως των σκουμπριών, της παλαμίδας και του δημοφιλή τόνου,

κυρίως το μέρος της κοιλιάς, το οποίο και θεωρούνταν εκλεκτός και σπάνιος μεζές. Πολλά από αυτά έφταναν δια θαλασσής από τον Εύξεινο Πόντο και το Βυζάντιο για να διοχετευτούν τελικά στην αγορά της αρχαίας Αθήνας και από εκεί σε περιοχές που βρισκόταν μακριά από τη θάλασσα. Γενικά τα αλίπαστα ήταν τροφή την οποία προτιμούσαν οι φτωχοί αφού τα φρέσκα ψάρια ήταν πολύ ακριβά.

Η προτίμηση των Ελλήνων για τα αλίπαστα διατηρήθηκε σχεδόν αναλλοίωτη αλλά ενισχύθηκε πολύ με την είσοδο των Κωνσταντινουπολιτών και των Ποντίων στην χώρα μας. Οι ελληνικοί πληθυσμοί της Πόλης συνήθιζαν να καταναλώνουν με ευλάβεια σχεδόν ένα κομμάτι παστό ψάρι συνήθως λακέρδα ή τσίρο μαζί με λίγο κρεμμύδι και μερικά φύλλα ρόκας πριν από κάθε γεύμα τους. Οι δε κάτοικοι του Πόντου ήταν δεινοί ψαροφάγοι. Τα χαμψιά ή χαψία δηλαδή οι γαύροι ήταν σχεδόν το εθνικό τους φαγητό. Τα έτρωγαν ωμά με πιάφι ή τηγανιτά, αλλά λόγω του ότι η παραγωγή ήταν μάλλον τεράστια τα πάστωναν με φύλλα δάφνης, λεμονόφλουδες και μαύρο πιπέρι.

Οι τσιπούρες και τα μπαρμπούνια απ'την άλλη στόλιζαν συχνά τα τραπέζια των πλουσίων ενώ οι σαρδέλες ήταν το συνηθισμένο πιάτο των φτωχότερων. Άλλα ψάρια που προτιμούσαν όπως φαίνεται ήταν κυρίως τα παχιά ψάρια, όπως: κολιός, γόπα, μαρίδα κ.ά. Χαρακτηριστικό είναι το κείμενο του Αθήναιου για τους αχινούς στο οποίο δίνονται συμβουλές ακόμη και για την εποχή συλλογής τους: «Ανάλογα με τις εποχές είναι περισσότερο ισχυροί δηλαδή γεμάτοι αυγά, ιδιαίτερα στους πανσελήνους και τις ζεστές ημέρες». (Αθήναιος, Δειπνοσοφισταί, Α, στ. 76).

Για τους σαργούς ο Αρχέστρατος προτείνει να μαγειρευτούν πασπαλισμένοι με τυρί και δυνατό ξύδι, τα αυγά των ψαριών να γίνουν τηγανιτά σε λάδι ελιάς και οι σουπιές να είναι μαγειρεμένες με πράσινες ελιές. Όπως μπορεί να διαπιστώσει κάποιος δινόταν ιδιαίτερη σημασία στο μαγείρεμα των θαλασσινών. Οι τρόποι ήταν απλοί, αλλά σημαντικό ήταν να εκτελεστούν με τέχνη. Τα έψηναν στα κάρβουνα σε ειδικές σχάρες που ονομάζονταν εσχάροι ιχθυοπίτιδες, τα έβραζαν ή τα τηγάνιζαν. Την επιδεξιότητά του όμως ο κάθε μάγειρος την έδειχνε με τις σάλτσες από μυρωδικά, καρυκεύματα και τυριά, με τις οποίες συνοδεύονταν σχεδόν όλα τα θαλασσινά.

Ο Όμηρος θεωρεί παράγοντα ευδαιμονίας ενός τόπου το να παρέχει η θάλασσα ψάρια. Τα ψάρια και τα άλλα θαλασσινά ως άφθονη, νόστιμη, υγιεινή και εύκολη στην προετοιμασία της τροφή αγαπήθηκαν με πάθος από τους αρχαίους Έλληνες, οι οποίοι, έχοντας εμβαθύνει ιδιαίτερα σε θέματα διατροφής είχαν και υψηλές γευστικές απαιτήσεις.

Τα κρέατα

Γενικά, εκτός από τους ομηρικούς ήρωες και τα συμπόσια, η κρεατοφαγία περιοριζόταν στις δημόσιες και ιδιωτικές γιορτές. Μεγάλο γαστρονομικό ενδιαφέρον έδειχναν για το κυνήγι, τα πουλερικά διαφόρων ειδών, το χοιρινό και μοσχαρίσιο κρέας ενώ κατανάλωναν σπανιότερα κατσίκι και αρνί. Βέβαια το κρέας ήταν ένα είδος πολυτέλειας εκείνη την εποχή και για αυτό ήταν ιδιαίτερα ακριβό. Οι λαγοί ψημένοι στη σούβλα με μέλι, γάλα και λίπος, τα αγριοπούλια, τα ορτύκια, τα κοτσίφια, οι πέρδικες, τα περιστέρια, οι φασιανοί και τα ελάφια αφορούσαν τα πιο πλούσια βαλάντια. Το μαγείρεμά των κρεάτων γινόταν με διάφορους τρόπους. Στην Ιλιάδα πολύ συχνά αναφέρεται το ψήσιμο στη σούβλα «...Και αφού καήκαν τα μεριά κι εγεύθηκαν τα σπλάχνα, ελιάνισαν τα επίλοιπα, τα επέρασαν στες σούβλες και αφού με τέχνη τα έψησαν απ' την φωτιά τα πήραν». (Όμηρος, Ιλιάδα, Ραψωδία β, στ.427-429).

Επίσης τα έψηναν στο φούρνο είτε τα έβραζαν με διάφορα λαχανικά και καρυκεύματα. Κατά τη διάρκεια του ψησίματος κι ενώ ήταν τα κρέατα πάνω στις σούβλες τα περιέχουναν με κρασί για να τους δώσουν άρωμα και να γίνουν πιο μαλακά, αυτό δηλαδή που σήμερα ονομάζεται "μαρινάρισμα" και γίνεται συνήθως πριν τα κρέατα μαγειρευτούν ή ψηθούν όσο είναι ακόμη ωμά. Επίσης συνήθιζαν να τρώνε πρώτα τα εντόσθια του ζώου που ψήγονταν πιο γρήγορα από τα άλλα κρέατα. Ήταν κάτι σαν ορεκτικός μεζές πριν τα κυρίως κρέατα.

Όσπρια και δημητριακά

Τα δημητριακά αποτελούσαν την κύρια βάση της διατροφής για τους αρχαίους. Αλλά τόσο το σιτάρι όσο και το κριθάρι δεν ήταν σε αφθονία για τους Αθηναίους, έτσι αναγκάζονταν να το εισάγουν από άλλα μέρη. Το σιτάρι το μαγείρευαν με διάφορους τρόπους: αποφλοιωμένο στο γουδί, το έβραζαν σε νερό και το σέρβιραν με γάλα για να

είναι πιο άσπρο, το «άμυλον» δηλαδή το σιτάρι που δεν έχει περάσει από το μύλο. Αυτή η συνταγή λένε ότι προέρχεται από τη Χίο και πρόκειται για σιτάρι που έβαζαν για δέκα μέρες στο νερό, το οποίο και άλλαζαν συχνά, κατόπιν το έλιωναν, πετούσαν τις φλούδες και τη μάζα που έπαιρναν την ξέραιναν στον ήλιο. Με το υλικό αυτό έφτιαχναν ψωμί και άλλα γλυκίσματα. Άλλη προτίμηση των αρχαίων ήταν η μάζα που γινόταν με αλεύρι από κριθάρι ζυμωμένο σε γαλέτες και ήταν το πιο συνηθισμένο καθημερινό ψωμί. Στη ζύμη του ψωμιού έβαζαν διάφορα καρυκεύματα όπως μάραθο, δυόσμο ακόμα και μέντα για να πάρει το ψωμί μια διαφορετική νοστιμάδα και φυσικά έβαζαν και το απαραίτητο αλάτι. Άλλα είδη άρτων διαδεδομένα στην αρχαιότητα ήταν: το σιμιγδαλένιο, το ψωμί από χοντράλευρο, το ψωμί από διάφορα γεννήματα, από ένα είδος σίκαλης της Αιγύπτου και το «ψωμί από κεχρί». Λόγω της μεγάλης αγάπης των Αθηναίων για το ψωμί, του έδιναν διάφορα ονόματα, ανάλογα με τον τρόπο που ψηνόταν, όπως: ο «Ιπνίτης», ψωμί που έψηναν μέσα σε θερμή σκάφη. Ο «Εσχαρίτης», ψωμί που ψηνόταν στις σχάρες κ.τ.λ. Οι αρχαίοι εκτιμούσαν πολύ περισσότερο από εμάς σήμερα την ύπαρξη του ψωμιού, και θεωρούσαν πως η μεγάλη ποικιλία άρτου ήταν πολυτέλεια, αφού συνήθιζαν να τρώνε μόνο ένα κομμάτι κριθαρένια μπομπότα. Από την άλλη και τα όσπρια αποτελούσαν διατροφική βάση για την πλειοψηφία των Ελλήνων από την αρχαιότητα. Τα κουκιά, τα λούπινα, τα μπιζέλια, τα ρεβίθια, οι φακές και τα φασόλια είναι μερικά από τα όσπρια που κατείχαν σημαντική θέση στη διατροφή των αρχαίων Ελλήνων.

Λαχανικά-φρούτα-καρυκεύματα

Τα λαχανικά και τα φρούτα ήταν ανέκαθεν πρώτα στις επιλογές των Ελλήνων. Άλλωστε, και στην Αρχαία Ελλάδα, υπήρχαν μερικοί όπως οι οπαδοί του Πυθαγόρα που ήταν φυτοφάγοι. Και ο Πλάτων στην ιδιωτική του ζωή ακολουθούσε την πυθαγόρειο δίαιτα, που ήταν μια καθαρή χορτοφαγία κι έδειχνε ευχαριστημένος τρώγοντας λαχανικά.

Οι αρχαίοι Αθηναίοι όμως δύσκολα θα μπορούσαν να ακολουθήσουν τις φυτοφαγικές οδηγίες του Πλάτωνα αφού τα λαχανικά είχαν γίνει πλέον για αυτούς σπάνια αγαθά. Πολλά σπίτια όμως, κυρίως στα περίχωρα φρόντιζαν να έχουν χωράφια ή κήπους

στους οποίους καλλιεργούσαν σκόρδα, κρεμμύδια, κουκιά, φασόλια, μπιζέλια, λούπινα, βολβούς, μαρούλια, αρακά, αγκινάρες, βλίτα, ρεβίθια και φακές. Τόσο στους αρχαίους Αιγυπτίους όσο και στους αρχαίους Έλληνες μερικά είδη κρεμμυδιών ήταν μέρος αμοιβής των στρατιωτών.

Τα μανιτάρια, τα μάραθα, τα σπαράγγια και διάφορα άλλα χορταρικά, τ' αναζητούσαν στις ακροποταμιές, στα χωράφια και στις άκρες των δρόμων. Φαγώσιμες ήταν ακόμη και οι τρυφερές τσουκνίδες. Φυσικά, είχαν σέλινο, άνηθο και δυόσμο, για να καρυκεύουν τα φαγητά τους. Μάλιστα υπήρχαν τριών ειδών αγγούρια, τα οποία ήταν το λακωνικόν, ο σκυταλίας και το βοιωτικόν. Απ' αυτά καλύτερα ήταν τα λακωνικά τα οποία ποτίζονταν ενώ τ' άλλα δεν έπρεπε να ποτίζονται. Επίσης, τα αγγούρια έβγαιναν πιο δροσερά αν προτού φυτευτούν οι σπόροι, έμεναν για λίγο μέσα στο γάλα ή σε διαλυμένο στο νερό μέλι.

Γνωστή ήταν βέβαια και η αγάπη τους για τα φρούτα.« Κι εκεί μεγάλα δέντρα φύτρωναν δροσερά, αχλαδιές, ροδιές, μηλιές με μήλα, συκιές γλυκόκαρπες κι ελιές απάνω στον ανθό τους..»(Ομηρος, «Οδύσσεια», Ραψωδία Δ στ.137-139)

Στα φρούτα κυριαρχούσαν το αχλάδι, το δαμάσκηνο, το κεράσι, το κούμαρο, το κυδώνι, και βέβαια το σταφύλι και το σύκο. Υπήρχαν μάλιστα σαράντα-τέσσερα είδη σύκα, τριάντα-δύο είδη μήλα και έξι είδη αχλάδια.Στους ξηρούς καρπούς συγκαταλέγονταν, μεταξύ άλλων, τα αμύγδαλα, τα καρύδια, τα κάστανα, οι σταφίδες και τα ξερά σύκα. Από τα καρυκεύματα και τα μπαχαρικά χρησιμοποιούσαν, άνηθο, βασιλικό, δυόσμο, θυμάρι, κάρδαμο, κόλιανδρο, κάππαρη, κουκουνάρι, αλλά και τα εισαγόμενα όπως το πιπέρι. Οι τροφές των αρχαίων άλλωστε σκοπό είχαν να ερεθίσουν το στομάχι και όχι να το βαρύνουν, γι' αυτό ήταν τόσο πλούσιες σε καρυκεύματα και αρωματικά βότανα.

1.2.2 ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΙΓΥΠΤΙΩΝ

Οι Αιγύπτιοι είναι μάλλον οι πρωτοστάτες της Γαστρονομίας. Μόνο η ποικιλία του ψωμιού τους έφτανε τα 15 είδη. Από φρούτα είχαν το χουρμά ,που το χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο, βερίκοκα, σύκα, σταφύλι, μετέπειτα μπανάνες, πορτοκάλια, λεμόνια, καρπούζια και πεπόνια. Από λαχανικά είχαν αγγούρια, σκόρδα, μπιζέλια, κόκκινο λάχανο και μαρούλι.

Από καρπούς είχαν ρεβίθια, κουκιά, ελιές (το ελαιόλαδο το χρησιμοποιούσαν για φωτισμό πιο πολύ ενώ για το μαγείρεμα είχαν ένα είδος φυτικού λαδιού από κάποιο είδος Βελανιδιάς) και φακές που θεωρούσαν πως έφερναν ευφορία και τις χρησιμοποιούσαν στην αρχαιότερη σούπα του κόσμου την Potage Esau που φτιάχνεται μέχρι και σήμερα.(Βλέπε Παράρτημα Α)

Από κρέατα είχαν βόδι, μοσχάρι και γουρούνι από τα οποία το ψαρονέφρι και το κόντρα τα έψηναν στην σούβλα. Από πουλερικά είχαν περιστέρια, χήνες, γερανούς, ορτύκια και πάπιες και από κνήγια είχαν αντιλόπες και γαζέλες. Από ψάρια είχαν κέφαλους, μουρμούρες, χρόμηδες, λατίδες που ήταν τόσο μεγάλα που καμιά φορά έπρεπε να τα σηκώνουν δύο άντρες και που κατά τον Ηρόδοτο άλλα τα ξέραιναν στον ήλιο, άλλα τα έτρωγαν ωμά, άλλα τα έκαναν παστά σε άλμη και άλλα τα προσέφεραν στους Θεούς σε δοχεία με ξύλινα καπάκια σαν μια πρώτη μορφή κονσερβοποίησης.

Είχαν γάλα, το οποίο έβραζαν όπως και το κρέας ,βούτυρο και κρέμα γάλακτος των οποίων τη θρεπτική αξία γνώριζαν πολύ καλά. Είχαν αμπέλια με μια μόνο ποικιλία από την οποία παρήγαγαν ένα είδος ξηρού κρασιού το Μαρεωτικό Οίνο, τον οποίο έπιναν όχι για την γεύση, αφού πρόσθεταν ζάχαρη ή και μπαχαρικά, αλλά για την αίσθηση ευφορίας που προσέδιδε. Τον αντικαθιστούσαν και με υδρομέλι (αλκοολούχο μίγμα μελιού και ζεστού νερού) ή και με σταφυλόζουμο.

1.2.3 ΡΩΜΑΙΩΝ ΓΕΥΣΕΙΣ

Το πρώτο σημαντικό βήμα για τη δημιουργία της γαστρονομίας ήταν η χρήση της φωτιάς με την οποία ο πρωτόγονος άνθρωπος μαγείρευε την τροφή του. Αυτό οδήγησε στη δημιουργία των πρώτων φαγητών, καθώς οι οικογένειες συγκεντρώνονταν γύρω απ' τη φωτιά και τρώγανε μαζί τα φαγητά που είχαν μαγειρέψει. Σε αρχαίους πολιτισμούς της Ασσυρίας, της Βαβυλώνας, της Περσίας και της Αιγύπτου, η επιλογή, η ετοιμασία, το σερβίρισμα και η απόλαυση του φαγητού λάμβαναν χώρα σε πολύ εκλεπτυσμένο επίπεδο.

Στην αρχαία Ελλάδα, οι Αθηναίοι πίστευαν ότι η ώρα του φαγητού παρείχε την ευκαιρία τροφής του πνεύματος όπως και του σώματος. Ξάπλωναν σε ανάκλιτρα ενώ έτρωγαν και συνόδευαν το γεύμα με μουσική, ποίηση και χορό. Οι Έλληνες δημιούργησαν τη φιλοσοφική βάση του ευ ζειν, την Επικούρεια φιλοσοφία, σύμφωνα με την οποία κύριος σκοπός της ζωής είναι η τέρψη, που όμως δεν υπονοούσε την καλοπέραση, όπως σήμερα.

Οι Επικούρειοι πίστευαν ότι η τέρψη μπορεί να επιτευχθεί κατά τον καλύτερο τρόπο με την άσκηση της αυτοσυγκράτησης και με τη μείωση των επιθυμιών στο ελάχιστο. Σήμερα ως επικούρειος νοείται κάποιος που είναι προικισμένος με ευαίσθητη και διακριτική γεύση για το φαγητό και το κρασί. «Οι Αθηναίοι ήταν διάσημοι για την ολιγοφαγία τους, γι' αυτό βγήκε και η χαρακτηριστική έκφραση αττικηρώς» (Αθήναιος, «Δειπνοσοφισταί» Δ, στίχος 137). Όμως από την άλλη οι Ρωμαίοι ήταν γνωστοί για τις υπερβολές τους.

Οι κοινοί πολίτες τρέφονταν με κριθάρι και χυλό σιταριού, ψάρια και αλεσμένα κουκουνάρια, όμως οι Ρωμαίοι Αυτοκράτορες κι οι πλούσιοι αριστοκράτες κυριολεκτικά "περιδρόμαζαν" σε παραλυτικές ποικιλίες φαγητών.

Ήσταναν πλουσιοπάροχα δείπνα, όπου σερβίρονταν πάνω από 100 διαφορετικά είδη ψαριών, βουνά από κρέας βοδινό, χοιρινό, μοσχαράκι, αρνιού, αγριόχοιρου, ελαφιού, στρουθοκαμήλου, πάπιας και παγωνιού.



Η ανάμειξη φρυγανιάς με συκώτι είναι επίσης παρασκεύασμα ρωμαϊκής προέλευσης. Παράγγελλαν λοιπόν τη μεταφορά χιονιού και πάγου από τις Άλπεις για να ψύχουν τα ευαίσθητα φαγητά και έστελναν ειδικούς στα ακρότατα όρια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας για να αναζητήσουν εξωτικές νοστιμιές.

Μάζευαν ταμανιτάρια στη Γαλλία, κι ο Ρωμαίος συγγραφέας Ιουβενάλιος, αναφερόμενος στα τέλη του 1ου και τις αρχές του 2ου μ.Χ. αιώνα, περιγράφει δείπνο, όπου σεβρίρονταν μπαμπούνια από τη Κορσική και λάμπραινες από τη Σικελία. Όμως, μολονότι οι Ρωμαίοι έδιναν μεγάλη σημασία στις εξωτικές νοστιμιές, δεν ήταν γαστρονόμοι με την αληθινή έννοια του όρου καθώς τους έλειπε μία διακριτική ικανότητα. Η αχαλίνωτη όρεξη των Ρωμαίων Αυτοκρατόρων και ευγενών συχνά τραβούσαν τα πράγματα στα άκρα. Ο Αυτοκράτορας Καλιγούλας έπινε μαργαριτάρια διαλυμένα σε ξύδι. Για τον Μάξιμο αναφέρεται ότι κατανάλωνε 30 κιλά κρέας την ημέρα και ο Αλμπίνος λέγεται ότι έφαγε 300 σύκα, 100 ροδάκινα, 10 πεπόνια και πελώριες ποσότητες άλλων φαγητών. Ο Λούκουλος ήταν ένας πάμπλουτος που έκανε τόσο πλουσιοπάροχα δείπνα, ώστε το όνομά του έγινε σύμβολο τόσο της εξωφρενικής σπατάλης όσο και της μαγειρικής εξοχότητας. Η παρασκευή του γάρου, μιας σάλτσας από διάφορα μικρά ψάρια, που φτιαχνόταν από Έλληνες που κατοικούσαν στις ακτές της Μαύρης θάλασσας υιοθετήθηκε με πάθος από τους μαγείρους της αρχαίας Ελλάδας, της Ρώμης και αργότερα του Βυζαντίου. Ο Πλάτωνας είναι ο πρώτος που θα μιλήσει για αυτήν τη δυσάρεστη μυρωδιά του γάρου η οποία θυμίζει σαπίλα. Αναλυτικές πληροφορίες για την προετοιμασία του γάρου δίνονται τόσο από ρωμαϊκά όσο και από βυζαντινά κείμενα. Η λατινική ονομασία αυτού του υγρού είναι *Liquamen*.

Οι κάτοικοι της Βιθυνίας έφτιαχναν τον γάρο ως εξής, έπαιρναν κατά προτίμηση μεγάλη και μικρή μαρίδα ή γαύρο ή σαυρίδια ή σκουμπριά ή ακόμα ένα πολτό από παστό ψάρι ή ένα μίγμα από όλα αυτά. Τα έβαζαν σε μια λεκάνη, σαν αυτές στις οποίες ζυμώνουμε την ζύμη και ζύμωναν καλά τα ψάρια με αλάτι. Στην συνέχεια άφηναν αποβραδής το μείγμα σε πήλινο βάζο ανοιχτό στον ήλιο δύο με τρεις μήνες. Κάθε τόσο ανακάτευαν το μείγμα με ένα ξύλο και στο τέλος το σκέπαζαν και το αποθήκευαν. Η σάλτσα αυτή που είχε τον χαρακτήρα αρτύματος χρησιμοποιήθηκε μάλλον χωρίς την αίσθηση του μέτρου σε όλες τις σάλτσες είτε επρόκειτο για κυνήγια, είτε για ψάρια είτε για οστρακόδερμα.

1.3 ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ ΣΤΟ ΒΥΖΑΝΤΙΟ

Η διαδικασία παρασκευής της τροφής ,η επιλογή των υλικών και των μεθόδων αποτελεί μία σημαντική παράμετρο του πολιτισμού μίας εποχής και η διερεύνηση της συνεργεί στην αναπαράσταση της καθημερινότητας ενός λαού σε μία συγκεκριμένη χρονική περίοδο.

Η περίοδος του Βυζαντίου είναι μία σημαντική εποχή, όπου το ελληνικό στοιχείο αναδεικνύεται κυρίαρχο και παράλληλα συμβιώνει με άλλους λαούς, που είχαν πρόσβαση στη Μεσόγειο, στην Κασπία και στη Μαύρη Θάλασσα. Η αναζήτηση των βυζαντινών γεύσεων αποδεικνύεται αρκετά δύσκολη καθώς οι γραπτές πηγές της εποχής παρέχουν μεν πληροφορίες για το τι έτρωγαν οι βυζαντινοί αλλά δεν είναι διαφωτιστικές σε ότι αφορά τον τρόπο που μαγείρευαν τα φαγητά τους, τη δοσολογία των διαφόρων υλικών που χρησιμοποιούσαν ή για τον χρόνο που απαιτούνταν για την παρασκευή ενός φαγητού.

Τα κυριότερα είδη διατροφής τους ήταν το ψωμί, το λάδι, οι ελιές και το τυρί. Η ποιότητα του ψωμιού παρουσίαζε ποικιλία και ήταν ανάλογη με τις οικονομικές δυνατότητες του καταναλωτή. Έτσι καλύτερος και ακριβότερος άρτος ήταν ο καθαρός άρτος ή ο σεμίδαλις που ήταν φτιαγμένος από καθαρό ψιλοκοσκινισμένο σιτάρι ή από σιμιγδάλι και τον απολάμβαναν οι πλουσιότερες ομάδες του πληθυσμού. Οι υπόλοιποι αρκούσαν σε έναν υποδεέστερο τύπο ψωμιού, το μεσοκάθαρον ή της μέσης ή ακόμη και στους ρυπαρούς ή κυβαρούς άρτους, ζυμωμένους από άλλα, χαμηλής ποιότητας δημητριακά, και συνυφασμένους με τη φτώχεια. Ένδειξη απόλυτης φτώχειας ήταν και η κατανάλωση ψωμιού από πίτουρα (το πιτεράτον).

Η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα λαχανικά και τα όσπρια. Με δεδομένες τις μεγάλες περιόδους νηστείας που προβλέπει η Εκκλησία και τις οποίες φαίνεται ότι τηρούσαν με αρκετή ευλάβεια οι Βυζαντινοί, οι τροφές αυτές καταναλώνονταν για μακρύ χρονικό διάστημα από το

σύνολο του πληθυσμού. Μεγάλη κατανάλωση είχαν τα λάχανα, τα πράσα, τα κρεμμύδια, τα τεύτλα, τα μαρούλια, τα ραδίκια, το καρότο, ο αρακάς και η ρόκα.

Άγνωστες φυσικά ήταν οι πατάτες και οι ντομάτες που έφτασαν στην Ευρώπη πολύ αργότερα. Επίσης ιδιαίτερη προτίμηση έδειχναν στα άγρια χόρτα και στους βολβούς. Το μαγείρεμα των λαχανικών είχε μεγάλη ποικιλία, τα έφτιαχναν μάλιστα και τουρσί ώστε να μπορούν να τα καταναλώνουν και κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Τα όσπρια ήταν φθηνά και τα προτιμούσαν περισσότερο οι ασθενέστερα οικονομικές τάξεις. Τα πιο συνηθισμένα όσπρια ήταν τα φασόλια, τα κουκιά, οι φακές, τα λούπινα και τα ρεβίθια. Συνηθισμένη επιλογή στα βυζαντινά νοικοκυριά του 13ου αιώνα αποτελούσαν οι σούπες και οι ζωμοί με διάφορα λαχανικά, όσπρια, ψάρια ή και παστό κρέας καθώς και τα αβγά κότας τα οποία τρώγονταν βραστά, ψητά, τηγανητά ή και ωμά. Προτιμούσαν τα αβγά των φασιανών περισσότερο σε σχέση με τα αβγά της χήνας, της πάπιας και της πέρδικας. Τα φρούτα και οι ξηροί καρποί αποτελούσαν το επιδόρπιό τους. Φρούτα όπως τα σύκα και τα σταφύλια τα αποξέραιναν και μαζί με κάστανα, αμύγδαλα, φιστίκια και κουκουνάρια τα έτρωγαν τους χειμερινούς μήνες.

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα δεν έλλειπαν διόλου από το βυζαντινό τραπέζι. Το τυρί το έφτιαχναν από γάλα πρόβειο, κατσικίσιο, αγελαδινό και βουβαλίσιο. Πρώτα το αλάτιζαν και κατόπιν το τοποθετούσαν σε πήλινα γαστρία ώστε να το διατηρήσουν. Σε γραπτές πηγές αναφέρονται διάφορες ποικιλίες τυριών, όπως το ανθότυρο, η μυζήθρα, το κρητικόν, το περίφημο «βλάχικον τυρίτσιν», αλλά και το χαμηλής ποιότητας «ασβεστότυρο». Από το γάλα έφτιαχναν ακόμη γιαούρτι και βούτυρο

Τις ελιές τις διατηρούσαν μέσα σε άλμη, σε ξίδι ή σε «οξύμελι», δηλαδή ξίδι μαζί με μέλι. Γνωστές επίσης ήταν οι "θλαστές" (τσακιστές) και οι «δρουπάτες» (θρούμπες). Σχετικά διαδομένη ήταν και η χρήση του ελαιολάδου στη μαγειρική τουλάχιστον στις ελαιοπαραγωγικές περιοχές της αυτοκρατορίας.

Αναμενόμενο ήταν να δείχνουν ιδιαίτερη αγάπη σε κάθε είδους ψάρια και οστρακόδερμα και ο Βόσπορος και η Προποντίδα τους πρόσφερε μια ατέλειωτη ποικιλία σε τέτοια αφθονία που θα μπορούσαν να τα αλιεύουν ακόμα και με τα χέρια. Οι ιχθύες τρώγονταν

χλωροί ,δηλαδή φρέσκοι, ή αλίπαστοι ή συντηρούμενοι μέσα σε ξύδι. Αυτοί δε που αλιευόταν σε αφθονία από το Βόσπορο ήταν η λακέρδα, οι τόνοι, οι σκόμβροι και οι τσίροι (γαύροι). Τα παχιά ψάρια όπως ο τόνος, η παλαμίδα και το σκουμπρί τα μαγείρευαν στη σχάρα ή στο φούρνο και με τα πετρόψαρα παρασκεύαζαν διάφορες ψαρόσουπες τις οποίες αρωμάτιζαν με φρέσκα λαχανικά και βότανα. Τα μαλάκια και τα οστρακόδερμα ονομάζονταν στους Βυζαντινούς χρόνους «αγνά» διότι η κατανάλωσή τους επιτρεπόταν ακόμα και τις ημέρες της νηστείας. Τα καλαμάρια τρώγονταν συνήθως τηγανιτά ή γεμιστά με ρύζι, σταφίδες και κουκουνάρι και το χταπόδι μαγειρευόταν μόνο με άφθονα μπαχαρικά.

Το κρέας δεν αποτελούσε μία από τις καθημερινές τροφές τους, όχι μόνο επειδή ήταν ακριβό, αλλά και εξαιτίας των νηστειών που υπαγόρευε η χριστιανική θρησκεία, για τις μισές τουλάχιστον ημέρες του χρόνου. Αγαπητό ήταν το χοιρινό κρέας, το οποίο συνήθιζαν να τρώνε βραστό με λάχανα και κολοκύθια, τα αρνιά, οι γίδες, τα βοοειδή, καθώς και το κυνήγι π.χ. ελάφια και λαγοί. Βρώσιμα θεωρούνταν όλα σχεδόν τα μέρη των ζώων ,ακόμα και το κεφάλι, η ουρά, τα πόδια, τα εντόσθια, τα οποία ψήνονταν είτε στη σούβλα είτε μέσα σε κλίβανο Το κρέας που δεν καταναλώνονταν αμέσως μετά από τη σφαγή του ζώου συνήθως παστώνονταν προκειμένου να διατηρηθεί μεγαλύτερο διάστημα. Τα κρέατα, τα ψάρια και τα λαχανικά τα συνόδευαν συχνά με σάλτσες, που ονομάζονταν «σαβούραι» και είχαν ως βάση το λάδι ή το βούτυρο. Η πιο δημοφιλής σάλτσα των Βυζαντινών βέβαια ήταν ο γάρος. Από τα καρυκεύματα συνηθισμένα ήταν η ρίγανη, ο δυόσμος, το πιπέρι, το σέλινο, το πράσο, ο άνηθος, το δενδρολίβανο, το κύμινο, η κανέλα ,το μοσχοκάρυδο και τη ζαφορά.

1.4 ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΜΕΣΑΙΩΝΑ

Η Μεσαιωνική κουζίνα είναι αυθεντική κάτι που την κάνει να διαφέρει από την αρχαία και παραδοσιακή γαστρονομία. Τα δείπνα και οι γιορτές βέβαια του Μεσαίωνα χαρακτηρίζονταν από χοντροκοπιά και επιδειξιμανία και το κρέας ήταν ένα σήμα της κοινωνικής διάκρισης. Τον 14^ο αιώνα, η κατανάλωσή του κρέατος αυξήθηκε και ήταν πιο προσιτή σε έναν μεγάλο αριθμό ανθρώπων με αποτέλεσμα οι άνθρωποι να

απομακρύνονται από τη διατροφή με λαχανικά. Την εικόνα της τραχιάς αυτής κουζίνας δίνει το πρώτο γαλλικό βιβλίο μαγειρικής Le Viander, γραμμένο από τον Guillaume Tirel, γνωστό ως Taillevent, σεφ του βασιλιά Καρόλου ΣΤ', που χρησιμοποιούσε ψίχα ψωμιού αντί για αλεύρι για να κάνει τις σάλτσες του παχύρρευστες και επίσης άφθονα μπαχαρικά με σκοπό να καλύψει τη γεύση των φαγητών, τα οποία ελλείπει ψυγείων, συχνά ήταν χαλασμένα. Αντίθετα η γαλλική μαγειρική θα χαρακτηρίζονταν τελικά από τη λεπτότητα των καρυκευμάτων και των σαλτσών της και τους ευφύεις συνδυασμούς υφής και γεύσης, με σκοπό την ανάδειξη της γεύσης και όχι την κάλυψή της.

1.5 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΤΑΛΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ ΣΤΗ ΓΑΛΛΙΚΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Το σημείο καμπής για τη γέννηση της γαστρονομικής τελειότητας ήταν η ιταλική Αναγέννηση. Στις αρχές του 15ου αιώνα οι πλούσιοι έμποροι στην Ιταλία παρέθεταν καλαίσθητα συμπόσια φημισμένα για θαυμάσιες νοστιμιές, όπως μανιτάρια, σκόρδο, τρούφες και τουρνετό (χοντρές φέτες από φιλέτο μόσχου) και πιάτα ζυμαρικών, όπως λαζάνια και ραβιόλια. Το βιβλίο του Ιταλού αρχιμάγειρα Μαέστρο Μαρτίνο, Libro de Arte Coquinaria, θεωρείται μαγειρικό ορόσημο του 15ου αιώνα με συνταγές που υποδεικνύουν τη μετάβαση από την κουζίνα του Μεσαίωνα. Η Ιταλία θεωρείται η μητέρα των κουζινών της Δύσης και η μεγαλύτερή της ίσως συμβολή ήταν η επίδρασή της πάνω στη Γαλλία. Με την άνοδο του Λουδοβίκου ΙΓ' στην εξουσία δημιουργούνται οι πρώτες βάσεις για τη μεγάλη παλατιανή κουζίνα. Ο αγαπημένος μάγειρος της Αικατερίνης της Ναβάρρας, ο Γκιγιόμ Φουκέ, καλείται στο παλάτι να προσφέρει τις υπηρεσίες του. Ο Λουδοβίκος, για να τον ευχαριστήσει για τη γαστρονομική ηδονή που του προσέφερε, του χάρισε τον τίτλο του μαρκήσιου της Βαρέν. Με αυτό το όνομα, de la Varenne, ο Φουκέ εκτοξεύεται στο πάνθεον του σπουδαίων μαγείρων της Ιστορίας και το βιβλίο του Le Cuisinier Francois ήταν το πρώτο που έδινε συνταγές κατ' αλφαβητική σειρά και περιείχε τις πρώτες οδηγίες χορτοφαγικής μαγειρικής. Ήδη δεν χρησιμοποιούνταν πλέον μπαχαρικά για να μεταμφιέσουν τη γεύση του φαγητού. Οι τρούφες και τα μανιτάρια έδιναν λεπτούς τόνους, ενώ τα ψητά σερβίρονταν μέσα στο χυμό τους για να διατηρούν τη γεύση τους. Το βασικό σημείο της γαλλικής γαστρονομίας καθιερώθηκε: ο σκοπός της μαγειρικής και της χρήσης

καρυκευμάτων και μπαχαρικών ήταν να αναδείξει μάλλον παρά να καλύψει τις φυσικές γεύσεις των τροφών. Προς την κατεύθυνση της σπουδαίας αυτής αρχής, ο La Varenne μαγείρευε το ψάρι σε ένα fumet, δηλ. ζωμό καμωμένο με τα μαγειρεμένα κατάλοιπα του ψαριού (κεφάλι, ουρά και κόκαλα). Οι βαριές σάλτσες που χρησιμοποιούσαν ψωμί για να γίνουν παχύρρευστες καταργήθηκαν για χάρη του roux, που γίνεται από αλεύρι και βούτυρο ή άλλο ζωικό λίπος. . Ο Λα Βαρέν δημιούργησε την ορολογία που προσδιορίζει τους χρόνους ψησίματος, ορολογία για τα διαφορετικά είδη μπισκότων και για το παντεσπάνι, όπως και έννοιες άγνωστες ως εκείνη τη στιγμή, όπως αυτή της «ενσωμάτωσης» των υλικών και της «ανταλλαγής» των «χυμών».

1.6 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΟΛΙΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ

Ορισμένες πόλεις στον κόσμο ξεκινάνε την ιστορία τους σαν μεγαλουπόλεις και πρωτεύουσες. Σε αυτούς τους τόπους συναντάμε κατά κανόνα χαρακτήρα κοσμοπολίτικο και συχνά πολυπολιτισμικό. Χαρακτηριστικό παραδείγματα είναι η Κωνσταντινούπολη .



Η κουζίνα του κάθε τόπου αποτελεί αναπόσπαστο στοιχείο πολιτισμού του και πολλές φορές τόσο έντονο που χαρακτηρίζει τον τόπο.

Η Κωνσταντινούπολη πάντα διέθετε πληθώρα αγαθών λόγω της γεωγραφικής πολιτικής και οικονομικής της θέσης.

Ανατρέχοντας στα ιστορικά στοιχεία της γαστρονομίας της Πόλης, συναντάμε πολύ χαρακτηριστικές περιόδους, καθώς και σημαντικές διαφοροποιήσεις στις διατροφικές συνήθειες μεγάλων ομάδων του πληθυσμού της. Τον καιρό που η Κωνσταντινούπολη επιλέγεται και γίνεται αυτοκρατορική πρωτεύουσα και στην μακρόχρονη περίοδο που ονομάζουμε “Βυζαντινούς Χρόνους” συναντάμε την μαγειρική του Μεγάλου Παλατίου, την Μοναστηριακή, καθώς και μία αστική και λόγια μαγειρική, που διαμορφώνεται από τις

δύο προαναφερόμενες. Επηρεάζεται σε από τις διατροφικές συνήθειες των διαφόρων αλλοεθνών κοινοτήτων και προπαντός από την μεγάλη επάρκεια και ποικιλία νέων προϊόντων. Η κουζίνα της Πόλης των Βυζαντινών χρόνων χαρακτηρίζεται από την χρήση των μπαχαρικών, των έντονων γλυκόξινων σαλτσών και κυρίως από την χρήση του “γάρου”, σάλτσα ψαριού.

Μετά την κατάρρευση της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας εμφανίζεται η Οθωμανική Κουζίνα που χαρακτηρίζεται από την έντονη χρήση των γαλακτοκομικών καθώς και των δημητριακών. Στην Πόλη παρασκευάζονταν τρία είδη ψωμιού: το «Τούρκικο ψωμί», από κριθάρι και σιτάρι, το «καρβέλι» από κριθάρι, σιτάρι, σίκαλη και καλαμπόκι και τέλος η φραντζόλα που φτιαχγόταν από σιτάρι.

Τα κρέατα (χοιρινό, αρνί, πρόβατο) γίνονταν ψητά στη σούβλα, μαγειρευτά και βραστά ενώ τα ψάρια που υπήρχαν σε αφθονία τα έκαναν ψητά, βραστά και τηγανιτά.

Χρειάστηκαν χιλιετίες, για να διαμορφωθούν οι διάφορες τάσεις στις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Κωνσταντινούπολης και πραγματικά μπορεί να ειπωθεί ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένο διατροφικό ιδίωμα που να χαρακτηρίζει την Κωνσταντινούπολη.



Υπάρχουν μόνο χαρακτηριστικές επιδράσεις. Αυτό που σήμερα αποκαλούμε Πολίτικη Κουζίνα, είναι οι ξεχωριστές διατροφικές συνήθειες που έφεραν οι πρόσφυγες της Πόλης στον Ελλαδικό χώρο. Πλούσιοι μορφωμένοι αστοί που είχαν λύσει πολλά από τα βιοτικά τους προβλήματα, διαμόρφωσαν στον τόπο τους, μία κουζίνα πλούσια κι ευφάνταστη, μια κουζίνα που ξεπερνούσε κατά πολύ την ανάγκη για θρέψη και ενδιαφερόταν για την σύνθετη χρήση των γευστικών της μέσων και των καλών υλικών

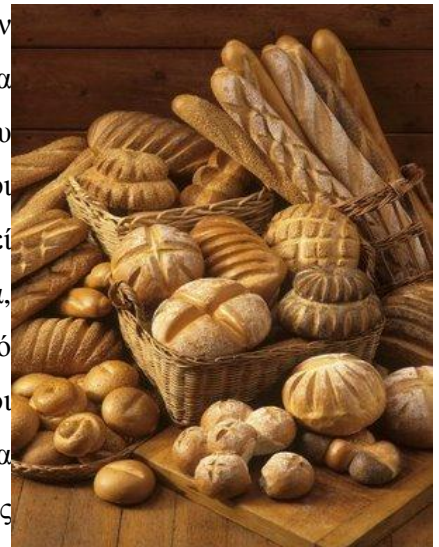
που έβρισκαν στις μεγάλες αγορές της Πόλης. Αυτή τη κουζίνα έφεραν μαζί με την αρχοντιά τους, που τους έκανε να ξεχωρίζουν, παρά την σχετική ανέχεια που προκάλεσε ο ξενιτεμός και το ξεσπίτωμα τους.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΑΣΙΚΩΝ ΤΡΟΦΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

2.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΨΩΜΙΟΥ

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

Το πρώτο αλεύρι δεν είχε καμιά ομοιότητα με το σημερινό. Ήταν αλεύρι από καβουρδισμένους ή αποξηραμένους σπόρους που είχαν τριφτεί ή κοπανιστεί σε όλμους, σε κορμούς δέντρων δηλαδή που ήταν σκαμμένοι στο εσωτερικό τους ώστε να σχηματίζεται κοιλότητα. Μετά από την εργασία του κοσκινίσματος, που ήταν ιδιαίτερα επίπονη, το αλεύρι λαμβανόταν και κοσκινιζόταν με κόσκινα που είχαν φτιαχτεί από βούρλα, λινάρι, κλαδιά λυγαριάς και ιτιάς. Αργότερα, έμαθαν να ανακατεύουν αυτό το πρωτόγονο αλεύρι με νερό και να παρασκευάζουν τούς πρώτους χυλούς που είναι οι πραγματικοί πρόγονοι του σημερινού ψωμιού. Στη συνέχεια έμαθαν να φτιάχνουν πιο πηχτούς χυλούς, τους οποίους έψηναν απευθείας στη φωτιά ή τους άπλωναν μέσα σε πυρακτωμένους λίθους.



Οι άνθρωποι έφτιαχναν κάποιο είδος ψωμιού από την νεολιθική εποχή, αναμιγνύοντας διαλυμένα κομμάτια σιταριού με νερό. Έτσι, δημιουργούσαν μια παχύρρευστη, στερεή ζύμη που μπορούσε να μαγειρευτεί σε φωτιά και να καταναλωθεί. Ο Ηρόδοτος αναφέρει ότι στην αρχαία Αίγυπτο το ψωμί ζυμωνόταν με τα πόδια, κάτι που συνεχιζόταν ως τις αρχές του αιώνα μας σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και της Ευρώπης. Τα πρώτα

οργανωμένα αρτοποιεία εμφανίστηκαν στη Ρώμη επί αυτοκράτορα Τραϊανού. Στην αρχαία Ελλάδα, το ψωμί παρασκευαζόταν και ψηνόταν στα σπίτια και τα αρτοποιεία εμφανίστηκαν κατά τον 2ο αιώνα μ.Χ. Αξίζει να σημειωθεί πάντως ότι στους αρχαίους Έλληνες και Ρωμαίους συγγραφείς ο όρος «άρτος» είναι ακαθόριστος και έτσι δεν μπορούμε να γνωρίζουμε ακριβώς αν επρόκειτο για άρτο σημερινού τύπου ή για «πλακούντες», δηλαδή πίτες, λαγάνες και γλυκίσματα. Κατά την Κλασική εποχή έχουμε πάνω από 40 ονομασίες άρτων οι οποίες προέκυψαν από τον τρόπο ψησίματος, τα υλικά, το σχήμα και την προέλευση τους. Ανάμεσα στις πολλές ποιότητες ψωμιού που παρασκευάζονταν στην αρχαία Ελλάδα ήταν ο ζυμίτης που φτιαχνόταν από αλεύρι, νερό και προζύμι, ο άζυμος που φτιαχνόταν από αλεύρι και νερό και τέλος ο σιμιγδαλίτης, από λεπτότατο αλεύρι προερχόμενο από καλής ποιότητας σιτάρι κλπ.

Οι Έλληνες ναυτικοί και έμποροι ήταν εκείνοι που έφεραν το αιγυπτιακό αλεύρι στην Ελλάδα, όπου άκμασε η δημιουργία και το ψήσιμο του ψωμιού. Προτιμούσαν πάντως το λευκό ψωμί και μεταξύ των πόλεων υπήρχε πολύ έντονος ανταγωνισμός για το ποια παράγει το καλύτερο ψωμί. Η Αθήνα ήταν περήφανη για τον Θεάριο, τον καλύτερο αρτοποιό της, το όνομα του οποίου βρισκόταν στα γραπτά πολλών συγγραφέων.

Από αρχαία κείμενα προκύπτει επίσης ότι οι Έλληνες προσέφεραν άρτους στους θεούς, στους οποίους ονόμαζαν θειαγόνους άρτους. Στο ναό της Δήμητρας στην Ελευσίνα, κατά την εορτή των θεσμοφορίων, προσφερόταν στη θεά μεγάλος άρτος από τον οποίο η συγκεκριμένη γιορτή ονομαζόταν μεγαλάρτια. Στην Αγία Γραφή υπάρχουν φράσεις σχετικές με τον άρτο, πράγμα που αναδεικνύει την ιερότητά του και την σημασία του στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων. Ενδεικτικά παραδείγματα είναι, όταν στην προσευχή που έδωσε ο ίδιος ο Χριστός, υπάρχει αίτημα για τον άρτο τον επιούσιο καθώς και στο Μυστικό Δείπνο ο Χριστός ευλόγησε τον άρτο και τον ομοίωσε με το Σώμα Του.

Το σιτάρι λοιπόν κάλυπτε τις ανάγκες της κάθε οικογένειας. Το άλεθαν στους μύλους, που πλέον δεν υπάρχουν, και ύστερα ζύμωναν το ψωμί οι γυναίκες και το έψηναν στο φούρνο του σπιτιού τους. Ανακατεύοντας έτσι δύο από τα στοιχειώδη γήινα υλικά, αλεύρι και νερό, παράγεται η βασική τροφή του ανθρώπου, ο άρτος.

Αιώνες αργότερα εμφανίστηκε ένα είδος γαλλικού ψωμιού το οποίο στις μέρες μας αποτελεί καθημερινή συνήθεια ως προς την κατανάλωσή του. Δεν πρόκειται παρά για τη μπαγκέτα που στα γαλλικά σημαίνει μικρό ραβδί και αποτελεί το τέλειο δείγμα της πραγματικής γαλλικής γεύσης. Το πιο γνωστό γαλλικό ψωμί με ελαφρό σιταρένιο αλεύρι δίνει αφράτη ψίχα και τέλεια τραγανή κόρα, αποτελώντας τη βάση για πεντανόστιμα σάντουιτς ενώ συνοδεύει με τον καλύτερο τρόπο το πρωινό μας με τυρί ή μαρμελάδα.

Η μπαγκέτα προήλθε από ένα εξελιγμένο είδος ψωμιού, το οποίο φτιαχνόταν στη Βιέννη στα μέσα του 19ου αιώνα και η εξέλιξή του προήλθε από ένα νόμο, ο οποίος απαγόρευε στους αρτοποιούς να εργάζονται πριν από τις 4 το πρωί. Έτσι λοιπόν για να προλαβαίνουν να έχουν έτοιμα ζεστά ψωμιά στα ράφια τους νωρίς το πρωί, αντί για στρογγυλές μεγάλες φραντζόλες έφτιαχναν λεπτά και μακρόστενα ψωμιά, που ψήνονταν πολύ πιο γρήγορα.

Όπως διαπιστώνουμε το ψωμί ως πρώτη τροφή αποτέλεσε κοινή συνήθεια των ανθρώπων μέσα στους αιώνες όπου και να τους συναντούσες. Ανάλογα με τα προϊόντα του κάθε τόπου, την ιστορία του, τις κοινωνικές και τις θρησκευτικές θέσεις των ανθρώπων αλλά και τις ανάγκες που έχουν, υπήρχε παράλληλη εξέλιξη με την ιστορία και την παραγωγή του ψωμιού.

2.2 Η ΠΙΤΣΑ ΚΑΙ Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ

Η ιστορία της πίτσας χάνεται μέσα στο χρόνο. Μερικοί την τοποθετούν κάπου στην νεολιθική εποχή. Χιλιάδες χρόνια πριν καν ο άνθρωπος αρχίσει να ασχολείται συστηματικά με την γεωργία, μάζευε τους σπόρους του σιταριού, τους άλεθε και τρέφονταν με αυτούς. Στην συνέχεια ανακάλυψε ότι ο αλεσμένος σπόρος μπορούσε να ζυμωθεί με νερό και να ψηθεί πάνω σε καυτές πέτρες.

Το επόμενο μεγάλο βήμα έγινε με την ανακάλυψη της αρχής του φουσκώματος της ζύμης και συνεχίστηκε με την κατασκευή του



πρώτου φούρνου. Οι πρωτοπόροι αυτοί άνθρωποι κατέκτησαν τον δρόμο για την επεξεργασία του ψωμιού, της πίτσας και της πίτσας. Με το καιρό αυτά τα ψωμιά άρχισαν να

εμπλουτίζονται με ελιές, μέλι, σταφίδες, και άλλα προϊόντα που έβρισκαν έτοιμα στη φύση.

Κάθε πολιτισμός όμως έχει την δική του παράδοση σε συνταγές για ψωμί, πίτες και διάφορων ειδών ζύμες με δημητριακά, νερό και μπαχαρικά. Ανατρέχοντας στην ιστορία βρίσκουμε ένα φαγητό που χωρίς καμία αμφιβολία μοιάζει με την σημερινή πίτσα.

Ο αρχαίος πολιτισμός της Μεσογείου παρουσιάζει ένα μεγάλο εύρος δειγμάτων που μπορούν να θεωρηθούν πρόγονοι της σημερινής πίτσας. Έτσι από την Αίγυπτο και την Ελλάδα έως την Ρώμη και την Πομπηία, βρίσκουμε διάφορα πιάτα που τα συστατικά τους, η παρασκευή και ο τρόπος ψησίματός τους θυμίζουν πίτσα. Στην αρχαία Αίγυπτο το έθιμο ήθελε τα γενέθλια του Φαραώ να γιορτάζονται καταναλώνοντας μεγάλες ποσότητες από ψωμάκια με διάφορα μπαχαρικά και βότανα. Ο αρχαίος ιστορικός Ηρόδοτος αναφέρει διάφορες συνταγές πίτσας Βαβυλωνιακής προελεύσεως. Κατά τους ιστορικούς χρόνους, οι Ετρούσκοι παρασκεύαζαν τις πίτες σε πιάτα και επάνω σε αυτή την πίτα τοποθετούσαν το κυρίως φαγητό τους για κατανάλωση.

Στην αρχαία Ελλάδα υπάρχουν διάφορες αναφορές και παραδείγματα συνταγών, που μπορούν να θεωρηθούν αρχέτυπα της πίτσας. Πλατιές πίτες από μίγματα ζύμης όλων των ειδών, είχαν μεγάλη απήχηση και ήταν ευρέως διαδεδομένα κατά την αρχαιότητα. Εκτός από τις ειδικές κριθαρένιες πίτες τα λεγόμενα αχίλλεια, υπήρχε επίσης η μάζα, μια μεγάλη πίτα που αποτελείτο από μια ζύμη από κριθαρένιο αλεύρι με νερό και κρασί και η πλακούς, μια στρόγγυλη πίτα με τυρί, η οποία στην αρχαία Αθήνα είχε γνωρίσει μεγάλη επιτυχία καθώς την προτιμούσαν οι εργαζόμενοι άντρες γιατί ήταν οικονομική και εύκολα μεταφερόμενη. Τον 6^ο π.Χ αιώνα στην Περσική αυτοκρατορία, οι στρατιώτες του Δαρίωνος του μεγάλου οι οποίοι ήταν συνηθισμένοι σε μεγάλες πορείες, έψηναν πάνω στις ασπίδες τους λεπτό ψωμί και έπειτα το κάλυπταν με τυρί.

Τον 3^ο π.Χ αιώνα ο Porcius Cato έγραψε την πρώτη ιστορία της Ρώμης. Σε ένα σημείο αναφέρει ότι έτρωγαν, λεπτό στρογγυλό ψωμί με ελαιόλαδο, μυρωδικά και μέλι, τα οποία τα έψηναν στην πέτρα. Τον 1ο αιώνα π.Χ ο Marcus Gavius Apicius, άριστος μάγειρας αναφέρει στο βιβλίο του σε μια συνταγή του, για βάση από ψωμί στην οποία έβαζε πάνω κοτόπουλο, τυρί, σκόρδο, πιπεριά και λάδι.

Γύρω στο 10ο αιώνα στην Νάπολι φτιάχνεται το lagano και η picea. Πρόκειται για ένα στρόγγυλο ζυμάρι καλυμμένο με διάφορα υλικά και ψημένο σε φούρνο. Τον 16ο αιώνα

έρχονται οι τομάτες για πρώτη φορά στην Ευρώπη, έτσι οι Ιταλοί προσθέτουν πρώτοι σάλτσα τομάτας και με αυτό τον τρόπο δημιουργείται η πρώτη απλή πίτσα. Τον 17ο αιώνα η πίτσα έχει αποκτήσει δημοτικότητα στη Νάπολη και οι ανώτερες τάξεις αρχίζουν να την επισκέπτονται για να δοκιμάσουν αυτό το φαγητό που τρώνε οι φτωχοί και το φτιάχνουν άντρες που ονομάζονται πιτσαγιόλοι.

Τον 18ο αιώνα η βασίλισσα Μαρία Καρολίνα Λορένα διατάζει να φτιαχτεί φούρνος στο καλοκαιρινό παλάτι, για να μπορεί ο σεφ να δημιουργεί πίτσες για αυτήν και για τους καλεσμένους της. Η εισβολή των Λογκοβάρδων στην Κάτω Ιταλία έφερε ένα πολύ σημαντικό συστατικό για την παρασκευή της πίτσας. Το "βουβάλι", το γάλα του οποίου χρησιμοποιήθηκε για την παρασκευή της μοτσάρελλας.

Το 1889 ήταν η χρονιά σταθμός στην ιστορία της πίτσας. Η γυναίκα του βασιλιά Ουμπέρτου Ιου, Μαργαρίτα είχε πάει στη Νάπολη για διακοπές και δεν ήταν δυνατό να μη δοκιμάσει αυτό το έδεσμα. Κάλεσε λοιπόν τον πιο φημισμένο πιτσαγιόλο (σεφ πίτσας) το Ραφαέλ Εσπόζιτο για να δοκιμάσει τις σπεσιαλιτέ του. Εκείνη τη μέρα έφτιαξε τρία είδη πίτσας: η πρώτη με χοιρινό, τυρί και βασιλικό, η δεύτερη με σκόρδο, λάδι και τομάτες και η τρίτη με μοτσαρέλα, βασιλικό και τομάτες ,τα χρώματα της Ιταλικής σημαίας . Η τρίτη πίτσα άρεσε στη βασίλισσα τόσο πολύ που έστειλε γράμμα στον πιτσαγιόλο για να τον ευχαριστήσει. Ο Ραφαέλ Εσπόζιτο προς τιμή της βασίλισσας ονόμασε την τρίτη πίτσα «μαργαρίτα», ένα όνομα που ακόμα και σήμερα μετά από 117 χρόνια, θα το βρούμε σχεδόν σε όλες τις πιτσαρίες και φυσικά στην πρωτεύουσα της πίτσας, τη Νάπολη.

Μετά από λίγα χρόνια, μαζί με τους Ιταλούς που μεταναστεύουν στην Αμερική, μεταναστεύει και η πίτσα, πρώτος σταθμός της το Σικάγο. Βορειοανατολικά των Η.Π.Α. η πίτσα ονομάζεται τοματόπιτα , η διαφορά της είναι ότι βάζουμε ότι υλικά θέλουμε αλλά αντί η σάλτσα να είναι κάτω, είναι πάνω από όλα.

Από τότε μέχρι σήμερα έχουν φτιαχτεί χιλιάδες είδη πίτσας και ζύμης : παχιά, λεπτή, μέτρια, σκεπαστή, με μυρωδικά, με διάφορα είδη τυριών, ψημένη, σε ηλεκτρικό φούρνο, σε φούρνο με ξύλα, σε γκάζι, ακόμα και στα κάρβουνα.

2.3 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΖΥΜΑΡΙΚΩΝ

Η καταγωγή των ζυμαρικών είναι μία πολύπλοκη ιστορία με πολλούς μύθους και αντιφάσεις. Ο ευρύτερα διαδεδομένος θρύλος ότι τα μακαρόνια τα έφερε στην Ιταλία ο Μάρκο Πόλο με την επιστροφή του από την Άπω Ανατολή τον 13^ο αιώνα απορρίπτεται πλέον από τους μελετητές. Από το 1154, πολύ πριν από τη γέννησή του, ένας Άραβας γεωγράφος είχε γράψει ότι στα περίχωρα του Παλέρμο παράγεται ένα ζυμαρικό σε σχήμα σπάγκου, το οποίο εξάγεται ακτοπλοϊκά τόσο στις χριστιανικές όσο και στις μουσουλμανικές χώρες. Έτσι διαλύεται και ο μύθος που έδινε τα πρωτεία όχι στη Νάπολη αλλά στο Παλέρμο. Εκεί παράγονταν και αποξηραίνονταν τα ζυμαρικά σύμφωνα με την τυπική αραβική συνήθεια, καθώς οι νομάδες της ερήμου ήταν υποχρεωμένοι να τα διατηρούν αποξηραμένα κατά τη διάρκεια των μετακινήσεών τους.

Η πρώτη αναφορά για την ύπαρξη των ζυμαρικών χρονολογείται γύρω στο 1000 π.Χ, στην αρχαία Ελλάδα, όπου η λέξη “λάγανον” περιέγραφε μία φαρδιά πλακωτή ζύμη από νερό και αλεύρι, την οποία έκοβαν σε λωρίδες. Η ζύμη αυτή μεταφέρθηκε και στην Ιταλία από τους πρώτους Έλληνες έποικους γύρω στον 8^ο αιώνα π.Χ και μετονομάστηκε σε “laganum” στα λατινικά, τα σημερινά λαζάνια. Ωστόσο αξίζει να αναφερθεί ότι το λάγανον δεν καταναλωνόταν βρασμένο όπως τα λαζάνια αλλά ψημένο πάνω σε θερμαινόμενες πέτρες ή σε φούρνο και για αυτό το λόγο είναι περισσότερο συνδεδεμένο με τη σημερινή πίτσα.

Το γεγονός πιστοποιείται από Λατίνους συγγραφείς όπως ο Κικέρων, ο Οράτιος (που στα «Σατυρικά» του περιγράφει την ευχαρίστηση να γυρίζει σπίτι του να φάει μια νόστιμη σούπα φτιαγμένη με πράσα, ρεβίθια και ζυμαρικά) και από τον περίφημο καλοφαγά Απίκιο, ο οποίος στην πρώτη ίσως συμπληρωμένη μαγειρική στην ιστορία περιγράφει αυτοκρατορικά γεύματα με “laganum”. Η πρώτη όμως χειροπιαστή απόδειξη για την ύπαρξη ζυμαρικών ανήκει σε ευρήματα που ανακαλύφθηκαν σε τοιχογραφίες του 4^{ου} π.Χ αιώνα σε οικισμό των Ετρούσκων βόρεια της Ρώμης, όπου αναπαριστούνται διάφορα

σκεύη για το βράσιμο νερού, μία επιφάνεια για ην ανάμειξη νερού με αλεύρι, ένας κυλινδρικός πλάστης και ένα εργαλείο κοπής παρόμοιο με αυτό που χρησιμοποιείται σήμερα για να κόβουμε τα ζυμαρικά.

Τα ζυμαρικά υπήρχαν χωρίς αμφιβολία και στην αρχαία Κίνα ,καθώς και στον αραβικό κόσμο, αφού υπάρχουν γραπτές αναφορές σε μεσαιωνικά κείμενα του Ισλάμ για κάποια ζυμαρικά με την ονομασία “rishta”. Οι Άραβες συνέτειναν στη διάδοση των ζυμαρικών και επηρέασαν τις ονομασίες τους. Πολλοί μάλιστα πιστεύουν πως τα στεγνά ζυμαρικά είναι έμπνευση αραβική. Στη Σικελία και στην Ισπανία ορισμένα είδη ζυμαρικών εξακολουθούν να είναι γνωστά με της αραβικλες τους ονομασίες. Η λέξη μακαρόνι εικάζεται ότι κατάγεται από τη σικελική λέξη μακαρούνι(macarruni) που μεταφράζεται ως “μορφοποίηση της ζύμης με την εφαρμογή δύναμης”. Κατά τις αρχαίες μεθόδους παρασκευής των ζυμαρικών, η εφαρμογή δύναμης ήταν απαραίτητη για το αναπλάσιμο της ζύμης με τα πόδια, διαδικασία που έπαιρνε όλη την ημέρα. Αρχαία σικελικά πιάτα ζυμαρικών, μερικά εκ των οποίων καταναλώνονται ως και σήμερα, περιλάμβαναν σταφίδες και καρυκεύματα, υλικά τα οποία έφεραν οι Άραβες. Τούτο αποτελεί μία ακόμη ένδειξη ότι τα ζυμαρικά εισήχθησαν στην Ιταλία κατά τη διάρκεια των αραβικών κατακτήσεων.

Όταν λοιπόν η Σικελία καταλήφθηκε τον 9^ο αιώνα από τους Σαρακηνούς αυτοί μετέφεραν και τις διατροφικές τους συνήθειες οι οποίες περιλάμβαναν και ζυμαρικά. Σε κείμενα του 12^ο αιώνα γίνεται αναφορά στην παραγωγή ενός είδους спаγγέτι στο Παλέρμο με το ‘ονομα “itria”, λέξη περσική, που σημαίνει κορδόνα. Το είδος αυτό παράγεται μέχρι και σήμερα στη Σικελία και αποκαλείται “trii”.

Η πρώτη συμπληρωμένη συνταγή ζυμαρικών καταγράφεται στα μέσα του 15^ο αιώνα στο βιβλίο του μάγειρα Martino da Como και αργότερα συναντάμε τα ζυμαρικά στα κείμενα του Bartolomeo Sacchi, ο οποίος μας λέει ότι τα μακαρόνια πρέπει να βράζουν όσο διαρκούν 3 Πάτερ Ημών.

Αναφορές στα μακαρόνια γίνονται και στα κείμενα του Βοκκάκιου, ο οποίος στο “Δεκαήμερο” περιγράφει μία φανταστική χώρα με βουνά από τριμμένη παρμεζάνα όπου ζει ένας λαός που δεν κάνει τίποτα άλλο από το να φτιάχνει μακαρόνια από ραβιόλια, αποδεικνύοντας πως τα μακαρόνια πλέον μέρος της ζωής στην Ιταλία.

Η Αικατερίνη και η Μαρία των Μεδίκων, βασίλισσες της Γαλλίας μεταξύ του 1500-1600, ήταν οι πρωτεργάτριες της διάδοσης των ζυμαρικών στην παραδοσιακή γαλλική κουζίνα.

Έτσι από τον 15^ο αιώνα και μετά τα μακαρόνια αρχίζουν να κατασκευάζονται και σε εμπορική βάση αλλά είναι τον 18^ο αιώνα που τα μακαρόνια γνώρισαν την μεγάλη τους άνθηση. Το κλίμα της Νάπολη ήταν ιδανικό για την σωστή αποξήρανση των μακαρονιών τα οποία άπλωναν σε ξύλινες βέργες στον ήλιο να στεγνώσουν σε κάθε γωνία της πόλης. Η ανάμειξη της ζύμης μέχρι τότε γίνονταν με τα πόδια, όπως το πάτημα των σταφυλλιών, μέχρι που ο Βασιλιάς Φερδινάνδος ο 2^{ος} ανέθεσε στον Cesare Spadaccini να κατασκευάσει το πρώτο μηχανικό πατητήρι από χαλκό και σύντομα αρχίζουν να λειτουργούν και τα πρώτα εργοστάσια μακαρονιών.



Τα μακαρόνια μέχρι τότε συνδυάζονταν κυρίως με πιπέρι και τυρί και τρώγονταν με τα δάκτυλα. Με την εισαγωγή της ντομάτας από το Νέο κόσμο αρχίζουν γύρω στο 1800 να εμφανίζονται και οι πρώτες σάλτσες ντομάτας για μακαρόνια, που ήταν κυρίως τομάτες που βράζονταν με αλάτι και βασιλικό και σύντομα αρχίζει να χρησιμοποιείται το πηρούνι με τα 4 δόντια το οποίο μπορεί να μεταφέρει με λιγότερες απώλειες τα σπαγγέτι από το πιάτο στο στόμα.

Σήμερα τα ζυμαρικά αποτελούν ένα από τα βασικά διατροφικά προϊόντα πολλών λαών και σε όλα τα μήκη και τα πλάτη της γης, άνθρωποι από διαφορετικές κουλτούρες απολαμβάνουν τις φημισμένες παραδοσιακές ιταλικές συνταγές αλλά και χιλιάδες παραλλαγές, προσαρμοσμένες στις ιδιομορφίες και τα γούστα της κάθε χώρας.

2.3.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΡΑΧΑΝΑ

Tractae ή tarkhaneh

Η ιστορία θέλει τον τραχανά να αποτελεί εξέλιξη του χυλού με τον οποίο τρέφονταν έλληνες και ρωμαίοι, κατά την αρχαιότητα. Μάλιστα, ο γνωστός Απίκιος, ρωμαίος συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής του 1ου μ.Χ. αιώνα, αναφέρει φαγητό με το όνομα «tractae» ένα είδος παχύρρευστου χυλού, τον οποίο χρησιμοποιούσαν για να πήζουν κάθε είδους σάλτσα. Στην κλασική του συνταγή, που υπάρχει από την αρχαιότητα, ο τραχανάς μαγειρεύεται σαν σούπα είτε με αρκετό νερό, είτε πιο πηχτή. Βράζεται σκέτος ή με ντομάτα και συνοδεύεται συχνά με τυρί φέτα ή τριμμένη μυζήθρα. Η παρασκευή του ζυμαρικού αυτού αποσκοπούσε όχι τόσο στη συντήρηση του αλευριού αλλά του γάλακτος που είναι ένα βασικό συστατικό.

Η ιστορική εκδοχή υποστηρίζει ότι ο τραχανάς προέρχεται από την ανατολική Μεσόγειο, όπως και πολλά άλλα φαγητά. Μάλιστα προέρχεται από την τουρκική λέξη «tark-haneh», δηλαδή ένα απλό και συνηθισμένο φαγητό σε κοκκώδη μορφή, φτιαγμένο από δημητριακά και γαλακτοκομικά προϊόντα.

Ο τραχανάς είναι ένα ζυμαρικό φτιαγμένο από αλεύρι, γάλα και αυγά και έχει σχήμα κοκκώδες και ακανόνιστο. Υπάρχει σε διάφορες ποικιλίες, ξινός και γλυκός, χοντρός και ψιλός. Κατά την παρασκευή του, το τελευταίο στάδιο είναι το στέγνωμά του. Για να γίνει αυτό, ο τραχανάς απλώνεται σε μέγιστη δυνατή επιφάνεια, για τουλάχιστον μία εβδομάδα.

Με ελάχιστες παραλλαγές στη μορφή του, αλλά και σε κάποια από τα συστατικά του, συναντάμε τον τραχανά σε κάθε είδους εθνικής κουζίνας, από την ανατολίτικη μέχρι και αυτή της βόρειας Ευρώπης.

2.4 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΠΑΤΑΤΑΣ

Η ιστορία της πατάτας έχει τις ρίζες της στα ανεμοδαρμένα βουνά των Άνδεων στην Νότια Αμερική μεταξύ τριών και τεσσάρων χιλιάδων χρόνων αν και πολλοί επιστήμονες θεωρούν ότι μπορεί η καλλιέργεια της να ξεκίνησε και πριν από δεκατρείς χιλιάδες χρόνια.

Η αρχική προέλευση και καταγωγή της πατάτας εικάζεται ότι είναι η ορεινή κεντροδυτική περιοχή της Νοτίου Αμερικής και ειδικότερα ανάμεσα στην περιοχή νοτίως του Περού και βορειοανατολικά της Βολιβίας. Στην εποχή της αυτοκρατορίας των Ίνκας η καλλιέργεια πατάτας είχε εξαπλωθεί σε



ολόκληρη την ήπειρο κάτι που παρατήρησαν και οι πρώτοι ισπανοί χρονικογράφοι στις απαρχές της κατάκτησης της ηπείρου. Οι Ίνκας πέρα από την καλλιέργεια είχαν αναπτύξει και ειδικές μεθόδους συντήρησης και αποθήκευσης είτε με την αποξήρανση πατάτας είτε με την πολτοποίηση της καταφέροντας να τη διατηρούν για σημαντικό διάστημα. Η χρησιμότητα της δε ξεπερνούσε την κάλυψη των διατροφικών αναγκών και χρησιμοποιούνταν για την περιποίηση τραυμάτων.

Η σπουδαιότητα της πατάτας δεν έγινε αμέσως αντιληπτή από τους Ισπανούς τα πρώτα χρόνια και έπρεπε να περάσουν περίπου 50 χρόνια μέχρι την μεταφορά των πρώτων σπόρων στην Ευρώπη και την καλλιέργεια της σε μικρή κλίμακα από Ισπανούς αγρότες, κυρίως ως ζωοτροφή. Από τα μέσα του 17ου αιώνα αρχίζει η μεταστροφή και η ένταξη της πατάτας στις διατροφικές συνήθειες των ευρωπαίων. Το 1662 η Βασιλική Κοινότητα της Αγγλίας πρότεινε στην κυβέρνηση την εντατικοποίηση της καλλιέργειας της πατάτας χωρίς όμως η πρόταση της να τύχει ανταπόκρισης, όμως οι ελλείψεις σε τρόφιμα κατά τις περιόδους των πολέμων την επόμενη περίοδο μέχρι τον 18ο οδήγησε το Αγροτικό Συμβούλιο της Αγγλίας να εκδώσει έναν οδηγό με «Συμβουλές για την καλλιέργεια και την χρήση της πατάτας» το 1795 στους Times. Παρόμοια εξέλιξη υπήρχε και στην απέναντι

πλευρά (Ολλανδία, Βέλγιο και Γαλλία) όπου η αναγνώριση προέκυψε προς τα τέλη του 18ου αιώνα, αν και ήδη από το 1771 το Πανεπιστήμιο του Παρισιού διαβεβαίωνε ότι η πατάτα ήταν γευστική και επωφελής για την δημόσια υγεία. Στην Γερμανία δε ο Μέγας Φρειδερίκος της Πρωσίας διείδε την δυνατότητα με την πατάτα της διατροφής μεγάλου τμήματος των υπηκόων του αν και μετά την διαταγή του 1774 για την υποχρεωτική κατανάλωση πατάτας για την καταπολέμηση των λοιμών, αντιδράσεις εμφανίστηκαν από πολλές πλευρές με πιο χαρακτηριστική την απάντηση των κατοίκων της πόλης Kolberg οι οποίοι δεν αντιλήφθηκαν ποια είναι η χρησιμότητα της αφού ούτε μυρωδιά έχει, ούτε γεύση, ούτε καν τα σκυλιά δε την ακουμπούν.

Όμως τελικά με ένα ευφυές τέχνασμα αντίστροφης ψυχολογίας, το επιθυμητό αποτέλεσμα που ήταν η διάδοση της πατάτας επιτεύχθηκε. Ο Μέγας Φρειδερίκος έδωσε διαταγή να καλλιεργηθεί ένα από τα βασιλικά χωράφια με πατάτες και να φυλάσσεται νύχτα μέρα από ισχυρή φρουρά. Αυτό επέστησε την ιδιαίτερη προσοχή των χωρικών και μετά από λίγες μέρες είχαν λεηλατήσει το χωράφι, φυτεύοντας τους σπόρους στα δικά τους χωράφια. Σύντομα η πατάτα θα κέρδιζε την ευρεία αποδοχή σε ολόκληρη την Ευρώπη και θα έκανε τελικά τον τρόπο της πίσω πέρα από τον Ατλαντικό στη Βόρεια Αμερική. Καθώς ο χρόνος πέρασε, η πατάτα θα γινόταν μια από τις σημαντικότερες ουσίες τροφίμων του κόσμου.

Στην Ελλάδα η πατάτα εισήχθη στην ελληνική γεωργία από τον Ιωάννη Καποδίστρια το 1833 και καλλιεργήθηκε πειραματικά σε περιορισμένη κλίμακα στην Πελοπόννησο. Η συστηματική της καλλιέργεια άρχισε να πραγματοποιείται μετά από 50 χρόνια στα 1880, αφού χρειάστηκε να περάσει ένα μεγάλο διάστημα για να αναγνωριστεί η σημασία της.

2.5 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΡΥΖΙΟΥ

Το *Oryza Sativa*, το βοτανικό όνομά του, εμφανίστηκε περισσότερο από 7 ή 8 χιλιάδες χρόνια πριν στις περιοχές της Ιάβας. Εντούτοις, μια άλλη υπόθεση το τοποθετεί στις καμποτζιανές περιοχές λιμνών. Τα στοιχεία ως προς την προέλευση του από την Απω Ανατολή προέρχονται από τις αρχαιολογικές ανασκαφές στην Κίνα που αποδεικνύουν ότι το ρύζι αυξανόταν ήδη και τρωγόταν 7000 έτη πριν.

Ιστορικά στοιχεία μαρτυρούν πως τριάντα αιώνες πριν από τη γέννηση του Χριστού ο αυτοκράτορας της Κίνας Τσιν Νογκ με νόμο είχε κρατήσει το δικαίωμα να προεδρεύει στις τελετές για τη σπορά του ρυζιού πράγμα που δείχνει τη σπουδαιότητα που είχε από τότε αυτό το είδος διατροφής.

Στην Ινδία η καλλιέργεια του ρυζιού πρέπει να διαδόθηκε την εποχή της καθόδου των Αρίων. Η Βίβλος όμως δεν αναφέρει καθόλου το ρύζι πράγμα που σημαίνει ότι στην αρχαιότητα δεν ήταν γνωστό στους λαούς της Μέσης Ανατολής. Τα πιο αξιόπιστα και πειστικά στοιχεία δείχνουν ότι το ρύζι κυκλοφόρησε στο εμπόριο πιθανότατα μέσω της "Πύλης Πιπεριών" της Αλεξάνδρειας της Αιγύπτου πριν από την αραβική επέκταση στη Μεσόγειο περίπου το 640 μ.Χ. Τα πρώτα χρόνια το ρύζι χρησιμοποιείτο για φαρμακευτικούς λόγους και όχι σαν τροφή. Θα έπρεπε να περάσουν πολλοί αιώνες ώσπου οι Μαυριτανοί να το μεταφέρουν και να το καλλιεργήσουν στην Ισπανία. Έτσι το καλλιεργημένο στην Ισπανία ρύζι στοίχιζε πολύ λιγότερο και οι άνθρωποι άρχισαν να αναζητούν και άλλες χρήσεις του.



Αρχικά στη ζαχαροπλαστική και πολύ αργότερα και στη μαγειρική. Από την Ισπανία το ρύζι πέρασε στη νότια Ιταλία όπου και άρχισε να χρησιμοποιείται σαν ξεχωριστό, κύριο πιάτο.

2.5.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΡΙΖΟΤΟ

Το ριζότο γεννήθηκε στη Νάπολη της Ιταλίας και είναι ένας τρόπος προετοιμασίας ρυζιού. Το αρχέτυπο του ριζότο είναι το ριζότο αλά μιλανέζε. Και όπως λέει και η ιστορία που ακολουθεί, εκτός από αρχέτυπο είναι και πρωτότυπο. Η προέλευσή του δεν είναι κανένα μυστήριο, είναι ένας θρύλος. Το κίτρινο χρώμα του το οφείλει στο σαφράν, σκόνη που προέρχεται από το φυτό κρόκος. Έτσι ξεκίνησε και η ιστορία του ριζότο αλά μιλανέζε.

Γύρω στο 1385 άρχισαν να μαζεύονται στο Μιλάνο αρχιτέκτονες, καλλιτέχνες, μάστορες, χτίστες, ζωγράφοι, τζαμάδες για να συμμετάσχουν στη κατασκευή του μητροπολιτικού ναού του Μιλάνο, του Duomo. Για δεκαετίες το Μιλάνο ήταν ένα τεράστιο ανοικτό εργοτάξιο. Ανάμεσα σε αυτούς που είχαν ανταποκριθεί στη πρόκληση, ήταν και ο Βαλέριο Περφονταβάλε, ένας ζωγράφος γυαλιού που δούλευε στα βιτρό του Duomo. Για να δώσει στο κίτρινο των παραστάσεων των βιτρό ένα τόνο πιο λαμπερό, ο Βαλέριο χρησιμοποιούσε σκόνη κρόκου, το σαφράν. Ήδη από εκείνη την εποχή στο Μιλάνο δούλευαν με άγριους ρυθμούς και ο χρόνος για το μεσημεριανό γεύμα ήταν πολύ περιορισμένος. Ο ζωγράφος έπαιρνε το γεύμα του σε μια σκαλωσιά έξω από τα βιτρό του Duomo. Κάποια ημέρα εξαιτίας κάποιας απρόσεκτης κίνησής του λίγη από τη σκόνη σαφράν που προοριζόταν για τα βιτρό του Duomo βρέθηκε μέσα στο πιάτο του ζωγράφου. Αφού θα δίστασε για μια στιγμή ο Βαλέριο, σκέφθηκε: δεν είναι παρά ένα φυτό, τι κακό θα μπορούσε να μου κάνει? Και έτσι το δοκίμασε και εντέλει του άρεσε. Το μυστικό όμως μαθεύτηκε και έτσι το σαφράν μπήκε στη κουζίνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3:ΤΑ ΓΑΛΑΤΟΚΤΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΝΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

3.1 ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Ο μητρικός θηλασμός μας αποδεικνύει ότι το γάλα είναι η πρώτη και μοναδική τροφή για τους πρώτους μήνες της ζωής του ανθρώπου και χρησιμοποιείται σαν τροφή του ανθρώπου από τους προϊστορικούς χρόνους.

Τα πρώτα ζώα που εξημέρωσε ο άνθρωπος ήταν τα βοοειδή μεταξύ 10.000 με 6.000 π.Χ. Τα βοοειδή ήταν πολύ σημαντικά για τους πληθυσμούς της κεντρικής Ασίας, όπου ο πλούτος μετριόταν με τον αριθμό των αγελάδων. Αργότερα η αγελάδα έγινε και θεωρείται ακόμη ιερό ζώο για τους ινδούς, Η αγελάδα λατρεύτηκε επίσης στη Βαβυλώνια και την Αρχαία Αίγυπτο γύρω στο 2.000 π.Χ.

Περίπου 50 αναφορές βρίσκουμε στην Παλαιά Διαθήκη για το γάλα και η Γη της Επαγγελίας αναφέρεται ως η «Γη που στάζει γάλα και μέλι».Οι στρατιώτες του Τσέγκις Χαν που κυριεύσε την Ασία και μεγάλο μέρος της Ευρώπης τον 13ο αιώνα μ.Χ. κουβαλούσαν γάλα σε ξερή μορφή ως μεγάλο μέρος της διατροφής τους. Οι πρώτοι άποικοι στο Νέο Κόσμο έκαναν το λάθος να μην πάρουν μαζί τους βοοειδή, με αποτέλεσμα το ποσοστό θανάτων να είναι πολύ μεγάλο κυρίως από την έλλειψη του γάλατος. Το λάθος αναγνωρίστηκε από την κυβέρνηση και κατόπιν οι άποικοι ακολουθούσαν πάντοτε από αγελάδες.

Μέχρι το 1850 οι άνθρωποι γνώριζαν ότι το γάλα περιέχει πρωτεΐνες, ασβέστιο, λίπος και σάκχαρα. Η συστηματική μελέτη του γάλατος πραγματοποιήθηκε κατά τα τελευταία 150 χρόνια. Οι επισταμένες επιστημονικές έρευνες αποκάλυψαν το μεγάλο αριθμό συστατικών του γάλατος (πρωτεΐνες, ένζυμα, βιταμίνες, μέταλλα) και χωρίς αμφιβολία και άλλα συστατικά και ιδιότητες αναμένουν την αποκάλυψή τους.



3.2 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΤΥΡΙΟΥ

Η ιστορία του τυριού είναι τόσο μακρόχρονη όσο και αυτή του ανθρώπινου γένους και συνδέεται με την εξημέρωση κατοικίδιων ζώων 10.000 χρόνια προ Χριστού. Οι ρίζες της τυροκομίας δεν είναι γνωστές με βεβαιότητα. Πιστεύεται, όμως, ότι το τυρί έχει την καταγωγή του στη Μεσοποταμία, όπου παρασκευάστηκε πριν 8.000 χρόνια περίπου.

Ένας μύθος λέει πως το τυρί ανακαλύφθηκε από άγνωστο Άραβα νομάδα. Λέγεται ότι είχε γεμίσει με γάλα το σάκο της σέλας του αλόγου του έτσι ώστε να τον κρατήσει σε ένα ταξίδι του με άλογο στην έρημο. Μετά από αρκετές ώρες πάνω στο άλογο, σταμάτησε να πει λίγο γάλα για σβήσει τη δίψα του. Τότε όμως παρατήρησε ότι το γάλα είχε μετατραπεί σε ένα χλωμό υγρό σαν νερό με άσπρους βόλους. Επειδή η σέλα ήταν φτιαγμένη από το στομάχι νεαρού ζώου και περιείχε ένα πηκτικό ένζυμο, το γάλα έγινε τυρόπηγμα από το συνδυασμό του ενζύμου, του ζεστού ήλιου και των καλπασμών του αλόγου. Ο νομάς χωρίς να νοιάζεται για τις τεχνικές λεπτομέρειες, θεώρησε το ξινόγαλα πόσιμο και το τυρόπηγμα φαγώσιμο.

Αναφορές για το τυρί γίνονται σε πολλά αρχαία και κλασικά κείμενα. Από τη μυθολογία ακόμα, λέγεται ότι οι θεοί έστειλαν τον Αρισταίο, γιο του Απόλλωνα, για να διδάξει στους Έλληνες την τυροκομία, ενώ από την Οδύσσεια του Ομήρου μαθαίνουμε για τον Κύκλωπα Πολύφημο και την τυροκομική τέχνη του.



Η τυροκομία φαίνεται ότι ήρθε στην Ευρώπη από τους Άριους, νομάδες κτηνοτρόφους της κεντρικής Ασίας. Καταγραφές για παρασκευή και κατανάλωση τυριού στην αρχαία Ελλάδα υπάρχουν πάρα πολλές, όπως από τον Αριστοτέλη, τον Πυθαγόρα, τον Διοσκουρίδη και πολλούς άλλους κωμωδιογράφους.

Παρουσίασε μεγάλη ανάπτυξη στα ρωμαϊκά χρόνια από τους Ρωμαίους, οι οποίοι μετέφεραν την τυροκομική τέχνη σε περιοχές που μέχρι τότε την αγνοούσαν. Στην αρχαία Ρώμη υπήρχε πλούσια αγορά τυριών, με αρώματα, μυρωδικά και ποικιλίες γεύσεων.

Αναφέρεται επίσης ότι έφτιαχναν ένα τυρί βάρους ενός τόνου και διαμέτρου δύο μέτρων που το έλεγαν Luna.

Από τον Μεσαίωνα παρατηρούνται οι πρώτες κινήσεις για τη σύσταση τυροκομικών συνεταιρισμών, ενώ από το 14ο αιώνα η παρασκευή των τυριών έχει πάρει πλέον βιομηχανική μορφή.

3.3 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΒΟΥΤΥΡΟΥ

Η λέξη Βούτυρο είναι σύνθετη και προέρχεται από δυο πανάρχαιες ελληνικές λέξεις που τις χρησιμοποιούμε ακόμη και σήμερα, αλλά στη σύγχρονη όμως μορφή τους. Αποτελεί λοιπόν το συνδυασμό των λέξεων Βους και Τυρός, όπου Βους είναι Βόδι και Αγελάδα και Τυρός είναι το τυρί στην αρχαιότητα. Οι δύο αυτές λέξεις Βους και Τυρός θέλουν να μας δείξουν ότι έχουμε στα χέρια μας ένα προϊόν που προέρχεται από την επεξεργασία του βοδινού γάλακτος. Για την ακρίβεια, σύμφωνα με τα σύγχρονα λεξικά, η λέξη βούτυρο σημαίνει μια λιπαρή ύλη που βγαίνει από το γάλα των ζώων.

Σε ανάγλυφο που έχει βρεθεί, ηλικίας 3ης χιλιετίας π.Χ., απεικονίζεται ένα εργαστήριο με 2 καρδάρες στις οποίες παρασκεύαζαν βούτυρο. Εκεί μέσα έριχναν βρασμένο γάλα, το χτυπούσαν και παρασκεύαζαν μία μορφή κρέμας, το βούτυρο.

Θα έλεγε κανείς πως το βούτυρο ήταν ανακάλυψη των άγριων και βάρβαρων λαών. Στην πολιτισμένη Κίνα, για παράδειγμα, δε γνώριζαν το βούτυρο, ενώ οι Μογγόλοι και οι Θιβητιανοί όχι απλά το γνώριζαν αλλά και το χρησιμοποιούσαν πολύ στο μαγείρεμα, για φωτισμό, για φάρμακο αλλά και για καλλυντικό. Στο Θιβέτ, το χρησιμοποιούσαν επίσης για το βαλσάμωμα των νεκρών, για να βαλσαμώσουν τους νεκρούς αρχηγούς τους, τους έβραζαν μέσα σε βούτυρο. Και οι Μεσογειακοί λαοί αγνοούσαν το βούτυρο καθώς μαγείρευαν με βάση το ελαιόλαδο. Αντίθετα, γειτονικοί βάρβαροι λαοί όπως οι Γερμανοί και οι Σκύθες παρασκεύαζαν βούτυρο από πολύ παλιά χρησιμοποιώντας το γάλα από τις κατσίκες, πρόβατα ή γελάδια.

Οι αρχαίοι Ρωμαίοι δοκίμασαν το βούτυρο όταν ήρθαν στην Ελλάδα και ενθουσιάστηκαν τόσο πολύ που αμέσως αναφώνησαν:“Butyrum,butyrum”.

Και όποιος το άκουγε το επαναλάμβανε, όπου και αν ταξίδευε για να το γνωρίσει και στους φίλους του. Κάπως έτσι λοιπόν το βούτυρο, ταξιδεύοντας προς τη δύση έγινε butyrum στα χείλη των λατίνων, butere στη γλώσσα των αρχαίων Βρετανών και σήμερα όλοι γνωρίζουν και μιλουν στην Αγγλία για το butter όπως λέγεται το βούτυρο στα αγγλικά,buerre στη Γαλλία και burro στην Ιταλία.

Οι ινδιάνοι φτιάχνουν ακόμη και σήμερα βούτυρο από γάλα βουβαλιού. Το βούτυρο αυτό λέγεται ghi, είναι αραιό και διατηρήται πολύ περισσότερο και δε χρειάζεται ψύξη. Κάτι παρόμοιο έφτιαχναν πριν από 5000 χρόνια οι Χαλδαίοι και οι Βανυλώνιοι στους οποίους άλλωστε οφείλουμε και την ανακάλυψή του.

3.4 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

Πρόκειται για μια από τις αρχαιότερες τροφές που γνωρίζει ο άνθρωπος και που υπήρξε βασικό τρόφιμο προϊόν στη νοτιοανατολική Ευρώπη, τη Μέση Ανατολή, την Κεντρική Ασία και τμήματα της Άπω Ανατολής για χιλιάδες χρόνια.Οι αναφορές στο γιαούρτι αφθονούν στα γραπτά ντοκουμέντα των Αιγυπτίων Φαραώ και το προτιμούσαν ιδιαίτερα οι Ισραηλίτες.Οι Έλληνες γνώριζαν το γιαούρτι και ήταν ενημερωμένοι για τις υγιεινές του ιδιότητες. Ο ιστορικός Ηρόδοτος, που έζησε στον 5ο αιώνα π.Χ. μνημονεύει το γιαούρτι καθώς και ο περίφημος γιατρός του 1^{ου}- 2ου π.Χ. αιώνα Γαληνός, που εκθείαζε τη μαλακτική και καθαρτική επίδραση στα έντερα.Το γιαούρτι απολάμβαναν επίσης και οι Ρωμαίοι. Ο λόγιος και φυσιολόγος Πλίνιος ο πρεσβύτερος, που έζησε στον 1ο μ.Χ. αιώνα, ήταν ένας από τους ενθουσιώδεις καταναλωτές του. Το γιαούρτι εκτιμούνταν πάρα πολύ και από τον μεσαιωνικό αραβικό κόσμο.

Ένα επιστημονικό βιβλίο που είδε το φως στη Δαμασκό, το 633, εξυμνεί τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Χωρίς αμφιβολία, το γιαούρτι, υπήρχε πολλά χρόνια πριν οι άνθρωποι

γράψουν γι' αυτό. Είναι πολύ πιθανό ότι η ανακάλυψη του έγινε τυχαία. Γενικά πιστεύεται ότι πρωτοεμφανίστηκε στη Μέση Ανατολή, κάπου στην περιοχή της σημερινής Τουρκίας, ή ίσως στη γειτονική Περσία. Υπάρχουν πολλές θεωρίες σχετικά με το πως πρωτοδημιουργήθηκε.

Μια από αυτές τοποθετεί την αρχή της ανακάλυψης του γιαουρτιού κάπου στη νεολιθική εποχή ,στο 10.000 π.Χ. περίπου, όταν ο άνθρωπος πρωτοέμαθε το άρμεγμα των ζώων.

Κάποιο πήλινο δοχείο γεμάτο γάλα που έτυχε να ζεσταθεί τυχαία για κάμποσες ώρες σε μια γωνία, μετατράπηκε, σε "κεσέ" με γιαούρτι. Ο συνδυασμός του θερμού κλίματος της Μέσης Ανατολής και η απουσία υγιεινών συνθηκών προσφέρουν ένα γόνιμο περιβάλλον στους βακίλους του γιαουρτιού για να υπάρξουν και να πολλαπλασιαστούν με φυσικό τρόπο.

Οποιοσδήποτε όμως και αν υπήρξαν οι περιστάσεις μέσα στις οποίες ανακαλύφθηκε, γρήγορα διαπιστώθηκε πως το γιαούρτι, εκτός από την ευχάριστη γεύση του, ήταν ένας υπέροχος τρόπος διατήρησης του γάλατος. Είναι πιθανό οι πρώτοι βοσκοί να έμαθαν να βράζουν το γάλα, να το μπολιάζουν έπειτα με λίγο γιαούρτι από την προηγούμενη πηξιά και να το διατηρούν ζεστό σκεπάζοντάς το ίσως με δέρματα ζώων. Με τον τρόπο αυτό, σύντομα η τροφή αυτή θα πρέπει να έγινε βασικό στοιχείο της διαίτας τους. Πιστεύεται ότι η χρήση του γιαουρτιού εξαπλώθηκε από τη Μέση Ανατολή σε πιο μακρινές περιοχές με την εξέλιξη του εμπορίου και τη διεξαγωγή πολέμων, ενώ άλλα προϊόντα, συγγενή του γιαουρτιού, θα πρέπει επίσης να ανακαλύφθηκαν, ανεξάρτητα από άλλους λαούς, που χρησιμοποιούσαν το γάλα των ζώων στη διατροφή τους. Μια Περσική εισβολή χρησίμευσε στην εισαγωγή του γιαουρτιού στην Ινδία, όπου πολύ γρήγορα έγινε δημοφιλές. Αναμιγμένη με μέλι, θεωρείτο ως τροφή των Θεών από τους γιόγκι, οι οποίοι, από το 500 ακόμη π.Χ. είχαν αναπτύξει αυστηρούς κανόνες για την κατανάλωση της τροφής και του ποτού.

Στον 7ο αιώνα μ.Χ. οι Βούλγαροι, ασιατικοί νομάδες, εγκαταστάθηκαν στα Βαλκάνια, φέρνοντας μαζί τους το γιαούρτι. Ο τεράστιος στρατός του Μογγόλου κατακτητή Τζένγκις Χαν χρησιμοποιούσε γιαούρτι για να διατηρεί το κρέας και τρεφόταν αποκλειστικά μ' αυτήν, όπου δεν υπήρχε διαθέσιμη άλλη τροφή.

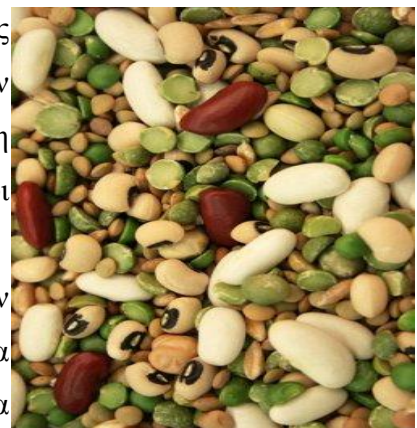
Η εισαγωγή του γιαουρτιού στη Δυτική Ευρώπη λέγεται ότι έγινε στο δέκατο έκτο αιώνα. Ο Γάλλος βασιλιάς Φραγκίσκος Α', καταπονημένος σοβαρά από μια εντερική αρρώστια, ξαναβρήκε την υγεία του από έναν Κωσταντινοπολίτη Θεραπευτή, που κατέφθασε πεζός μ' ένα κοπάδι πρόβατα και γίδια. Ο πρωτότυπος αυτός γιατρός παρασκεύασε γιαούρτι, που όταν το έφαγε ο μονάρχης δεν άργησε να θεραπευτεί. Φαίνεται πως αυτό το γεγονός στάθηκε η αιτία να ονομάζουν οι Γάλλοι το γιαούρτι "το γάλα της αιώνιας ζωής". Στην πραγματικότητα, το γιαούρτι υπήρχε στα μοναστήρια της Δυτικής Ευρώπης πριν από τον 16ο αιώνα αλλά μπορεί να μην ήταν γνωστό στον πολύ κόσμο. Ωστόσο το γιαούρτι ελάχιστα ήταν γνωστό στη δύση έως ακόμη στις δεκαετίες του 1920 και 1930.

3.5 ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΩΝ ΑΝΘΡΩΠΩΝ

Τα όσπρια παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατροφή πολλών πολιτισμών από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Αναφορές σε όσπρια βρίσκουμε στους βασιλικούς τάφους στην αρχαία Αίγυπτο, στην Ιλιάδα του Ομήρου και στην Παλαιά Διαθήκη

Οι Αιγύπτιοι χρησιμοποιούσαν στην διατροφή τους ρεβίθια, κουκιά και φακές (που θεωρούσαν πως έφερναν ευφορία και τις χρησιμοποιούσαν στην αρχαιότερη σούπα του κόσμου Potage Esau που φτιάχνεται μέχρι σήμερα).

Τα όσπρια αποτελούσαν διατροφική βάση για την πλειοψηφία των Ελλήνων από την αρχαιότητα. Τα κουκιά, τα ρεβίθια και οι φακές είναι μερικά από τα όσπρια που προτιμούσαν οι αρχαίοι Έλληνες.



Φασόλια

Φασόλια καλλιεργήθηκαν για πρώτη φορά πριν περίπου 5000 χρόνια στο σημερινό Μεξικό και Περού, και ήταν ιδιαίτερα δημοφιλείς στους πολιτισμούς των Αζτέκων και των Ίνκας. Τα φασόλια ήταν γνωστά επίσης και στην αρχαιότητα. Οι Έλληνες τα έβραζαν μαζί με σιτάρι ενώ οι Ρωμαίοι προτιμούσαν να τα τρώνε ωμά και φρέσκα.

Τα άσπρα φασόλια έγιναν γνωστά στην Ευρώπη μετά την ανακάλυψη της Αμερικής. Η εύκολη καλλιέργειά τους και η δυνατότητα αποθήκευσής τους επίσης συνέβαλαν στην δημοτικότητα των φασολιών. Αποτελούσαν τροφή κυρίως για τους φτωχότερους σαν υποκατάστατο του κρέατος και συνέβαλαν στην επιβίωσή τους σε χαλεπούς καιρούς.

Κουκιά

Τα κουκιά ήταν βασική τροφή των αρχαίων, από την εποχή της ακμής της Αιγύπτου. Ήταν το μοναδικό “φασόλι” της Μεσογείου, μια και όλα τα άλλα είδη φασολιών μάς ήρθαν από την Αμερική, με τον Κολόμβο.

Άλλοι πάλι λέγαν ότι οι ρίζες του φυτού φτάνουν μέχρι τον Κάτω Κόσμο και επικοινωνούν με τους νεκρούς. Ίσως αυτός να είναι και ο λόγος που σε πολλά μέρη της Ιταλίας, ακόμα και σήμερα, φτιάχνουν *fava de morti* (κουκιά για τους νεκρούς) τα Ψυχοσάββατα, όπως εμείς κάνουμε κόλυβα.

Με ξερά κουκιά γινόταν και η φάβα στην Ελλάδα, στην πρωταρχική της μορφή. Πολύ αργότερα επικράτησε η πιο εύκολη εκδοχή της κίτρινης αποφλειωμένης φακής, που εξακολουθήσαμε να αποκαλούμε «φάβα», *favus* που σημαίνει «κουκιά» στα λατινικά. Οι Έλληνες και οι άλλοι φτωχοί κάτοικοι της Νότιας Ευρώπης τρώγανε με μανία τα ξερά κουκιά και τα φούλια.

Τα κουκιά συνήθως τα έβραζαν και τα περνούσαν από σήτα. Αυτός ο πουρές, μαζί με λίπος και αρωματικά φυτά, ήταν από τα φαγητά που θεωρούσαν κατάλληλα για όσους εργάζονταν χειρωνακτικά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΣΟΥΠΕΣ ΚΑΙ ΣΑΛΤΣΕΣ ΑΝΑ ΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ

4.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΖΩΜΩΝ

Η ιστορία της σούπας ξεκινά από τα βάθη των αιώνων. Υπάρχουν ενδείξεις για παρασκευή σούπας στη βαθιά προϊστορία, σε κοιλότητες βράχων με τη χρήση πυρακτωμένων πετρώων..

Στο Μεσαίωνα σούπα θεωρούνταν ο ζωμός μέσα στον οποίο έβρεχαν το ψωμί ή το παξιμάδι, ενώ στα ρωμαϊκά χρόνια καθώς και κατά τη διάρκεια της Βυζαντινής αυτοκρατορίας η σούπα κατείχε τη θέση του «κυρίως φαγητού» τόσο για τους φτωχούς όσο και για τους πλούσιους εξαιτίας της θρεπτικής της αξίας.

Ο τρόπος διατροφής του Γαλλικού και γενικώς του δυτικού Μεσαίωνα μας έχει αφήσει εκπληκτικά νόστιμα εργαλεία που ανήκουν στον τομέα ή στην τεχνική της σούπας. Έτσι, το καρφωμένο κρεμμύδι, που μπαίνει σε σούπες με κρέας κυρίως, είχε ως πρώτη αποστολή του την εξυγίανση των αμφιβόλου φρεσκάδας πρώτων υλών.

Αρχικά, οι σούπες καταναλώνονταν χωρίς τη χρήση κουταλιού και πίνονταν κατευθείαν από το μπολ όπου σερβίρονταν. Όσο για τα υπόλοιπα στέρεα φαγητά, όπως κρέατα και λαχανικά, σερβίρονταν σε διαφορετικά πιάτα και οι άνθρωποι τα βουτούσαν μέσα στη σούπα μόνο όταν ήθελαν να τα κρατήσουν ζεστά.

4.1.1 ΚΥΒΟΙ ΖΩΜΩΝ: Η ΑΝΑΚΑΛΥΨΗ ΤΟΥΣ

Μία καλή σούπα χρειάζεται έναν καλό ζωμό ως βάση. Πολλοί χρησιμοποιούν τους συμπυκνωμένους ζωμούς σε κύβο ή σκονη.

Τα κυβάκια ζωμού έχουν επικρατήσει στην κουζίνα.

Ο Justus Liebig, γερμανός επιστήμονας του 19ου αιώνα, είναι ο δημιουργός τους.



Για τους κύβους, όλα λένε ότι άρχισαν από μια μοιραία επικοινωνία στα μέσα του 19ου αιώνα, όταν ένας Ευρωπαίος μηχανικός, ο οποίος δούλευε στη Αργεντινή, θέλησε να αξιοποιήσει το κρέας από τα εκατοντάδες χιλιάδες ζώα που σφάζονταν τότε μόνο και μόνο για το δέρμα τους. Το κρέας και τα κόκαλά τους τα πετούσαν ενώ από την άλλη πλευρά του Ωκεανού η Ευρώπη πεινούσε. Η ιδέα του ήταν να διατηρήσει την ουσία του κρέατος και έτσι επικοινωνήσε με τον κορυφαίο χημικό της εποχής, τον κ. Liebig.

Χρησιμοποιώντας την τεχνική της αφυδάτωσης, την οποία τότε χρησιμοποιούσαν στην παραγωγή της ζάχαρης, βρήκε τρόπο να πολτοποιήσει τα κόκαλα των αγελάδων, να τα μαγειρέψει με ατμό και κατόπιν να «σώζει» τον πολτό. Τα τεχνικά του πειράματα άνοιξαν τον δρόμο κι έτσι βρήκε τρόπο να «παγιδεύσει» τις γευστικές ουσίες του κρέατος μέσα σε ένα μικρό κυβάκι. Σήμερα, σχεδόν σε όλο τον πλανήτη, τα κυβάκια είναι από τα πιο κοινά και καθημερινά «μπαχαρικά» στην κουζίνα.

4.2 Ο ΜΕΛΑΣ ΖΩΜΟΣ

Κατά την αρχαιότητα, ο μέλανας ζωμός ή αλλιώς ο «βαφά» αποτελούσε την κυριότερη τροφή στα συσσίτια στην αρχαία Σπάρτη και δεν ήταν μόνο λιτός σαν είδος ροφήματος ή σούπας κατά τα λακωνικά ήθη αλλά και ιδιόμορφος ώστε να μην είναι εύκολα αρεστός. Σφάζανε το χοίρο και φρόντιζαν με μεγάλη επιμέλεια να μαζέψουν το αίμα του μέχρι ρανίδα. Το αίμα το ανακάτευαν με ξύδι για να μην πήξει. Κατόπιν τηγάνιζαν κρέας και λίπος και μέσα σ' αυτό έριχναν νερό. Μόλις το νερό άρχιζε να βράζει ανακάτευαν μέσα σ' αυτό αλεύρι κρίθινο και προσέθεταν λίγο-λίγο το αίμα με το ξύδι και ενώ συνέχιζε το βράσιμο ρίχνανε νερό ώστε να διατηρείται πάντα αραιά πηχτό, υδαρές.



Όταν το παρασκεύασμα δεν απορροφούσε άλλο νερό σήμαινε πως είχε βράσει και ήταν κατάλληλο για σερβίρισμα. Ο ζωμός ήταν πολύ σκούρος εξαιτίας του αίματος αλλά τον

θεωρούσαν ιδιαίτερα δυναμωτικό. Ο κάθε Σπαρτιάτης έτρωγε ορισμένη μερίδα από τον ζωμό και συμπλήρωνε το γεύμα του με κριθαρένιο ψωμί, μαύρο κρασί, ελιές και τυρί.

Όταν βέβαια τα μεταγενέστερα χρόνια οι Σπαρτιάτες εγκατέλειψαν τη λιτή ζωή, ο μέλας ζωμός προσφερόταν μόνο σε τελετές ως πάτριο έθιμο. Μάλιστα, σύμφωνα με τη λαϊκή παράδοση, λέγεται ότι όταν κάποτε ένας Έλληνας δοκίμασε τον μέλανα ζωμό, είπε πως κατάλαβε γιατί οι Σπαρτιάτες βαδίζουν με τέτοια ευχαρίστηση στο θάνατο.

4.3 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΑΛΤΣΑΣ

Με ρίζες στην ελληνική αρχαιότητα, αλλά και τη ρωμαϊκή εποχή, η σάλτσα πήρε το όνομά της από τη λατινική λέξη σάλσους, που σημαίνει αλατισμένος. Στο παρελθόν, σε μία εποχή όπου δεν υπήρχαν ψυγεία για να διατηρήσουν τα κρέατα και τα ψάρια φρέσκα, χρησιμοποιούσαν τις σάλτσες για να καλύψουν την έλλειψη φρεσκάδας. Για αυτό και οι σάλτσες τότε ήταν πολύ δυνατές, αλατισμένες και πικάντικες.

Στην Αρχαία Ελλάδα, η τυπική σάλτσα ήταν ο γάρος, τον οποίον, παρασκεύαζαν από αλατισμένα μικρά ψάρια και αφού πρόσθεταν σε αυτά κρασί, τα άφηναν στον ήλιο να αποξηρανθούν. Στη συνέχεια, τα έλιωναν, τα ανακάτευαν με νερό, λάδι, κρασί ή ξύδι και έτσι έφτιαχναν τον γάρο, τη βασική σάλτσα με την οποία καρύκευαν τα φαγητά τους. Κάτι ανάλογο ήταν και το λικουαμέν, η σάλτσα των Ρωμαίων. Στη ρωμαϊκή εποχή συνήθιζαν να χρησιμοποιούν αλεύρι για να δέσουν τη σάλτσα τους, ακριβώς όπως συνηθίζουμε και σήμερα.

Στο Μεσαίωνα, οι σάλτσες ήταν αραιές, έμοιαζαν με ζωμούς, είχαν έντονη και καυτερή γεύση και δεν περιείχαν λιπαρά. Συνήθως ήταν ξιδάτες, όχι μόνο από ξίδι αλλά και από κρασί ή χυμό πράσινων σταφυλιών και συνόδευαν τα κρέατα, τα πουλερικά και τα ψάρια. Άλλοτε πάλι, γίνονταν ξινόγλυκες με μέλι ή αποξηραμένα φρούτα. Εκείνη την εποχή για να δέσουν τις σάλτσες τους χρησιμοποιούσαν ψωμί ψημένο, μουσκεμένο σε ζωμό ή χτυπημένο στο γουδί. Πολλές φορές μάλιστα, το περνούσαν από το τουλουπάνι και στη συνέχεια το πρόσθεταν στη σάλτσα. Άλλες φορές πάλι, για τον ίδιο ακριβώς λόγο

χρησιμοποιούσαν αντί για ψωμί, τριμμένα αμύγδαλα. Βασικές σάλτσες στο Μεσαίωνα ήταν η καμελίν, που περιείχε δυνατά μπαχαρικά, η βέρτζους, η οποία παρασκευαζόταν από χυμό πράσινου σταφυλιού καθώς και η σάλτσα με σκόρδο. Μάλιστα, επειδή οι σάλτσες εκείνη την εποχή είχαν μεγάλη σημασία υπήρχε και ο ειδικός παρασκευαστής τους. Το 18ο αιώνα στη Γαλλία με την επινόηση της σάλτσας μπεσαμέλ, ανοίχτηκε μία νέα εποχή. Από τότε οι σάλτσες άρχισαν να εκλεπτύνονται και να αποκτούν μεγάλες ποικιλίες. Διάφορα μεγάλα ονόματα, ανταγωνίζονταν ο ένας τον άλλον, για το ποιος θα δημιουργήσει την καλύτερη σάλτσα μεταξύ των οποίων, οι στρατηγοί Σουμπίζ, ο Ντιζέλ και Μιρεπουά, με τις ομώνυμες σάλτσες.

4.3.1 ΣΑΛΤΣΑ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

Η μπεσαμέλ, όσο και αν φαίνεται πως υπηρετεί τις ανάγκες μιας υψηλής μαγειρικής τέχνης, οφείλει την ανακάλυψή της στις ανάγκες ενός επικεφαλής της αυλής του Λουδοβίκου 14ου να καλύψει την ενοχλητική μυρωδιά του μπακαλιάρου, που όσο και αν άρεσε στον ίδιο, όσοι δοκίμαζαν την κουζίνα του στραβομουτσούνιαζαν.



Σερβίρισε, λοιπόν, αυτήν την περίεργη λευκή και νόστιμη σάλτσα κι έτσι ο μπακαλιάρος απέκτησε άλλο νόημα στη ζωή όλων όσοι δοκίμαζαν το πιάτο του Louis Bechameil (1630-1703). Υπήρξε δημοσιονόμος του 17ου αιώνα, μέγας μπον βιβέρ και φυσικά λάτρης του καλού φαγητού, αλλά και δαιμόνιο πολιτικό μυαλό. Η υψηλότερη θέση που απέκτησε ήταν αυλάρχης του παλατιού του Λουδοβίκου 14ου. Δεν είναι βέβαιο όμως ότι είναι ο δημιουργός της σάλτσας. Το όνομά του δόθηκε σ' αυτή τη σάλτσα μάλλον από τον σεφ Francois Pierre de La Varenne, ο οποίος την ίδια περίοδο με τον αυλάρχη ήταν ο αρχιμάγειρας του παλατιού και συχνά αναφέρεται ως ο ιδρυτής της haute cuisine. Ο La Varenne έγραψε το βιβλίο «Le Cuisinier Francois», το οποίο περιελάμβανε τη σάλτσα μπεσαμέλ. Λέγεται ότι την αφιέρωσε στον Μπεσαμέλ ως τιμητική αναφορά. Οι συνταγές του La Varenne αναφέρουν το ρου ,μίγμα από αλεύρι και βούτυρο ή

άλλο ζωικό λίπος), για το δέσιμο της σάλτσας αντί για ψωμί. Μια άλλη ιταλική εκδοχή για την καταγωγή της μπεσαμέλ αναφέρει ότι η σάλτσα δημιουργήθηκε τον 14ο αιώνα και έγινε γνωστή στη Γαλλία χάρη στους Ιταλούς μάγειρες της Αικατερίνης των Μεδίκων (1519-1589), βασίλισσας της Γαλλίας ύστερα από το γάμο της με τον Ερρίκο Β'. Ο Antonin Careme(1784-1833), διάσημος μάγειρας και συγγραφέας, έγραφε το 1822: «Οι μάγειροι του δεύτερου μισού του 16ου αιώνα γνώρισαν τις γεύσεις της ιταλικής κουζίνας, την οποία η Αικατερίνη των Μεδίκων εισήγαγε στη γαλλική αυλή». Η άλλη εκδοχή υποστηρίζει ότι η μπεσαμέλ ταξίδεψε στη Γαλλία χάρη στους Ιταλούς μάγειρες της Μαρίας των Μεδίκων. Οι μάγειρες αυτοί βασίστηκαν στην μπαλσαμέλα, μια μάσκα από γάλα, αλεύρι και πιθανώς λίγο βούτυρο που οι Ιταλίδες ευγενείς κυρίες της αυλής της έβαζαν στο πρόσωπό τους.

4.3.2 Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑΣ

Υπάρχει γενικότερα μία σύγχυση, όσον αφορά την προέλευση της ονομασίας της μαγιονέζας. Κατά μία άποψη ονομάστηκε έτσι, προς τιμήν κάποιας νίκης των Γάλλων εναντίον των Άγγλων, στο Λιμάνι Μαχόν στη Μινόρκα, ενώ μία άλλη εκδοχή υποστηρίζει ότι πήρε την ονομασία της από τον Δούκα ντε Μαγιέν, ο οποίος ήταν μεγάλος καλοφαγάς. Άλλοι πάλι λένε, ότι αρχικά λεγόταν Μπαγιοναίζ, διότι δημιουργήθηκε στη γαλλική πόλη Μπαγιόν.

Το 1756 ξέσπασε ο πόλεμος μεταξύ Αγγλίας, Γαλλίας και Ισπανίας για την ισπανική διαδοχή, που έμεινε γνωστός στην ευρωπαϊκή ιστορία ως «Επταετής πόλεμος» και κράτησε μέχρι το 1763. Τη χρονιά της έναρξής του και ύστερα από μισό αιώνα βρετανικής κατοχής στο νησί της Μινόρκα, στις ισπανικές Βαlearίδες, οι Γάλλοι έκαναν αντεπίθεση κατάληψης, με αρχηγό τον Loui Francois du Plessis,



δούκα του Ρισελιέ. Κατάφεραν να καταλάβουν ένα μικρό μέρος της πρωτεύουσας της Μινόρκα, που ήταν το λιμάνι Μαχόν.

Υπήρχε, όμως, ορατός ο κίνδυνος το αγγλικό πυροβολικό να βάλει εναντίον του στρατοπέδου των Γάλλων -μόλις εκείνον τον αιώνα οι οργανωμένοι στρατοί άρχισαν να χρησιμοποιούν τα βαριά κανόνια στις πολεμικές επιχειρήσεις- κι έτσι ένα από τα μέτρα ασφαλείας ήταν η απαγόρευση της φωτιάς τη νύχτα, ώστε να μην προδίδουν τις θέσεις τους. Ο μάγειρας του στρατοπέδου ήταν αναγκασμένος να βάλει το μυαλό του να δουλέψει και να δημιουργήσει, εν τέλει, μια κρύα σάλτσα από ωμούς κρόκους αβγών, λάδι και λεμόνι, ως συνοδευτικό για το κρύο κρέας που έτρωγαν οι στρατιώτες. Το όνομα του λιμανιού Μαχόν, λοιπόν, θεωρείται νονός της μαγιονέζας, κάτι δηλαδή σαν Μαχονέζ. Μια παραλλαγή σ' αυτή την εκδοχή αναφέρει ότι ο μάγειρας του δούκα του Ρισελιέ έφτιαξε τη σάλτσα αυτήν στη Μασσαλία όταν ο δούκας Loui Francois du Plessis διοργάνωσε γιορτή για τη νίκη του και την ονόμασε έτσι προς τιμήν της περιοχής που κατέκτησε. Για κάποιους άλλους μελετητές η λέξη μαγιονέζα έχει σαν ρίζα την λέξη moyeu, μία λέξη που χρησιμοποιούνταν για τον κρόκο. Όπως διαπιστώνει κάποιος υπάρχουν πολλές εκδοχές για την προέλευση αυτής της παγκόσμιας σάλτσας.

4.3.3 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑΣ

Οι σπόροι μουστάρδας χρησιμοποιούνται στη μαγειρική από τους προϊστορικούς χρόνους. Αναφορά στους κόκκους σινάπεως βρίσκουμε ακόμα και στη Βίβλο. Το φυτό καλλιεργήθηκε αρχικά στην Παλαιστίνη επεκτεινόμενο στη συνέχεια και στην Αίγυπτο, όπου έχουν βρεθεί στις πυραμίδες και ήταν το αρχικό καρύκευμα που ήταν γνωστό στους Ευρωπαίους πριν από το ασιατικό εμπόριο καρυκευμάτων

Κατά τη διάρκεια των γευμάτων μασούσαν τους σπόρους, πιθανόν για να αρωματίζουν την στυφή γεύση του χαλασμένου κρέατος. Οι Ρωμαίοι ανέπτυξαν πιθανότατα τις έτοιμες μουστάρδες που ξέρουμε σήμερα. Συνέτριβαν τους σπόρους και τους αναμίγνυαν με ξινό

μούστο, με χυμό δηλαδή σταφυλιών. Το σινάπι ήταν γνωστό και την εποχή του Ιπποκράτη ως βότανο ευεξίας. Στο μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν σαν συντηρητικό των τροφών γιατί σταματά τη δράση των βακτηριδίων. Οι Έλληνες και Ρωμαίοι μάγειρες χρησιμοποιούσαν τους σπόρους σε μορφή σκόνης ή αναμίγνυαν με άλυμη ψαριών για να αρωματίσουν και τα ψάρια και το κρέας.

Μέχρι τον τέταρτο αιώνα, η μουστάρδα χρησιμοποιούταν στη Γαλατία και στη Βουργουνδία. Το 1390, η γαλλική κυβέρνηση εξέδωσε τους κανονισμούς για την κατασκευή της μουστάρδας, θεσπίζοντας ότι δεν πρέπει να περιέχει τίποτα περισσότερο από καλό σπόρο και κατάλληλο ξίδι.

Διακόσια έτη αργότερα ιδρύθηκαν στην Ορλεάνη και την Ντιζόν εταιρίες παραγωγής ξιδιού και κατασκευής μουστάρδας. Η δημοτικότητα της μουστάρδας αυξήθηκε στο δέκατο όγδοο αιώνα, χάρη σε δύο καινοτομίες. Μία Αγγλίδα ονόματι Clements ανέπτυξε μια συνταγή που συνδύασε τη σκόνη μουστάρδας με το νερό. Ταξίδεψε στην επαρχία όπου πουλούσε το προϊόν της, κρατώντας τα συστατικά του μυστικά. Λέγεται πως ο βασιλιάς Γεώργιος Ι ήταν συχνός της πελάτης.

Στη Ντιζόν, μία περιοχή της Γαλλίας, ένας κατασκευαστής μουστάρδας, με το όνομα Niageon, δημιούργησε μια συνταγή για μια ισχυρή μουστάρδα που συνδύασε τους μαύρους και καφετί σπόρους με το ξίδι.

Το 1777, ένα από τα διασημότερα ονόματα στη μουστάρδα δημιουργήθηκε όταν ένωσε τις δυνάμεις του ο Maurice Grey, που είχε εφεύρει μια μηχανή για την άλεση και το κοσκίνισμα των κόκκων, με τον Auguste Roupon. Το προϊόν της μουστάρδας Grey-Roupon Ντιζόν γίνεται με ανάμιξη σπόρων καφέ ή μαύρης μουστάρδας με λευκό κρασί.

Το 1804, ένας βρετανός μυλωνάς αλευριού, ο Jeremiah Colman, επέκτεινε την επιχείρησή του για να περιλάβει την άλεση των σπόρων μουστάρδας. Η διαδικασία του για την ξήρανση της μουστάρδας είναι ουσιαστικά αμετάβλητη από τότε, με τη μόνη αλλαγή της χρήσης των καφέ σπόρων αντί των μαύρων. Οι καφέ και άσπροι σπόροι αλέθονται χωριστά και κοσκινίζονται με μετάξι για να φιλτραριστούν από τις φλούδες και το πίτουρο του σπόρου. Οι δύο μουστάρδες συνδυάζονται έπειτα και αναμιγνύονται μέσα σε



σε καζάνια από κασσίτερο.

Στις αρχές του προηγούμενου αιώνα, ένας Αμερικανός με το όνομα Francis French, πέτυχε τη κατασκευή της μουστάρδας. Επειδή η γαλλική έκδοση μουστάρδας ήταν ηπιότερη, έκανε τη διαφορά στην ανάμιξη των άσπρων σπόρων, χρωματίζοντας τους με ένα φωτεινό κίτρινο και προσθέτοντας περισσότερο ξίδι.

Η διαδικασία από την οποία η μουστάρδα φτιάχνεται δεν έχει αλλάξει ουσιαστικά έκτοτε. Οι σπόροι καθαρίζονται, συντρίβονται, κοσκινίζονται και αλέθονται. Ποικίλα υγρά όπως το κρασί και το ξίδι προστίθενται για να κάνουν τις έτοιμες μουστάρδες. Ακριβώς όπως και η Βρετανίδα Clements, οι κατασκευαστές είναι ακόμα πιο μυστικοπαθείς για τις ακριβείς μετρήσεις κάθε συστατικού. Σήμερα, το μεγαλύτερο μέρος της εργασίας γίνεται από περίπλοκα μηχανήματα. Στους πιο πρώιμους όμως χρόνους της κατασκευής της, οι σπόροι συντρίβονταν με το χέρι. Τώρα, οι σπόροι φορτώνονται στους ειδικούς μύλους που μπορούν να τους αλέσουν και να τους ξεφλουδίσουν ταυτόχρονα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΩΝ ΜΠΑΧΑΡΙΚΩΝ

5.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Η ιστορία των βοτάνων αρχίζει ταυτόχρονα με την ιστορία του πολιτισμού. Στην προϊστορική Αίγυπτο πέρα από την χρήση των δικών τους βοτάνων έκαναν και εισαγωγή από άλλες χώρες.

Σε ιερατικούς πάπυρους (1580-1335 π.χ.) αναφέρεται η εισαγωγή αρωματικών φυτών από την πλούσια σε αυτά κρητική γη. Το εμπόριο των βοτάνων φαίνεται ότι αποτελούσε μια από τις βασικές δραστηριότητες των κατοίκων της ανατολικής Μεσογείου. Από τα Μυκηναϊκά χρόνια 1600-1050 π.χ. μέσα από γραπτές μαρτυρίες πινακίδων των ανακτόρων αγγείων βεβαιώνεται η χρήση και ύπαρξη των βοτάνων. Η ανασκαφή του 2000 από τους Γιάννη και Έφη Σακελλαράκη στο Μινωικό ανάκτορο, έφερε στο φως πιθάρια γεμάτα με βότανα τα οποία προορίζονταν για εξαγωγή.

Ακόμα και οι θεότητες του αρχαίου κόσμου συνδέθηκαν με τη φύση και τα φυτά. Η Δάφνη ήταν το ιερό φυτό του Απόλλωνα, η Λεύκη είχε συνδεθεί με τον Δία, η Ελιά με την Αθηνά κ.ά.

Σήμερα, αιώνες μετά, ο σύγχρονος άνθρωπος συνεχίζει να κάνει χρήση της απίστευτης ποικιλίας των βοτάνων για τις αρωματικές γεύσεις τους και τις γνωστές φυσικές ιδιότητες τους για μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή μαζί με άγρια χόρτα και φρούτα.

5.2 ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ:ΧΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΑ

Η ιστορία των μπαχαρικών ξεκινάει χιλιάδες χρόνια πριν στη χώρα της Αιγύπτου, όπου σύμφωνα με την ιστορία οι εργάτες που έχτισαν τις πυραμίδες του Χέοπα τρέφονταν με μπαχαρικά για να έχουν αυτή την ανεξάντλητη δύναμη.

Ιδιαίτερες αναφορές γίνονται στη χρήση του γλυκάνισου, της μαντζουράνας και του κύμινου καθώς και στη μεγάλη αξία της κανέλας, την οποία μάλιστα χρησιμοποιούσαν για το βαλσάμωμα των νεκρών. Στην Κίνα πολύ πριν τον 6^ο αιώνα π.Χ. προμηθεύονταν μπαχαρικά από άλλες περιοχές έως ότου ο Κομφούκιος υποστήριξε τη χρήση του τζίντζερ και το κατέστησε ως ένα από τα βασικά υλικά της κινέζικης κουζίνας.

Αντίθετα με άλλες χώρες (Γαλλία, Ιταλία, Ισπανία, Αγγλία), στην Ελλάδα δεν έχει μείνει σχεδόν καμιά αρωματική μνήμη ή κάποιο ίχνος της χρήσης των μπαχαρικών. Είναι πραγματικά παράξενο, γιατί οι Αρχαίοι Έλληνες και οι Βυζαντινοί τα λάτρευαν.Καθημερινά χρησιμοποιούσαν σίλφιο, κανέλα (κιννάμωμον), σπόρους καρότου, σέλιου, αγριοκύμινου, σιναπιού (μουστάρδας), σουσάμια, σουμάκι (ρους),τσιμένι (τήλις ή μοσχοσίταρο) και βέβαια τα πιο γνωστά όπως το πιπέρι ή τη ζαφορά-σαφράν.

Από την αρχαιότητα ως το Μεσαίωνα, όλα τα γνωστά μπαχαρικά ήταν πανάκριβα και για αυτό μπορούσαν να τα καταναλώνουν συνήθως μόνο οι πλούσιοι. Η μεγάλη άνθηση των μπαχαρικών στην Ευρώπη ξεκινάει το 1498, όταν ο Πορτογάλος θαλασσοπόρος Βάσκο ντα Γκάμα έφερε μαζί του τα πρώτα είδη από την Ινδία. Ενδιάμεσος κρίκος στο εμπόριο των μπαχαρικών ήταν οι Άραβες, οι οποίοι τα μεταπωλούσαν στους Ευρωπαίους και προσπαθούσαν με κάθε τρόπο να τους παραπλανήσουν ως προς την προέλευσή τους. Οι

ιστορικοί γνωρίζουν πως σε κάποιες γλώσσες ,όπως τα γαλλικά, η λέξη μπαχαρικά έφτασε να σημαίνει χρήματα, αφού οι αξιωματούχοι δε χρηματίζονταν ούτε «λαδώνονταν», αλλά «μπαχαρώνονταν». Ο ίδιος ο Αττίλας έκανε πίσω και δεν κατέλαβε τη Ρώμη επειδή πληρώθηκε με χρυσό και πιπέρι. Η οικονομική σημασία των μπαχαρικών λοιπόν ήταν τόσο μεγάλη που κάποιοι λαοί έφτασαν στο σημείο να σκαρφίζονται διάφορα τεχνάσματα για να διαφυλάξουν την αποκλειστικότητα. Για παράδειγμα οι Άραβες έμποροι διέδιδαν ότι η κασσία φυτρώνει σε μέρη που φυλάγονταν άγρια ζώα και η κανέλα σε απόκρημνες χαράδρες γεμάτες από δηλητηριώδη φίδια ώστε να αποθαρρύνουν επίδοξους ανταγωνιστές.

Τα μπαχαρικά έπαιζαν επίσης σημαντικό ρόλο και στη διατήρηση των τροφίμων. Ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του χειμώνα ή τις περιόδους χωρίς καλή σοδειά, η μόνη τροφή που μπορούσε να διατηρηθεί σε ποσότητες ήταν το παστό κρέας που ακόμη μέχρι και σήμερα η διαδικασία του παστώματος περιλαμβάνει άφθονη χρήση αλατιού, πιπεριού και άλλων μπαχαρικών.

5.2.1 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΡΟΚΟΥ-ΖΑΦΟΡΑ

Γνωστός από την αρχαιότητα, ο κρόκος ή ζαφορά αποτελούσε ένα από τα πιο αγαπητά και ακριβά καρυκεύματα για τους αρχαίους Έλληνες, Αιγυπτίους και Ρωμαίους για το άρωμά , το χρώμα και τις αφροδισιακές του ιδιότητες. Η πρώτη αναφορά για την καλλιέργεια του φυτού χρονολογείται από το 2300 π.Χ. Ο Σαργών, ο ιδρυτής του ακκαδικού βασιλείου, είχε γεννηθεί στο Αζουπιράνο, που σημαίνει η "Πόλη των Κρόκων". Οι Φοίνικες προσέφεραν πίτες από κρόκο στη θεά Αστάρτη και η ίδια η Κλεοπάτρα τον χρησιμοποιούσε για τον καλλωπισμό της.

Ο Ιπποκράτης, αλλά και άλλοι γιατροί της αρχαιότητας αναφέρουν τον κρόκο ως φάρμακο ή θεραπευτικό βότανο. Από τα έπη του Ομήρου, στα οποία η αυγή αποκαλείται "κροκόεσσα", αλλά και από τον Αισχύλο, τον Πίνδαρο και άλλους μαθαίνουμε ότι ο κρόκος θεωρείτο σπάνιο φαρμακευτικό φυτό της αρχαίας Ελλάδας με μοναδικές ιδιότητες. Οι

αναφορές διατρέχουν όλη την αρχαία ιστορική περίοδο και κάνουν την εμφάνισή τους σε πολλά ιατρικά κείμενα από την κλασική ελληνική και ρωμαϊκή περίοδο μέχρι και το Μεσαίωνα.

Ετυμολογικά, η λέξη προέρχεται από την αρχαία ελληνική λέξη "κρόκη", υφάδι, το νήμα που χρησιμοποιείται στον αργαλειό. Από τη σκοπιά του μύθου, το φυτό, σύμφωνα με τον Οβίδιο, πήρε το όνομά του από τον νεαρό Κρόκο, ο οποίος, αφού παρακολούθησε απελπισμένος τον θάνατο της πανέμορφης Σμίλακος, μεταμορφώθηκε σε αυτό το λουλούδι.

5.2.3 Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΑΛΑΤΙΟΥ

Η ιστορία του ανθρώπου, τουλάχιστον από την δέκατη χιλιετία π.Χ. και εξής, είναι τόσο δεμένη με το αλάτι, ώστε η αναζήτηση τρόπων για την απόκτησή του να αποτελεί μεγάλο άλμα προς τον πολιτισμό. Οι τρόποι που άνθρωπος επινόησε για την απόκτηση αλατιού συχνά τον οδήγησαν σε τεχνικές ανακαλύψεις που σημάδεψαν την μετέπειτα ιστορία του. Και μόνο απλή νύξη για κάθε πτυχή της ιστορίας της ανθρωπότητας που σχετίζεται άμεσα ή έμμεσα με το αλάτι είναι αδύνατο να γίνει με ένα απλό σημείωμα.

Έχει υπολογιστεί ότι ανάλογα με το κλίμα κάθε περιοχής η ποσότητα που χρειάζεται ο άνθρωπος σε ημερήσια βάση ανέρχεται στα 5 - 30 γραμμάρια. Την ανάγκη αυτή επί δυόμισι περίπου εκατομμύρια χρόνια, κατά την λεγόμενη παλαιολιθική περίοδο, ο άνθρωπος την αγνοούσε. Το αλάτι που χρειαζόταν ο οργανισμός του το αντλούσε με την κατανάλωση ωμού ή ψητού κρέατος από τα θηράματά του. Η διαδικασία αυτή διακόπηκε γύρω στο 10.000 π.Χ., όταν ο άνθρωπος εξημερώνοντας φυτά και ζώα πέρασε στη λεγόμενη Νεολιθική οικονομία και εγκαταστάθηκε μόνιμα σ' ένα τόπο ασκώντας τη γεωργία και την κτηνοτροφία. Η μόνιμη εγκατάσταση επέφερε ριζική αλλαγή και στο διαιτολόγιο των ανθρώπων όπως την κατανάλωση βραστού κρέατος και λαχανικών, με

συνέπεια τη μείωση των ποσοτήτων αλατιού στον οργανισμό τους. Αυτή η αλλαγή τρόπου ζωής οδήγησε τον άνθρωπο στην αναζήτηση πηγών αλατιού και στην επινόηση μεθόδων και τεχνικών για την απόκτησή του.

Ο Ιπποκράτης (450 π.Χ.) ήταν ο πρώτος που αναγνώρισε τις θεραπευτικές ιδιότητες του αλατιού. Χρησιμοποιούσε αλάτι για να θεραπεύσει λοιμώξεις, συμφορήσεις και άλλα νοσήματα. Στην αρχαιότητα δε η αξία του αλατιού ήταν τέτοια που χρησιμοποιούνταν ως μέσω συναλλαγής. Κάποιοι λαοί είχαν έλθει και σε πόλεμο μεταξύ τους για να κατακτήσουν εδάφη με αλατούχες πηγές. Στη ρωμαϊκή αυτοκρατορία η πληρωμή των στρατιωτών γινόταν αρχικά με μερίδες αλατιού. Η λατινική λέξη *salarium*, προερχόμενη από το *sale* δηλαδή αλάτι, σήμαινε μισθός .

Το αλάτι κατέχει σημαντική θέση στη ζωή των λαών, στις συνήθειες, στη θρησκεία και στις παραδόσεις τους. Κατά τους αρχαίους Έλληνες συμβολίζει τη φιλία και την αλληλεγγύη. Με αυτό επισφράγιζαν τις συμφωνίες τους και το χρησιμοποιούσαν επίσης στις θυσίες και στις προσφορές τους προς τους θεούς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6:ΟΙ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΟΙ ΜΑΓΕΙΡΟΙ ΤΗΣ ΙΣΤΟΡΙΑΣ

6.1 ΟΙ ΜΑΓΕΙΡΕΣ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑΣ

Η παλαιότερη συλλογή συνταγών που έχει επιβιώσει από την αρχαιότητα, *De Re Coquinaria*(βλ *.Παράρτημα Α*) αποδίδεται στον Marcus Gavius Apicius που ήταν άριστος μάγειρας του 1ου αιώνα μ.Χ.. Το τρίτο του όνομα είναι προφανώς ψευδώνυμο και σημαίνει «καλοφαγάς» και μάλλον του αποδόθηκε λόγω της λατρείας που είχε για το εκλεπτισμένο φαγητό.

Ο φημισμένος επικούρειος άκμασε κατά τη διάρκεια της βασιλείας του Τιβέριου. Οι συνταγές του δεν είχαν συγκεντρωθεί μέχρι αργά το τέταρτο ή στις αρχές του πέμπτου

αιώνα και προέρχονται από διάφορες πηγές. Τα βιβλία του περιλαμβάνουν συνταγές για κρέας, λαχανικά, όσπρια, όρνιθες, κρέας, θαλασσινά και ψάρια. Πάνω από τετρακόσιες συνταγές περιλαμβάνουν σάλτσα και πάντοτε σάλτσα ψαριών που έχουν υποστεί ζύμωση. Σάλτσες που περιέχουν μπαχαρικά και βότανα, συνήθως πιπέρι το οποίο συχνά συνδυάζεται με κύμινο, χωρίς όμως να είναι καθορισμένο αν τα μπαχαρικά και τα βότανα πρέπει να είναι νωπά ή ξερά, σε φύλλα ή σε σπόρους. Οι σάλτσες ψαριών ήταν ιδιαίτερα επεξεργασμένες για παράδειγμα: βρασμένο *murena* (παρόμοιο με το χέλι) με πιπέρι, άνηθο, σέλινο, σπόρων κόλιανδρου, αποξηραμένη μέντα, και rue, καθώς και κουκουνάρια, μέλι, ξίδι, κρασί, και λάδι

Ο Apicius έχοντας σπαταλήσει όλη του την περιουσία σε διάφορα ταξίδια με σκοπό την αναζήτηση νέων γεύσεων, αποφάσισε να αυτοκτονήσει επειδή τα χρήματά του δεν επαρκούσαν για να ικανοποιήσει τον πόθο του. Αυτό που σκότωσε την ψυχή του και το σώμα του ουσιαστικά ήταν η λαιμαργία του.

Το παλαιότερο βιβλίο μαγειρικής μπορεί να είναι του Apicius, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι ήταν ο πρώτος επικούρειος. Αυτός ήταν ο Αρχέστρατος από τη Γέλα της Κάτω Ιταλίας. Απέκτησε τη μεγαλύτερη φήμη από όλους τους μάγειρους της εποχής και ονομάστηκε «δειπνολόγος». Ο Αρχέστρατος, τον οποίο πολλοί Γάλλοι σεφ θεωρούν πως είναι ο εμπνευστής της Nouvelle Cuisine, στο έμμετρο βιβλίο του που γράφτηκε τον 4ο αιώνα π.Χ αναφέρεται εκτενώς στα ψαρικά.

Συμβούλευε τους μαγείρους να κάνουν πολύ απλά μαγειρέματα στα φρέσκα ψαρικά (επιμένοντας ότι τα ψάρια πρέπει να πασπαλίζονται μόνο με λίγο αλάτι και ελαιόλαδο) και σερβίροντας τις σάλτσες χωριστά. Μάλιστα, κατηγορούσε τους μάγειρες από τις Συρακούσες της Σικελίας, οι οποίοι θεωρούνταν οι καλύτεροι μάγειροι της αρχαιότητας, ότι πρόσθεταν πολλά καρυκεύματα στα φαγητά και χαλούσαν τις γεύσεις τους. Ο Αρχέστρατος ήταν λάτρης της απλότητας και της κομψότητας και σημείωνε με έμφαση πως σημασία στο φαγητό έχει η επιλογή φρέσκων υλικών και η απλότητα της φυσικής γεύσης, μιας γεύσης δηλαδή που δεν είναι θαμμένη κάτω από στρώματα μπαχαρικών και μυρωδικών

Οι πρώτοι επαγγελματίες μάγειροι της αρχαιότητας λοιπόν εμφανίζονται κατά τον 4ο αιώνα π.Χ. και όσοι Αθηναίοι ήθελαν να διοργανώσουν μια γιορτή ή ένα συμπόσιο τους αναζητούσαν και τους έβρισκαν στην αγορά αλλά και οι ίδιοι οι μάγειροι συχνά περνούσαν έξω από τα πλούσια σπίτια διαλαλώντας την τέχνη τους, έτοιμοι να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους.

6.2 ΟΙ ΔΙΑΣΗΜΟΙ ΓΑΛΛΟΙ ΣΕΦ

Ο πρώτος και σπουδαιότερος γάλλος σεφ ήταν ο Marie-Antoine Careme, που τον αποκάλεσαν ως βασιλιά των αρχιμαγείρων και αρχιμάγειρα των βασιλιάδων. Ο Careme γεννήθηκε λίγο πριν την Επανάσταση και ήταν το 16ο παιδί ενός πάμπτωχου λιθοξόου. Σε ηλικία 11 ετών ο πατέρας του τον πήγε στις πύλες του Παρισιού, τον τάισε σε μια ταβέρνα και τον εγκατέλειψε στο δρόμο. Ευτυχώς για τη γαστρονομία, ο Careme βρήκε το δρόμο του σε ένα μαγειρείο και είχε την τύχη να τον πάρει κοντά του στη δούλεψή του, ο Μπαγί, ένας από τους πιο φημισμένους ζαχαροπλάστες. Θαυμάζοντας την επιθυμία του νεαρού βοηθού του, ο Μπαγί τον βοήθησε να σπουδάσει. Ο Καρέμ πέρασε ώρες ολόκληρες στις βιβλιοθήκες μελετώντας αρχιτεκτονικά σχέδια. Η πρόθεσή του ήταν να εφαρμόσει τα σχέδια αυτά στη διακόσμηση των πιάτων του. Σχεδίαζε πελώριες, εξεζητημένες διακοσμήσεις τραπεζιών που ονόμαζε συνθέσεις (pieces montees) και ήταν αληθινά αρχιτεκτονήματα. Δούλεψε για το Γάλλο υπουργό εξωτερικών Ταλλεϋράνδο, που ήταν επίσης διακεκριμένος γαστρονόμος και πίστευε πως ένα καλά στρωμένο τραπέζι έφτιαχνε την καλύτερη ατμόσφαιρα για διπλωματικούς χειρισμούς. Στη συνέχεια ο Καρέμ εργάστηκε σε βασιλείς και ευγενείς. Έστησε σειρά εορτασμών για τον Τσάρο Αλέξανδρο της Ρωσίας, ήταν chef de cuisine του Άγγλου Πρίγκιπα Αντιβασιλέα, μετέπειτα Γεώργιο Δ' και τελικά εργάστηκε στη βαρόνη Rothschild



στο Παρίσι. Η συμβολή του στη διακόσμηση των τραπεζιών ήταν αποφασιστική, πάντα σε συνδυασμό με τις γεύσεις. Από κάθε ταξίδι του επέστρεφε φορτωμένος με νέες γνώσεις. Το πεντάτομο έργο του αντικατοπτρίζει την τελειομανία του και καλύπτει τη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική των «παλατιών» του 19ου αιώνα.

Οι επόμενες τρεις μεγάλες μορφές στη γαλλική γαστρονομία και εν πολλοίς του κόσμου ήταν οι Prosper Montagne, Georges-Auguste Escoffier και François Pierre La Varenne.

Ο Montagne ήταν ο δημιουργός του Larousse Gastronomique (1938), το ευαγγέλιο δηλαδή της γαλλικής γαστρονομίας και ο οποίος απλοποίησε τις εξεζητημένες συνθέσεις του Careme, μια δραστική παρέμβαση που θα περνούσε απαρατήρητη αν δεν είχε υποπέσει στην προσοχή του Escoffier.

Ο Escoffier εξευγένισε και τροποποίησε κάθε άποψη της κουζίνας, απλοποιώντας τα εδεσματολόγια, επιταχύνοντας το σερβίρισμα και οργανώνοντας τις ομάδες των μαγείρων. Εφεύρε πλήθος νέων πιάτων, όπως το roularde Derby, ψητό κοτόπουλο με γέμιση από ρύζι, τρούφες και foie gras, γαρνιρισμένο με τρούφες και foie gras, τα Tournedos Rossini, τις τρυφερές φέτες από το εσωτερικό του φιλέτου μόσχου, με foie gras και τρούφες,



προς τιμή του μεγάλου Ιταλού συνθέτη, άλλα προς τιμήν του Giuseppe Verdi και της ηθοποιού Sarah Bernhardt, το κοτόπουλο Marengo, από τη μάχη εκεί που ο Ναπολέων νίκησε τους Αυστριακούς το 1800 και πλήθος άλλων. Ο Escoffier άφησε τρία περίφημα βιβλία, Le Livre des menus (1924), Ma Cuisine (1934), και Le Guide culinaire (1921), ενώ σε συνεργασία με τον μεγαλοεπιχειρηματία ξενοδοχείων Cesar Ritz, συνέβαλε στη δημιουργία μιας μεγάλης αλυσίδας πολυτελών ξενοδοχείων ανά τον κόσμο. Το 1919 ο Escoffier τιμήθηκε με το σταυρό της Λεγεώνας της Τιμής όντας ο πρώτος μάγειρας που παίρνει τέτοιο βραβείο και το 1928 εκλέγεται αρχηγός της Λεγεώνας

Ο La Varenne (1652) ήταν ο πρώτος που καθόρισε γραπτώς τις σημαντικές καινοτομίες που επιτεύχθηκαν στην μαγειρική το 16ο αιώνα στη Γαλλία και κωδικοποίησε την παρασκευή τροφίμων με συστηματικό τρόπο, σύμφωνα με κανόνες και αρχές. Ήταν το πρώτο βιβλίο που έδινε συνταγές κατά αλφαβητική σειρά και περιείχε τις πρώτες οδηγίες

χορτοφαγικής μαγειρικής. Με τον Λα Βαρέν ο ρόλος του αρχιμάγειρου γίνεται πιο περίπλοκος. Το φάσμα των γνώσεών του καλύπτει τη βοτανολογία, την τέχνη του τραπεζιού και τους καλούς τρόπους. Εισήγαγε το πρώτο είδος πυκνής σούπας , τη σάλτσα μπεσαμέλ και το roux ως βάση για τις σάλτσες.

Στα τέλη της δεκαετίας του '50, μια ομάδα νέων Γάλλων σεφ υπό την καθοδήγηση των Paul Bocuse, Michel Guerard, τους αδελφούς Troisgros και Alain Chapel εφεύραν ένα καινούργιο ρυθμός μαγειρικής που ονομάστηκε nouvelle cuisine, που αγνόησε την κωδικοποίηση του Escoffier, αντικαθιστώντας τους κανόνες του με μια άλλη φιλοσοφία και δημιουργώντας μια σχολή απέναντι την γαλλική grande cuisine. Η nouvelle cuisine επέφερε πολλές απλοποιήσεις επί το υγιεινότερο και οικονομικότερο, χρησιμοποιώντας πολλή φαντασία και δημιουργικότητα .Σε αυτή τη νέα κουζίνα οφείλουμε τη σημαντική μείωση των λιπαρών και τη μείωση του χρόνου ψησίματος. Η νέα μαγειρική δεν διστάζει να δανειστεί τρόπους από άλλες μεγάλες κουζίνες του κόσμου. Οι ορίζοντές της διευρύνονται και προηγείται στην ιδέα μιας καλώς εννοούμενης παγκοσμιοποίησης.

6.3 ΤΟ ΕΡΓΟ ΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕ

Ο Νικόλαος Τσελεμεντές (1878 - 1958) ήταν έλληνας αρχιμάγειρας του 20ου αιώνα. Καταγόταν απ' το χωριό Εξάμπελα της Σίφνου και μεγάλωσε στην Αθήνα. Αρχικά δούλεψε σαν υπάλληλος συμβολαιογραφείου, άρχισε όμως να ασχολείται περισσότερο με τη μαγειρική εργαζόμενος στο μαγαζί του πατέρα και του θείου του. Σπούδασε για ένα χρόνο μαγειρική στη Βιέννη και γυρνώντας εργάστηκε για διάφορες πρεσβείες. Έγινε αρχικά γνωστός με το περιοδικό "Οδηγός Μαγειρικής" που άρχισε να εκδίδει το 1910, που περιείχε εκτός των συνταγών, διατροφικές συμβουλές, διεθνή κουζίνα, νέα για τη μαγειρική κ.α. Το 1919 έγινε διευθυντής του ξενοδοχείου Ερμής ενώ τον επόμενο χρόνο έφυγε για την Αμερική, όπου δούλεψε σε μερικά απ' τα ακριβότερα εστιατόρια του κόσμου κάνοντας παράλληλα και ανώτερες σπουδές μαγειρικής, ζαχαροπλαστικής και διαιτολογίας.

«Διήλθα τα καλλίτερα έτη της ζωής μου, καταγινόμενος, αφ' ενός να εξυψώσω, και δη μεταξύ των ομοεθνών μας, την μαγειρικήν τέχνην, και αφ' ετέρου να καταδείξω, ότι δέον αυτή να εδράζεται επί επιστημονικών βάσεων»(ΤΣΕΛΕΜΕΝΤΕΣ ΝΙΚΟΣ,1926)

Επιστρέφοντας στην Ελλάδα το 1932, ίδρυσε μια μικρή σχολή μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής και κυκλοφόρησε το γνωστό βιβλίο του με συνταγές, που όντας ο πρώτος ολοκληρωμένος οδηγός μαγειρικής, γνώρισε πάνω από δεκαπέντε επίσημες ανατυπώσεις τις επόμενες δεκαετίες. Επηρεασμένος απ' τη γαλλική κουζίνα, υπήρξε εκσυγχρονιστής της ελληνικής κουζίνας, καθώς χάρη σ' αυτόν οι ελληνίδες νοικοκυρές έμαθαν τη μπεσαμέλ, τα πιροσκι και τη μπουγιαμπέσα, πράγμα που κατά μερικούς ισοδυναμούσε με νόθευση της ελληνικής κουζίνας με ευρωπαϊκά στοιχεία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

7.1 ΚΙΝΕΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η κινέζικη κουζίνα είναι μία από τις πιο παλιές κουζίνες στον κόσμο. Αντιπροσωπεύει τον κινέζικο πολιτισμό με τον πλούτο, την ποικιλία και τη διαφορετικότητα των γεύσεων που παρουσιάζει. Η ρήση του Λάο Τσε «Το να κυβερνάς ένα μεγάλο έθνος είναι σαν να μαγειρεύεις ένα μικρό ψάρι» φανερώνει τη μέγιστη αξία που δίνουν οι Κινέζοι στην κουζίνα τους.

Η κινέζικη κουζίνα είναι υγιεινή και ελαφριά καθώς είναι πλούσια σε λαχανικά και χαμηλή σε λιπαρά. Δε χρησιμοποιεί για παράδειγμα βούτυρο ή μαγειρικό λίπος και το λάδι που χρησιμοποιείται στο φαγητό δεν ξεπερνά τις 3 με 4 κουταλιές. Συνδυάζει επίσης τις πρωτεΐνες των κρεατικών με τις φυτικές ίνες των λαχανικών και το άμυλο του ρυζιού ή των

νουντλς που συνοδεύουν συνήθως τα φαγητά, γεγονός που προσφέρει διατροφική ισορροπία.

Πατάτες, πίτες και παχυντικές σάλτσες δεν υπάρχουν στα κινέζικα φαγητά όπως επίσης και το ψωμί δε συμπεριλαμβάνεται στα κινέζικα μενού. Η κινέζικη κουζίνα διαχωρίζεται από τους ειδικούς σε δύο μεγάλες κατηγορίες: τη βόρεια και τη νότια. Κύριο χαρακτηριστικό της βόρειας κουζίνας αποτελεί η χρήση λιπαρών, καθώς συνυπάρχουν αρμονικά με τη χρήση ξιδιού και σκόρδου στη σωστή αναλογία. Η νότια κουζίνα χαρακτηρίζεται από τη χρήση άφθονου πιπεριού και τις γλυκές γεύσεις. Κάθε κινέζικο πιάτο για να θεωρείται καλό θα πρέπει να έχει τουλάχιστον τρία με πέντε χρώματα βάσει των συστατικών του.

Οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι μαγειρέματος στην κινέζικη κουζίνα είναι το τηγάνισμα, το άχνισμα, το τσιγάρισμα, το ψήσιμο στα κάρβουνα, το μαγείρεμα στον ατμό και τη διατήρηση των τροφών σε μορφή τουρσιών. Το τσιγάρισμα είναι ένας τρόπος για να μαγειρευτούν μέσα σε λίγα λεπτά μικρά κομμάτια φαγητού σε δυνατή φωτιά. Το τηγάνισμα με συνεχές ανακάτεμα είναι μια τεχνική τηγανίσματος πάνω σε δυνατή φωτιά, που συνοδεύεται από συνεχές ανακάτεμα των τροφίμων πάνω στο γουόκ. Στο τηγάνισμα αυτό απαιτείται πολύ μικρή ποσότητα λαδιού, η οποία με το ανακάτεμα εμποτίζει όλα τα τρόφιμα, που είναι ψιλοκομμένα. Το βαθύ τηγάνισμα γίνεται μέσα σε καυτό λάδι, σε φριτέζα, και τα τρόφιμα, κομμένα σε λεπτές φέτες, πριν τηγανιστούν βυθίζονται σε χυλό. Και τέλος το μαγείρεμα στον ατμό γίνεται σε ειδικά σκεύη που είναι φτιαγμένα από μπαμπού. Στα σκεύη αυτά το μπαμπού είναι πλεγμένο με ειδικό τρόπο ώστε να επιτρέπει την είσοδο του ατμού στο εσωτερικό τους όπου είναι τοποθετημένα τα τρόφιμα.

Τα πιο γνωστά και διαδεδομένα στη χρήση τους υλικά και προϊόντα της κινέζικης κουζίνας είναι τα βλαστάρια μπαμπού, τα οποία χρησιμοποιούνται στις σαλάτες αλλά και στο μαγείρεμα των κρεάτων ως συνοδευτικό. Τα τοφού είναι ένα είδος τυριού που γίνεται από σόγια και χρησιμοποιείται σε μικρά κομμάτια μέσα σε σούπες. Οι πάστες χρησιμοποιούνται σαν βάση για γλυκές σάλτσες ή ντιπς, με πιο γνωστές αυτές που γίνονται από σόγια, μαύρα φασόλια ή σπόρους σουσαμιού. Τα νουντλς, τα γνωστά κινέζικα μακαρόνια που γίνονται με ρυζάλευρο. Οι σάλτσες που έχουν ως βάση τη σόγια, με πιο

γνωστές τη σόγια σος προέρχεται από φασόλια σόγιας και τη γλυκόξινη σάλτσα που δημιουργείται από φρούτα και λαχανικά και συνοδεύει κυρίως χοιρινό κρέας, κοτόπουλο και γαρίδες. Το τουρσί είναι συνήθως καυτερό γιατί έχει κόκκους πιπεριού και είναι αρωματισμένο με κομματάκια πιπερόριζας (τζίντζερ). Και τέλος τα μπαχαρικά όπως το πιπέρι, το τζίντζερ και ένα μείγμα 5 μπαχαρικών που χρησιμοποιείται κυρίως στο πανάρισμα των θαλασσινών, και γίνεται από πιπέρι, γλυκάνισο, κανέλα, σκόρδο και μάραθο.

7.2 ΙΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η ινδική μαγειρική χαρακτηρίζεται από την εξελιγμένη και διακριτική χρήση πολλών καρυκευμάτων και λαχανικών που καλλιεργούνται σε όλη την Ινδία αλλά και για την ευρέως διαδεδομένη εφαρμογή της χορτοφαγίας σε ορισμένα τμήματά της. Θεωρείται ως μία από τις πλέον διαφορετικές κουζίνες με μεγάλη ποικιλία σε πιάτα και τεχνικές μαγειρικής και αυτή η διαφοροποίησή της από περιοχή σε περιοχή την κάνει ακόμα πιο ενδιαφέρουσα και ενισχύει τον ιδιαίτερο χαρακτήρα της. Είχε μία αξιοσημείωτη επιρροή στις κουζίνες όλου του κόσμου και ιδιαίτερα αυτών που προέρχονταν από την Νοτιοανατολική Ασία.

Η ινδική κουζίνα παντρεύει τις ιδιαίτερες γεύσεις που προσδίδουν τα καρυκεύματα με απλά, καθημερινά προϊόντα όπως το γάλα και το γιαούρτι. Έχει το δικό της ξεχωριστό υλικό αναγνωρίσιμο σε όλο τον κόσμο, το κάρυ (ένα μείγμα από τριμμένα αρωματικά μπαχαρικά) αλλά και ένα ακόμα ουσιαστικό συστατικό μαγειρικής, ιδιαίτερα στις περιοχές της Βόρειας Ινδίας, το masala Garam το οποίο προστίθεται όταν το φαγητό είναι έτοιμο για να ενισχύσει τη γεύση του. Ο όρος masala χρησιμοποιείται για να περιγράψει ένα μείγμα καρυκευμάτων και μπαχαρικών (κόλιανδρο, γαρύφαλλο, κανέλλα, κύμινο, κουρκουμά, πιπέρι και πιπερόριζα) ενώ garam σημαίνει καυτό παρόλο που δεν πρόκειται για κάτι καυτερό.

Ακόμη και τα βραστά λαχανικά έχουν γεύση από μπαχαρικά, τα κυριότερα των οποίων είναι ο κόλιανδρος, η δάφνη, το κύμινο και το κάρι. Από την Ινδία, επίσης, προέρχεται το πιπέρι, το σινάπι, η κανέλα και το μοσχοκάρυδο,

Οι Ινδουιστές της Ινδίας έχουν δημιουργήσει τη μεγαλύτερη ίσως χορτοφαγική κουζίνα του κόσμου γ' αυτό χρησιμοποιούν δημητριακά, όσπρια, (φακές, μπιζέλια, φασόλια) και ρύζι με πολλή φαντασία, δημιουργώντας έτσι μιαν ευρύτατης ποικιλίας αλλά χωρίς κρέας κουζίνα. Το ελαιόλαδο υπάρχει στην Ινδική αγορά εδώ και χρόνια όμως αγοράζεται από ένα μικρό κομμάτι καταναλωτών καθώς η Ινδία δεν έχει εγχώρια παραγωγή ελαιολάδου και έτσι η ζήτηση καλύπτεται αποκλειστικά με εισαγωγές.

Η samosa είναι ένα δημοφιλές σνακ(πάστα νιφάδωτη) της Βόρειας Ινδίας .Βασική τροφή των περισσότερων είναι μία ποικιλία από φακές ,λαχανικά, τουρσιά και τέλος το αρνίσιο κρέας που παρασκευάζεται με διάφορους τρόπους..

Η Ανατολική Ινδική κουζίνα είναι κυρίως γνωστή για τα γλυκά της, την κατανάλωση ψαριών και οστροκοειδών. Στη Νότια Ινδία το φαγητό καρυκεύεται με φρέσκες πιπεριές τσίλι και μπορεί να είναι πάρα πολύ καυτερό και δίνεται μεγάλη έμφαση στο ρύζι, στα τουρσιά, στη χρήση καρύδας και κάρυ και τέλος η Δυτική Ινδική μαγειρική βασίζεται περισσότερο στο ρύζι, τα ψάρια και την καρύδα.

Όσο για τα παραδοσιακά ινδικά πιάτα μερικά από τα πιο αντιπροσωπευτικά είναι τα chutneys (λαχανικά και φρούτα με πολλά μπαχαρικά που χρησιμοποιούνται ως παράπλευρα πιάτα.), τα idlis (πιτάκια από ρύζι και φακές που γίνονται στον ατμό), τα rakoras (λαχανικά που τηγανίζονται σε κουρκούτι από ρεβίθια), τα jalebis (αλμυρά ορεκτικά που παρασκευάζονται μουσκεύοντας ένα τηγανισμένο κουρκούτι από αλεύρι σιταριού και ρεβιθιού σε γλυκό σιρόπι), το raitas (γιαούρτι με φρούτα ή λαχανικά), τα biryani (ρύζι μαγειρεμένο με κρέας ή γαρίδες), το korma (αρνί με κάρυ και μια παχιά σάλτσα που περιέχει τριμμένα φιστίκια και γιαούρτι), το masala (ξηρή ή μουσκεμένη βάση μπαχαρικών για το κάρυ) και μεγάλη ποικιλία από ψωμιά, πίτες και πικάντικα τσιπς (όπως naan pappadam, chapatis).

7.3 ΙΣΠΑΝΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η μαγειρική της Ισπανίας βασίζεται κατά κύριο λόγο στο συνδυασμό των τοπικών κουζινών δημιουργώντας μία απίστευτη ποικιλία γεύσεων.

Η θέση της κάθε περιοχής μέσα στα σύνορα της χώρας, η πρόσβαση σε θάλασσα, πεδιάδα, το κλίμα, η αλληλεπίδραση διαφόρων πολιτισμών είναι όλα παράγοντες που έχουν επηρεάσει τις μαγειρικές συνήθειες στην Ισπανία. Προκειμένου να περιγράψουμε τις διάφορες τοπικές κουζίνες θα ακολουθήσουμε τη γεωγραφική διαίρεση της χώρας σε Βόρεια, Κεντρική, Μεσογειακή, Νότια και Νησιά.

Στη Βόρεια Ισπανία το υγρό κλίμα επιτρέπει στις περιοχές αυτές να διαθέτουν μια ποικιλία πιάτων, τόσο με βάση το ψάρι όσο και το κρέας. Εδώ βρίσκεται κανείς τη μεγαλύτερη παραγωγή σολωμού και το δυνατό στη γεύση τυρί Cabrales, τα καλύτερα θαλασσινά, πλήθος γαλακτοκομικών, τα ποιοτικότερα φρούτα και λαχανικά για τα οποία φημίζονται οι περιοχές του Ebro, και την πιο προσεγμένη κουζίνα της χώρας, αυτή των Βάσκων. Αντζούγιες, μπακαλιάρος, πέστροφες, βοδινό και κυνήγι, αποτελούν τη βάση της διατροφής σ' αυτές τις περιοχές που φημίζονται για το βραστό και τις σάλτσες τους.

Η Μεσογειακή Ισπανία διαθέτει την πιο πλούσια και εκλεπτυσμένη κουζίνα, γεγονός που οφείλεται και στις επιδράσεις από τη Γαλλία και την Ιταλία, και την κοινότητα της Βαλένθια της αδιαφιλονίκητης βασίλισσας του ρυζιού και γενέτειρας της paella, της πιο παραδοσιακής γεύσης στην ιστορία της ισπανικής κουζίνας. Πιάτα ψαριών, ψητά κρέατα, σούπες και πουλερικά αποτελούν τα βασικά είδη της διατροφής τους.

Στην Κεντρική Ισπανία πρωταγωνιστούν τα ψητά και κυρίως το διάσημο ιβηρικό χοιρινό που ξεχωρίζει για τη γεύση και το άρωμα του. Μία κουζίνα βασισμένη στο κρέας, τα όσπρια και τα άγρια λαχανικά. Ενδεικτικά πιάτα θεωρούνται τα: la caldereta (βραστό κατσικάκι – Estremadura), cocido madrileño (ένα χορταστικό βραστό όπου πρώτα σερβίρεται ο ζωμός κι έπειτα το κρέας, τα ρεββύθια, οι πατάτες και τα χορταρικά – Μαδρίτη), morteruelos (ψιλοκομμένο χοιρινό συκώτι τσιγαρισμένο με καρυκεύματα και τρίματα ψωμιού – La Mancha),

Στη Νότια Ισπανία η μαγειρική παράδοση είναι κυρίως αποτέλεσμα της αλληλεπίδρασης διαφόρων πολιτισμών. μια ποικιλία πιάτων βασισμένων στο χοιρινό

και το χοιρομέρι. Γενικότερα, στο νότο προτιμούν τα τηγανιτά φαγητά. Η Ανδαλουσία είναι επίσης η γενέτειρα του el gazpacho, που τρώγεται κυρίως το καλοκαίρι. Πρόκειται για κρύα σούπα, που φτιάχνεται με εκατοντάδες παραλλαγές, αλλά η κυριότερη συνταγή της είναι ψωμί, λάδι, σκόρδο, νερό, ντομάτα και συχνά αγγούρι και πιπεριά. Επιπλέον, στη Σεβίλλη αποδίδεται η παράδοση των tapas (τα δικά μας ορεκτικά ή μεζεδάκια), που μπορεί να βασίζονται στις γαρίδες, το χοιρινό, το αυγό, τα λαχανικά και σε μια πλειάδα άλλων υλικών και τα οποία πλέον βρίσκονται παντού στη χώρα

Στα νησιά τις Βαlearίδες δηλαδή πέρα από τη διάσημη μαγιονέζα τους, φημίζονται και για τα αφράτα γλυκίσματά τους (ensaimadas) ενώ οι σπεσιαλιτέ τους βασίζονται στα πράσινα λαχανικά, το ψάρι και το χοιρινό. Την πρώτη θέση, όμως, στις προτιμήσεις των κατοίκων τους κρατούν οι σούπες. Τα δε Κανάρια, αν και παράγουν εξαιρετικής ποιότητας μπανάνες και ντομάτες, η μαγειρική τους δε βασίζεται σε αυτά.. Εδώ δύο συνταγές είναι οι πλέον τυπικές της μαγειρικής τους: το puchero canario (το γνωστό βραστό μόνο που εδώ γίνεται με ψάρι και πατάτες ή άλλα τοπικά προϊόντα, όπως κολοκύθα) και το el mojo. Το τελευταίο ουσιαστικά είναι ένα dressing που συνοδεύει σχεδόν όλα τα πιάτα τους και αποτελείται από λάδι, ξύδι, σκόρδο, αλάτι και διάφορα μπαχαρικά ανάλογα με το είδος του, π.χ. πάπρικα για το κόκκινο mojo, καυτερή πιπεριά για το el mojo rojo κλπ.

Όλες αυτές οι γεύσεις και οι διαφορετικές γαστρονομικές συνήθειες συνθέτουν τελικά μία κουζίνα ιδιαίτερα ευφάνταστη και ποικίλη, με μοναδικά ίσως κοινά σε όλη την επικράτεια τη χρήση του ελαιόλαδου και του σκόρδου και το ευρέως διαδεδομένο βραστό, ανεξάρτητα από τα διαφορετικά ονόματα που του προσδίδουν ή τα διαφορετικά όσπρια που επιλέγουν για να συνοδέψουν το κρέας.

7.4 ΓΑΛΛΙΚΗ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

Η Γαλλία μπορεί να χαρακτηριστεί ως ένας απέραντος γαστρονομικός μπουφές, όπου αναμειγνύονται κάθε είδους παραδοσιακά προϊόντα μοναδικών προελεύσεων.

Ο παραδοσιακός τρόπος μαγειρέματος που αναπτύχθηκε και τελειοποιήθηκε πάνω στους αιώνες κάνουν το Γαλλικό τρόπο μαγειρέματος μια υψηλή καλλιεργημένη τέχνη. Το μυστικό της επιτυχίας της Γαλλικής κουζίνας δεν είναι τόσο η λεπτομερής τέχνη, όσο η χρήση φρέσκων υλικών που παράγονται τοπικά και σε διαφορετικές εποχές του χρόνου. Αξίζει ωστόσο να σημειωθεί ότι η τάση του φυτοφαγισμού δεν είναι πολύ διαδεδομένη στην Γαλλία.

Τα βασικά προϊόντα που χρησιμοποιούνται πάντα στη γαλλική κουζίνα είναι τα λαχανικά και τα φρούτα εποχής, κρέατα, πουλερικά, πάπιες, γαλοπούλες και λιγότερο το βοδινό και το χοιρινό κρέας. Και φυσικά τα ψάρια, από τα παράλια της χώρας και από λίμνες, που στα χέρια των γάλλων δημιουργών γίνονται ανεκτίμητα γαστρονομικά διαμάντια.

Προκειμένου να νοστιμίσουν τα φαγητά τους χρησιμοποιούν πολλά καρυκεύματα και βότανα όπως πάπρικα, πιπέρι, κάρι, τζίντζερ, βασιλικό, μαϊντανό, θυμάρι και ρίγανη. Όλα αυτά τα χρησιμοποιούν στις σούπες, στα κρέατα, στα ψάρια, στα λαχανικά και στις σαλάτες τους. Πολύ ξακουστή είναι η γαλλική μουστάρδα, που νοστιμίζει τα φαγητά χωρίς όμως να προσθέτει επιπλέον θερμίδες. Επίσης, οι ξηροί καρποί είναι στο καθημερινό διαιτολόγιο τους και μάλιστα όχι μόνο σαν σνακ αλλά και σε σαλάτες, σε μακαρόνια, σε κέικ ή σε παγωτό.

Μερικά από τα διασημότερα γαστρονομικά προϊόντα ολόκληρης της Γαλλίας, που ταυτόχρονα διαθέτουν παγκόσμια φήμη είναι τα μανιτάρια, οι τρούφες (γνωστές και ως Μαύρο Χρυσάφι λόγω της σπανιότητάς τους), το φουά γκρα, το λίπος της χήνας (το οποίο χρησιμοποιείται στη γαλλική μαγειρική όπως το ελαιόλαδο στη Μεσόγειο) και τα καρύδια.

Πολυποίκιλες σαλάτες (Σαλάτα Νισουάζ, Ρατατούιγ κ.ά.), ποικιλίες τυριών (όπως το καμεμπέρ, το ροκφόρ, το κομτέ) και παντός είδους κροκέτες αποτελούν ένα μέρος από το μεγάλη γκάμα των ορεκτικών πιάτων που διαθέτει η Γαλλική κουζίνα. Τα πιο φημισμένα

κύρια πιάτα ενός γαλλικού μενού είναι το σουφλέ με τυρί, οι αλμυρές κρέπες, το αρνί Ναβαρέν, κασουλέ, μπιφ μπουργινόν, σουκρούτ γκαρνί, μπουγιαμπέσα, κτλ..

Απαραίτητος συνοδός σε όλα αυτά τα εδέσματα φυσικά είναι το γαλλικό κρασί, λευκό ή κόκκινο, από τα διάσημα αμπέλια του Μπορντό και της Βουργουνδίας από γνωστές γαλλικές ποικιλίες, όπως merlot, pinot noir, sauvignon blanc, champagne, bordeaux, κ.ά.

Γενικά, θα μπορούσαμε να πούμε ότι η Γαλλική κουζίνα είναι μια λιπαρή κουζίνα, αφού στο μαγείρεμα λίπους συναντάμε το βούτυρο, τη μαγιονέζα, την κρέμα γάλακτος και την χρήση ελάχιστου ελαιόλαδου και περισσότερου ηλιέλαιου και φυσικέλαιου.

Αποτελεί μία κλασική δυτική κουζίνα η οποία διατηρεί τις ιδιαιτερότητες της χώρας προέλευσής της, ενώ ταυτόχρονα υιοθετεί τον σύγχρονο τρόπο ζωής επηρεαζόμενη των πολυπληθών λαών με τους οποίους οι γάλλοι ανά τους αιώνες ήλθαν σε επαφή, καταφέροντας έτσι να διατηρεί το προβάδισμα στο διεθνή γαστρονομικό χάρτη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΣΥΝΤΑΓΕΣ

8.1 ΠΙΤΣΑ ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Πίτσα γεμισμένη με σάλτσα τομάτας,μοτσαρέλα,παρμεζάνα και βασιλικό.Πρόκειται για μία σπεσιαλιτέ της κουζίνας της Νάπολη και την πιο γνωστη παγκοσμίως.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 500γρ. Αλεύρι
- 250ml Νερό
- 30 γρ Μαγιά
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- 300γρ Ωριμες τομάτες
- Βασιλικός
- Τριμμένη παρμεζάνα
- 250γρ Μοτσαρέλα



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

1.Βάζουμε το αλεύρι σε ένα μπολ και ρίχνουμε μέσα το αλάτι,μια κουταλιά ελαιόλαδο,τη μαγιά και προσθέτουμε σταδιακά το νερό ανακατεύοντας το μείγμα με τα χέρια μας μέχρι να έχουμε μία μαλακή και ελαστική ζύμη.

2. Καλύπτουμε με ένα πανί το μπολ και το αφήνουμε να φουσκώσει για περίπου 2 ώρες.

3.Όταν η ζύμη είναι έτοιμη αρχίζουμε να ζυμώνουμε με τη βοήθεια ενός πλάστη.

Τοποθετούμε τη ζύμη μας σε ένα δίσκο και προσθέτουμε τις κομμενες και καλά στραγγισμένες τομάτες,μια πρέζα αλάτι και περιχύνουμε λίγο ελαιόλαδο.

4.Τη βάζουμε σε προθερμασμένο φούρνο 250° για 20-25 λεπτά.

5.Λίγα επτά πριν το τέλος του ψησίματος προσθέτουμε στην πίτσα μας μοτσαρέλα κομμένη σε κύβους ή σε πολύ λεπτές φέτες,πασπαλίζουμε τριμμένη περμεζάνα και από πάνω ρίχνουμε φυλλαράκια βασιλικού

8.2 ΠΑΕΛΛΙΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Είναι ένα παλιό φαγητό που γεννήθηκε στην Λεβάντε της Ισπανίας. Τα βασικά υλικά είναι το κίτρινο ρύζι και η πάπρικα και η ανάμειξη κρέατος, ψαρικών και λαχανικών. Για το λόγο αυτό, μπορείτε να βρείτε την παέλλια σε πάρα πολλές εκδοχές, με υλικά διαφορετικά.

ΥΛΙΚΑ

- 300γρ Στήθος κοτόπουλου
- 300γρ Χοιρινό λουκάνικο
- 300γρ Κουνέλι ξεκοκαλισμένο
- 400γρ Καλαμάρι
- 500γρρ Καραβίδες προμαγειρεμένες
- 1κιλό Οστρακοειδή
- 1κιλό Μύδια
- 300γρ Μπιζέλια
- 300γρ Φασολάκια
- 1 μεγάλη Κόκκινη πιπεριά
- 200γρ Μανιτάρια
- 300γρ Χυμός ντομάτας
- 2 Κρεμμύδια φρέσκα
- 1 ματσάκι Μαϊντανός φρέσκος



- 2-3 μικρά Ξερά κρεμμύδια
- 2 κουτάλια της σούπας Πάπρικα
- 2 Κρόκοι
- 600gr Ρύζι προβρασμένο
- 1,8 λίτρα Ζωμό λαχανικών
- 6 κουταλιές της σούπας Ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Πλένουμε πολύ καλά τα μύδια και τα οστρακοειδή, τα βράζουμε σε μια σκεπασμένη κατσαρόλα και αφαιρούμε το περιεχόμενό τους. Φυλάσσουμε ένα μέρος από το ζωμό και από τα μαλάκια και ξεχωρίζουμε ποια θα τοποθετήσουμε στο πιάτο και ως διακόσμηση.

2. Αφαιρούμε το περιεχόμενο από τις καραβίδες και αποβάλλουμε το μαύρο νήμα από την πλάτη τους γιατί η γεύση του είναι δυσάρεστη.

3. Κόβουμε σε κομματάκια τα κρέατα: το κοτόπουλο, το χοιρινό λουκάνικο και το κουνέλι. Πλένουμε τα καλαμάρια και τα κόβουμε σε λουρίδες.

4. Ξεφλουδίζουμε τα μπιζέλια αν είναι φρέσκα. Καθαρίζουμε τα φασολάκια, τα πλένουμε και τα κόβουμε σε κομματάκια. Καθαρίζουμε τα μανιτάρια και τα πλένουμε με μια υγρή πετσέτα, χωρίς να τα βάλουμε κάτω από τρεχούμενο νερό και τα κόβουμε σε φετούλες. Καθαρίζουμε, πλένουμε και κόβουμε την πιπεριά. Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε τα κρεμμυδάκια και τον μαϊντανό.

5. Στο κατάλληλο μαγειρικό σκεύος (την παελλιέρα), ρίχνουμε το λάδι και το κρεμμύδι τα τσιγαρίζουμε, χωρίς το κρεμμύδι να αποκτήσει σκούρο χρώμα. Προσθέτουμε σε αυτό το σημείο το κρέας, το αφήνουμε να ροδοκοκκινίσει και το ανακατεύουμε κάπου κάπου. Προσθέτουμε την πιπεριά, τα φασολάκια και τα μπιζέλια και συνεχίζουμε το τσιγάρισμα, πάντα ανακατεύοντας τα υλικά.

Όταν και τα λαχανικά χάσουν το χρώμα τους, προσθέτουμε τα καλαμάρια και ανακατεύουμε. Αφήνουμε να αποκτήσουν χρώμα για μερικά λεπτά και μετά ρίχνουμε την σάλτσα ντομάτας, το πράσινο χόρτο από το κρεμμύδι και μισό από τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το μαγείρεμα περίπου για τριάντα λεπτά με την κατσαρόλα μισοσκεπασμένη.

6.Στο μεταξύ, ετοιμάζουμε το ζωμό λαχανικών, σε πιο πλούσια δόση από την συνιστώσα γιατί, αν το φαγητό χρειάζεται λίγο νερό κατά την διάρκεια αυτής της πρώτης φάσης του μαγειρέματος, είναι καλύτερα να προσθέσουμε τον ζεστό ζωμό.

7.Τελειώνουμε την αρχική φάση του μαγειρέματος, ρίχνοντας στην κατσαρόλα τον καυτό ζωμό ,το ζωμό από τα μανιτάρια και το ρύζι. Ανακατεύουμε το φαγητό προσεκτικά και το αφήνουμε σε μια μέση φωτιά περίπου για 10 λεπτά, αποφεύγοντας αυτή την στιγμή να το ανακατεψουμε πάρα πολύ.

8.Κατόπιν, χαμηλώνουμε κι άλλο την φωτιά για περίπου άλλα 6-8 λεπτά. Δύο λεπτά πριν το τέλος του μαγειρέματος, προσθέτουμε τα οστρακοειδή, τις καραβίδες, τα μύδια και τον υπόλοιπο μαϊντανό, και ανακατεύουμε. Η Παέλλια για να ολοκληρωθεί, χρειάζεται το ρύζι.

9.Σβήνουμε την κουζίνα, στολίζουμε την επιφάνεια του φαγητού με τα μύδια και τα οστρακοειδή που έχουμε στην άκρη, αφήνουμε να κρυώσει για λίγα λεπτά και μπορούμε να το σερβίρουμε κατευθείαν μέσα στην παελλιέρα.

8.3 ΡΙΖΟΤΟ ΑΛΑ ΜΙΛΑΝΕΖΕ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η πρώτη συνταγή ριζότο αλά Μιλανέζε φτιάχτηκε από βρασμένο ρύζι, αβγό, ζάχαρη, τσερβελάτα (μιλανέζικο αλλαντικό με σαφράν) και κομμάτια καπόνε (είδος κοτόπουλου).

Στις αρχές του 1800, στο βιβλίο *Cuoco Moderno*, παίρνει το όνομα "riso giallo in padella", δηλαδή κίτρινο ρύζι στο τηγάνι και η συγκεκριμένη συνταγή αποτελείται από ρύζι τσιγαρισμένο σε βούτυρο, βοδινό μεδούλι, κρεμμύδι και ζεστό ζωμό κρέατος στο οποίο διαλύεται το σαφράν.

Στις αρχές του 1900 παίρνει τη σημερινή του μορφή αφού προστίθεται στη συνταγή και το λευκό κρασί, του οποίου η οξύτητα βοηθάει στο να καθαρίσει ο ουρανίσκος από τη λιπαρότητα που αφήνει το μεδούλι.

Το ρύζι που θα χρησιμοποιήσουμε θα πρέπει να είναι *vialone nano* που στην Ιταλία θεωρείται ο βασιλιάς όλων των ειδών ρυζιού για ριζότο. Είναι διασταύρωση 2 ειδών ρυζιού του *vialone* και του *nano*.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 400 γρ. ρύζι
- 1 λίτρο ζωμό κρέατος
- 40 γρ. βοδινό μεδούλι
- 60 γρ. παρμεζάνα
- 30 γρ. κρεμμύδι
- 0,50 γρ. σαφράν σε σκόνη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι σε 20 γρ. βούτυρο μαζί με το μεδούλι το οποίο έχουμε αφαιρέσει από το κόκκαλο του και το έχουμε κόψει σε μικρά κομμάτια.

2. Αφού τσιγαριστεί καλά το κρεμμύδι προσθέτουμε το ρύζι, χαμηλώνουμε τη φωτιά και ανακατεύουμε απαλά και συχνά για 3 λεπτά.

3. Προσθέτουμε το κρασί και αφού εξατμιστεί ρίχνουμε 2 φλιτζάνια από το ζωμό. Επαναλαμβάνουμε αυτή τη διαδικασία κάθε φορά που εξατμίζεται το ζωμό και λίγο πριν σβήσουμε τη φωτιά προσθέτουμε το σαφράν το οποίο έχουμε προηγουμένως διαλύσει στο τελευταίο φλιτζάνι ζωμό που μας έχει μείνει να προσθέσουμε στο ριζότο μας.

4. Αφαιρούμε από τη φωτιά όσο το ριζότο μας είναι al dente, ρίχνουμε την τριμμένη παρμεζάνα και ανακατεύουμε γρήγορα για 30 δευτ. Το αφήνουμε να ηρεμήσει για 1 λεπτό και σερβίρουμε.

Προαιρετικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί στο σερβίρισμα μπόλικο φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι για μια πιο πικάντικη γεύση.

8.4 ΝΟΥΝΤΛΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Τα νούντλς είναι ιδιαίτερο φαγητό για τους Κινέζους λόγω του σχήματός τους. Επειδή είναι μακριά και λεπτά συμβολίζουν τη μακροζωία και γι'αυτό δεν πρέπει να σπάμε τα νούντλς πριν το μαγείρεμα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 Συσκευασία νούντλς
- 10 – 12 φασολάκια πράσινα
- 1-2 χρωματιστές πιπεριές
- 100 γρ φύτρα φασολιών
- 4 μανιτάρια
- Λίγο τριμμένο τζίντζερ
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 4 φρεσκα κρεμμυδάκια
- 2/3 φλ.τσαγιού σάλτσα σόγιας
- 3 κ.σ.ηλιέλαιο
- 1 κ.σ σουσαμέλαιο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόβετε σε μικρότερα κομμάτια τα φασολάκια, τις πιπεριές και τα μανιτάρια. Ψιλοκόβετε το σκόρδο και κόβετε σε ροδέλες τα κρεμμύδια.

2. Ζεσταίνετε τα λάδια σε μεγάλο τηγάνι ή γουόκ και μαραίνετε τα λαχανικά.

Προσθέτετε τη σάλτσα σόγιας και τα αφήνετε λίγο να μαγειρευτούν ώσπου να γίνουν τραγανά και μετά τα απομακρύνετε από τη φωτιά.

3. Βράζετε τα νούντλς σε αλατισμένο νερό, τα στραγγίζετε και τα προσθέτετε στα λαχανικά.

4. Τα ανακατεύετε καλά, τα μεταφέρετε σε πιατέλα και τα σερβίρετε αμέσως.

8.5 ΓΚΑΣΠΑΤΣΟ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η Ισπανία έχει τη παραδοσιακή σούπα γκασπάτσο. Κατά τη διάρκεια του ισπανικού εμφυλίου και επειδή τα τρόφιμα ήταν λιγοστά, οι Ισπανοί επινόησαν έναν πρωτότυπο τρόπο για να ανακυκλώνουν τα περισσευούμενα τρόφιμα. Τα άλεθαν και τα έριχναν σε μια κατσαρόλα μαζί με πολλό ντομάτας και μπαχαρικά και έτσι έφτιαχναν τη σούπα γκασπάτσο. Με αυτό τον τρόπο τίποτα δεν πήγαινε χαμένο και τα στομάχια τους γέμιζαν.

Η γκασπάτσο είναι μεν παραδοσιακή συνταγή, αλλά πρακτικά μπορεί να περιέχει τα πάντα, από ψάρι και κρέας, μέχρι φακές, λαχανικά και μακαρόνια.

ΥΛΙΚΑ

- 3 μεγάλες ώριμες ντομάτες
- 2 κόκκινες γλυκές πιπεριές
- 1 μικρό αγγούρι
- 2 φέτες μπαγιάτικο ψωμί
- 1 μικρό ξερό κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 2 κ.σ. ξίδι
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μυρωδικά (βασιλικό, ρίγανη, κόλιαντρο κ.τ.λ)
- Αλάτι-πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ξεφλουδίζουμε τις ντομάτες και τις ρίχνουμε στο μπλέντερ. Καθαρίζουμε τις πιπεριές από τα κοτσάνια, τους σπόρους και τις λευκές ίνες και τις βάζουμε στο μπλέντερ.

Καθαρίζουμε το αγγούρι το κόβουμε στη μέση, αφαιρούμε τους σπόρους και το προσθέτουμε σε κομμάτια στο μπλεντερ.

2. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο, το λάδι και το ξύδι και χτυπάμε τα υλικά μέχρι να γίνουν ομοιόμορφο μείγμα.

3. Τα βάζουμε σε ένα μπολ και ρίχνουμε λίγο αλάτι και πιπέρι. Αφήνουμε τη σούπα στο ψυγείο για 2 -3 ώρες.

4. Όταν είναι να τη σερβίρουμε τη δοκιμάζουμε στο αλάτι. Δεν βάζουμε από την αρχή πολύ αλάτι για να μη βγάλουν πολλά υγρά οι ντομάτες.

Συνοδεύεται απαραίτητα με κρουτόν, καυτερές πιπεριές τουρσί και φέτες αγγουριού.

8.6 ΣΟΥΠΑ ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η μινεστρόνε είναι χορτόσουπα της Ιταλίας. Από τη λέξη minestra (σούπα), η minestrone, σημαίνει πηχτή σούπα, είναι φτιαγμένη από κομμάτια λαχανικών με κοφτό μακαρονάκι ή κόκκινα ξερά φασόλια ή και τα δύο. Μπορεί να περιέχει ακόμα και κρέας ή αλλαντικά.

Σερβίρεται με τριμμένο τυρί, ζεστή αλλά και κρύα

ΥΛΙΚΑ

- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 3 κονσερβοποιημένες ολόκληρες τομάτες (πομοντόρι) και 4 κ.σ. από το ζουμί τους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 πατάτα κομμένη σε μικρούς κύβους
- 1 κοτσάνι σέλερι με τα φύλλα του (κομμένο σε λεπτές φέτες)

- 750 γρ.κολοκύθα κομμένη σε κύβους
- 2-3 κ.σ.ξερό δεντρολίβανο
- 6 κ.σ. κομμένο μαϊντανό
- 1 μεγάλο καρότο κομμένο σε κύβους
- 250 γρ.λάχανο τριμμένο
- 1 φλιτζάνι φασόλια ή χάντρες
- 3 λίτρα νερό
- 125 γρ.φασολάκια φρέσκα κομμένα σε μικρά κομμάτια
- 2 μικρά κολοκύθια
- 2 φλιτζάνια μπουκετάκια κουνουπίδι
- 1 φλ. κοφτό μακαρονάκι
- 4 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
- Τριμμένη παρμεζάνα
- Αλάτι-πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1.Σε μια μεγάλη κατσαρόλα ρίχνουμε 3 κουταλιές λάδι, τις ντομάτες και το χυμό τους, το κρεμμύδι, το σκόρδο, την πατάτα, το σέλινο, την κολοκύθα, λίγο δεντρολίβανο, 3 κουταλιές μαϊντανό, το καρότο, το λάχανο, τα ξερά φασόλια, το νερό, το αλάτι και το πιπέρι.

2.Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε το μείγμα να βράσει σε δυνατή φωτιά. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, αφήνουμε την κατσαρόλα μισοσκεπασμένη και σιγοβράζουμε τη σούπα για 45 λεπτά.

3.Προσθέτουμε τα φρέσκα φασόλια, το κολοκυθάκι, το κουνουπίδι και το ζυμαρικό. Ξεσκεπάζουμε τελείως την κατσαρόλα και συνεχίζουμε το βράσιμο για 10-15 λεπτά, μέχρι να είναι όλα τα συστατικά μαγειρεμένα.

4.Προσθέτουμε την τριμμένη παρμεζάνα, λίγο λάδι ακόμα και πιπέρι, πασπαλίζουμε με τον υπόλοιπο μαϊντανό και σερβίρουμε αμέσως.

8.7 ΜΠΟΥΓΙΑΜΠΕΣΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η μπουγιαμπέσα είναι σούπα από διάφορα ψαρικά. Αρχικά, ξεκίνησε σαν το φαγητό των ψαράδων. Καθώς ξεδιάλεγαν τα ψάρια που προορίζονταν για πούλημα, συνήθιζαν να κρατούν στην άκρη μερικά είδη ψαριού γι'αυτούς και την οικογένειά τους. Πρόκειται για ένα πολύ απλό, οικογενειακό πιάτο που βελτιώθηκε με τον καιρό και σήμερα μπορεί να περιέχει και μαλακόστρακα ή να συνοδεύεται με κάποια σάλτσα (Rouille).

Η Μασσαλιώτικη μπουγιαμπέσα θέλει πλούσια ποικιλία από ψάρια (σκορπίνα, μπαρμπούνη, σαλάχι, μουγγρί, σανπιέρρο, καβουράκια, λιθρίνη, μαλακόστρακα, κλπ).

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 6-8 ΑΤΟΜΑ

- 2 κιλά φρέσκα Ψάρια της Μεσογείου(σκορπιούς, λαυράκια, διάφορα πετρόψαρα)
6-8 καραβίδες
- 10-12 μύδια και αχιβάδες
- 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια σε φέτες
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 1 πράσο σε κομμάτια
- 1 φινόκιο σε φέτες
- 2 καρότα σε κομμάτια
- 2-3 μέτριες ντομάτες, αποφλοιωμένες, ψιλοκομμένες
- 2-3 μέτριες ντομάτες, αποφλοιωμένες, ψιλοκομμένες
- 1 φύλλο δάφνης
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 10 γρ. τριχούλες κρόκο, διαλυμένο σε λίγο νερό
- Αλάτι-πιπέρι μαύρο



- 1 λίτρο βραστό νερό
- 1 γαλλική μπαγκέτα, κομμένη σε λεπτές φέτες

ΓΙΑ ΤΟ ROUILLE (ΣΑΛΤΣΑ ΣΚΟΡΔΟΥ)

- 1 χοντρή φέτα ξερό ψωμί,μουλιασμένη σε χλιαρό νερό
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 μικρή καυτερή πιπερίτσα ψιλοκομμένη
- 200ml ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1.Καθαρίζετε τα ψάρια. Κόβετε τα μεγάλα σε κομμάτια
2. Ζεσταίνετε το μισό λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρετε το κρεμμύδι και το σκόρδο. Προσθέτετε το πράσο, το φινόκιο, το καρότο και τις ντομάτες με το μαϊντανό, τα φύλλα δάφνης, το αλάτι, το πιπέρι. Τα σοτάρετε για 10' περίπου.
3. Ρίχνετε το βραστό νερό και βράζετε τα λαχανικά για 10' ακόμη.
4. Προσθέτετε τα ψάρια και το υπόλοιπο λάδι, τον κρόκο με το νερό του και συνεχίζετε το βράσιμο για 5' ακόμη.
5. Βάζετε τις καραβίδες και τα θαλασσινά και τα βράζετε για 5'
6. Ψήνετε τις φέτες του ψωμιού στο γκριλ, ή σε ένα τηγάνι. Τις τοποθετείτε στον πάτο μιας ζεστής σουπιέρας.
7. Με μια τρυπητή κουτάλα μεταφέρετε προσεχτικά τα ψάρια από την κατσαρόλα σε μια ζεστή πιατέλα. Σουρώνετε το ζωμό των ψαριών και περιχύνετε τις φέτες των ψωμιών.
8. Για να σερβίρετε την μπουγιαμπέσα, χρησιμοποιείτε ένα μπολ σούπας και ένα πιάτο για κάθε άτομο. Σερβίρετε πρώτα τα ψάρια στα πιάτα, έτσι ώστε να μπορεί ο καθένας να βγάλει τα κόκαλα και το δέρμα των ψαριών του και να τα μεταφέρει καθαρισμένα στο μπολ της σούπας. Με μια κουτάλα, σερβίρετε τη σούπα με τις φέτες του ψωμιού πάνω στα ψάρια που είναι στο μπολ.

ΓΙΑ ΤΟ ROUILLE

1. Μουλιάζετε το ψωμί σε χλιαρό νερό. Χτυπάτε στο γουδί το σκόρδο μαζί με την καυτερή πιπεριά, να γίνουν πολτός. Στύβετε το ψωμί και το προσθέτετε στο μείγμα. Ρίχνετε το λάδι λίγο λίγο και συνεχίζετε να το ανακατεύετε μέχρι η σάλτσα σκόρδου να γίνει ομοιογενής.
2. Η σάλτσα σκόρδου σερβίρεται χωριστά σε μπολ, μαζί με φρέσκο τραγανό άσπρο ψωμί.

8.8 ΦΟΥΑ ΓΚΡΑ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το φουά γκρα είναι το συκώτι δηλαδή της χήνας ή της πάπιας. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι παρατήρησαν ότι οι πάπιες και οι χήνες πριν την ετήσια αποδημία τους σε θερμότερα μέρη πριν τον χειμώνα, έτρωγαν όσο περισσότερη τροφή μπορούσαν και μαζί με τις δυνάμεις που έπαιρναν το συκώτι τους αύξανε εντυπωσιακά το μέγεθός του.

Από τότε το συκώτι των παραταϊσμένων αυτών πτηνών έγινε εκλεκτός μεζές. Η γνώση της νοστιμιάς πέρασε αργότερα στους Έλληνες, στους Ρωμαίους και τελικά στην Γαλλία μετά την ειδική μεταχείριση των ειδικών της μαγειρικής βρήκε την προσοχή των καλοφαγάδων, πράγμα που το έκανε διάσημο σαν φουά γκρα μέχρι και στις μέρες μας

ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα μινιόν των 150 γρ. έκαστο
- 150 γρ. φουά γκρα πάπιας
- 20 γρ. φέτες μαύρης τρούφας
- 200 γρ. σκέπη χοιρινού
- 1 πράσο
- 1 κλωνάρι σέλερι
- 1 μικρό καρότο



200 ml ζωμός λαχανικών
200 ml ζωμός κρέατος
100 ml κρέμα γάλακτος
100 γρ. Βούτυρο
λίγο μαϊντανό για το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Μουλιάζουμε τη σκέπη του χοιρινού για 4 ώρες σε αλατισμένο νερό.
2. Αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα και τα ροδίζουμε κι από τις 2 πλευρές με 1 κ.σ. βούτυρο και τα αφήνουμε να κρυώσουν.
3. Κόβουμε το φουά γκρα σε λεπτές φέτες και τις σωτάρουμε ελαφρά σε αντικολλητικό τηγάνι χωρίς την προσθήκη λιπαρών. Κόβουμε τα φιλέτα σε 3 φέτες εγκάρσια και βάζουμε φέτες από τρούφες και φουα γκρα ανάμεσά τους σαν κέϊκ με στρώσεις. Τα τυλίγουμε με αλουμινόχαρτο και τα αφήνουμε να σταθούν για 1 ώρα..
4. Αφού σφίξουν τα φιλέτα τα τυλίγουμε με τη σκέπη και τα ροδίζουμε με το υπόλοιπο βούτυρο, σε αντικολλητικό τηγάνι για 4 λεπτά κι από τις 2 πλευρές. Βγάζουμε τα φιλέτα, πετάμε τα λιπαρά που δημιουργήθηκαν στο τηγάνι, ξαναβάζουμε τα φιλέτα και προσθέτουμε και τους 2 ζωμούς και αφήνουμε να σιγοβράσουν για μερικά λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Βγάζουμε τα φιλέτα από το τηγάνι και κρατάμε τα υγρά.
5. Βράζουμε τα linguine σε αλατισμένο νερό. Τα στραγγίζουμε και κρατάμε 1 φλυτζάνι από το νερό στο οποίο βράσανε.
6. Σε ένα κατσαρολάκι βράζουμε την κρέμα γάλακτος με τα λαχανικά για 6 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς και προσθέτουμε το νερό από τα linguine. Βράζουμε για 3 λεπτά και προσθέτουμε το ζωμό από τα φιλέτα. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 8-10 λεπτά μέχρι να δέσει η σάλτσα μας.
7. Κόβουμε τα φιλέτα σε 2-3 κομμάτια και σερβίρουμε με τα linguine στο πλάϊ και τα περιχύνουμε με τη σάλτσα. Γαρνίρουμε με φρεσκα φύλλα μαϊντανού.

8.9 ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ TANDOORI

ΥΛΙΚΑ

- 1 φιλέτο κοτόπουλο
- 1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές ροδέλες
- 2 κουτ. σούπας λάδι σουσαμιού
- 1 κουτ. γλυκού σκόνη tandoori
- ½ κουτ. γλυκού κύμινο
- ½ κουτ. γλυκού αλάτι
- 1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
- 1 πρέζα πιπέρι
- 2 κομματάκια ρίζα τζίντζερ
- 1 φλιτζανάκι του καφέ κρασί λευκό
- 1 φλιτζανάκι του καφέ ζωμό κότας
- 1 κουτ. σούπας κονιάκ
- 1 κουτ. σούπας γιαούρτι
- 1 κουτ. καφέ βούτυρο
- ψιλοκομμένο κόλιανδρο φρέσκο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Σε ένα τηγάνι σωτάρουμε τις ροδέλες του κρεμμυδιού στο σουσαμέλαιο.
2. Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα μπαχαρικά, τα ανακατεύουμε και έπειτα τυλίγουμε το κοτόπουλο με αυτά.
3. Σε ένα δεύτερο τηγάνι σωτάρουμε το παναρισμένο κοτόπουλο σε λάδι. Μόλις πιάσει μια κρούστα το σβήνουμε με το κονιάκ. Μεταφέρουμε το σωταρισμένο κρεμμύδι από το πρώτο στο δεύτερο τηγάνι, και ανακατεύουμε.
4. Προσθέτουμε τον ζωμό κότας και το κρασί, αφήνουμε το φαγητό στην φωτιά μέχρι να απορροφήσει τα υγρά του και να δέσει η σάλτσα για περίπου 15 λεπτά.

5.Στην συνέχεια, αφαιρούμε το κοτόπουλο από το τηγάρι και αλέθουμε την σάλτσα στο μίξερ, προσθέτοντας το βούτυρο.

6.Σερβίρουμε το κοτόπουλο, το περιχύνουμε με την σάλτσα, προσθέτουμε και το γιαούρτι και μπόλικο κόλιανδρο.

8.10 ΡΑΤΑΤΟΥΙΓ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Πρόκειται για μία σπεσιαλιτέ που κατάγεται από την Προβηγκία της Γαλλίας με λαχανικά στην κατσαρόλα, μελιτζάνες, τομάτες, κρεμμύδια, πιπεριές, κολοκυθάκια, σκόρδο, ελαιόλαδο και αρωματικά, τα οποία σοτάρουμε με έντεχνο τρόπο. Στην Ελλάδα είναι γνωστό με την ονομασία μπριάμ ή τουρλού.

ΥΛΙΚΑ

- 600 γραμμ. κολοκυθάκια
- 600 γραμμ. μελιτζάνες
- 600 γραμμ. ντομάτες
- 3 μεγάλες πράσινες πιπεριές
- 3 κρεμμύδια
- 2 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο
- 3/4 φλιτζ. ελαιόλαδο
- 1 φύλλο δάφνης
- Αλάτι
- Πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1.Καθαρίζετε τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες και τα τεμαχίζετε σε κομματάκια Το ίδιο κάνετε για τις τομάτες, τα κρεμμύδια και τις πιπεριές.

2.Τσιγαρίζετε ξεχωριστά τα λαχανικά με το λάδι σε μέτρια φωτιά.

Ξεκινήστε από τα κρεμμύδια και τις πιπεριές και όταν έχουν ροδίσει και τα δύο, τα αναμειγνύετε σε μια κατσαρόλα και τα μαγειρεύετε σιγά-σιγά.

3.Προσθέτετε σε αυτό το σημείο το φύλλο δάφνης, το αλάτι και το πιπέρι. Στη συνέχεια βάζετε τη μελιτζάνα, αμέσως μετά τα κολοκυθάκια, και τέλος τις τομάτες μαζί με το σκόρδο.

4.Βάζετε όλα τα υλικά σε μια κατσαρόλα και μαγειρεύετε για 10 λεπτά.

Το φαγητό σερβίρεται ζεστό.

8.11 ΠΑΠΙΑ ΠΕΚΙΝΟΥ

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Η πάπια Πεκίνου είναι από αυτές τις επινοήσεις που μπορεί κανείς να θεωρήσει σπάνια γαστρονομική κληρονομιά του πλανήτη.

Ζεματίζεται, βάφεται με γλυκό σιρόπι, σιγοψηίνεται με σκοπό να φτάσει στο τραπέζι και να κοπεί δεξιοτεχνικά μπροστά στα μάτια μας σε μικρά κομματάκια

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

1 πάπια περίπου 2 κιλά

3 κ.σ. μέλι

2 κ.σ. σόγια σος



Για τα συνοδευτικά

30 κρέπες ατμού

1/2 φλιτζάνι σάλτσα χοϊσίν

6 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

1 αγγούρι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο

ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1.Καθαρίζετε την πάπια εξωτερικά και εσωτερικά και κόβετε το ορατό λίπος. Την ξεπλένετε και τη βουτάτε σε νερό που βράζει για 3-4 λεπτά και κατόπιν τη στραγγίζετε.

2.Ανακατεύετε το μέλι με τη σόγια σος και αλείφετε την πάπια όσο είναι ακόμη ζεστή με το μείγμα.Την τοποθετείτε στο ψυγείο και την αφήνεται ξεσκεπάστη όλο το βράδυ.

3.Την επόμενη ημέρα προθερμαίνετε τον φούρνο στους 200 βαθμούς και την ακουμπάτε σε ένα ταψί με την πλάτη προς τα κάτω. Την ψήνετε για 1 1/2 ώρα τουλάχιστον χωρίς να τη γυρίσετε.

4.Όταν ψηθεί, τη βάζετε σε μια πιατέλα και με κοφτερό μαχαίρι κόβετε σε λεπτές φλούδες τις πέτσες, στις οποίες βάζετε τη ζάχαρη και στο ψαχνό βάζετε το πολτοποιημένο σκόρδο.

5.Παίρνετε μία κρέπα, βάζετε σάλτσα χοϊσίν, φρέσκα κρεμμυδάκια, αγγουράκι, τυλίγετε σε ρολό και σερβίρεται.

8.12 TABLIER DU SAPEUR (ΤΑΜΠΛΙΕ ΝΤΕ ΣΑΠΕΡ)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Το όνομα της συνταγής *Tablier de sapeur*, το έδωσε ο Ναύαρχος de Castellane, στρατιωτικός διοικητής της Λυών την εποχή του Ναπολέοντα του 3ου και πρώην σκαπανέας, λάτρης της καλής μαγειρικής. Οι σκαπανείς εκείνη την περίοδο φορούσαν μια δερμάτινη ποδιά για να προστατεύουν τη στολή τους στις δύσκολες εργασίες και έτσι βγήκε η ονομασία της συνταγής *Tablier de sapeur*, δηλαδή η ποδιά του σκαπανέα.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

2 κ.πατσάς μοσχαριού
1 μπουκάλι κρασί Mâconnais λευκό
1 λεμόνι
1 κ.σ. μουστάρδα δυνατή
Αλάτι-πιπέρι
1 αυγό
ψίχα ψωμιού
λάδι
βούτυρο
τριμμένη φρυγανιά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Κόψτε τον πατσά σε λωρίδες και μαρινάρετέ τον μια νύχτα στο κρασί όπου ήδη έχετε προσθέσει το χυμό του λεμονιού, λίγο λάδι, τη μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι.
2. Την επομένη, στεγνώστε καλά τα κομμάτια του κρέατος και βουτήξτε τα μετά σε χτυπημένο αυγό, τινάξτε το και τυλίξτε το μέσα στην ψίχα.

3.Μετά σωτάρετε σε ζεστό τηγάνι μέσα σε μίγμα λαδιού και βουτύρου, 3 λεπτά από κάθε πλευρά, ανακατεύοντας κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

4.Βάλτε το λίγο στο φούρνο για να γίνει πιο μαλακό και λιγότερο λιπαρό. Σερβίρεται με μαγιονέζα ή με σος τартάρ και συνοδεύεται από πατάτες στον ατμό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1.<http://www.furberia.gr/menu55.html>
- 2.http://www.willys.gr/site/index.php?option=com_content&task=view&id=15&Itemid=30
- 3.<http://www.pizza.gr/>
- 4.<http://www.semfe.gr/forum/viewtopic.php?f=7&t=2046#p25161>
- 5.<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%B5%CF%8D%CF%81%CE%B9#CE.99.CF.83.CF.84.CE.BF.CF.81.CE.AF.CE.B1>
- 6.<http://www.halkida.tv/article/559>
- 7.<http://www.europeanpotatoes.eu/html/istoria.html>
- 8.<http://www.mitsidesgroup.com/gmain/main.asp?cm=0301#about2>
- 9.http://greekmasa.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=2356&Itemid=91
- 10.<http://www.focusmag.gr/articles/view-article.rx?oid=610>
- 11.<http://users.forthnet.gr/ath/vasard/gr5.html>
- 12.<http://edesma.e-e-e.gr/history/index.html>
- 13.http://www.epicurus.org/home/index/epic/customlook/omilia/history_west_1.html
14. http://www.epicurus.org/home/index/epic/customlook/omilia/french_2.html
- 15.<http://www.gourmed.gr/greek/mediterraneandiet/inseason/9/79/3865/%CE%A4%CE%B F-%CE%A7%CF%81%CF%85%CF%83%CF%8C-%CE%9A%CE%B1%CF%81%CF%8D%CE%BA%CE%B5%CF%85%CE%BC%CE%B 1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1%CF%82.htm>
- 16.<http://www.focusmag.gr/articles/view-article.rx?oid=28995>
- 17.http://news.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_civ_2_08/03/2009_306346
- 18.http://www.filodimos.gr/id/index.php?option=com_content&view=article&id=55:2009-01-27-07-33-33&catid=2:genikes
- 19.http://www.enet.gr/online/online_text/c=113,dt=05.08.2006,id=80717868

20. http://www.euricom.gr/rice_gr/history_gr.htm
21. http://www.geocities.com/sfetel/gr/agriculture_g.htm#fyta
22. <http://my.aegean.gr/gallery/4296-2/fpx51712.jpg>
23. http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CE%BB%CE%B1%CE%BF%CF%82_%CE%A4%CF%83%CE%B5%CE%BB%CE%B5%CE%BC%CE%B5%CE%BD%CF%84%CE%AD%CF%82
24. <http://www.focusmag.gr/articles/printable-article.rx?aid=610>
25. <http://www.ethnos.gr/article.asp?catid=11899&subid=2&tag=8334&pubid=846116>
26. http://www.enet.gr/online/online_text/c=113,dt=27.09.2008,id=4957008,26910288
27. <http://www.a33.gr/viewtopic.php?=&p=67059>
28. <http://www.firstclassarticles.net/el/Article/Culinary-Arts-and-The-Famous-Chefs-of-History-Like-Careme,-Escoffier,-Ranhofer-and-Julia-Child/22921>
29. <http://www.fage.gr/page/default.asp?la=1&id=358>
30. <http://www.livepedia.gr/index.php/%CE%9C%CE%B1%CE%B3%CE%B5%CE%B9%CF%81%CE%B9%CE%BA%CE%AE>
31. <http://www.noikokyra.gr/modules.php?file=article&name=News&sid=501>
32. <http://www.tovima.gr/default.asp?pid=2&artid=129195&ct=34&dt=24/12/2000>
33. <http://www.nline.gr/?p=2074>
34. http://greekcook.gr/syntages/istoria_tou_boutyrou
35. <http://www.kairatos.com.gr/elia.htm>
36. <http://www.food-info.net/gr/products/pasta/history.htm>
37. <http://www.womenonly.gr/article.asp?catid=13751&subid=2&tag=10646&pubid=1192>
- 399
38. http://www.sintagespareas.gr/newsflashes/allabout/ola-gia-to-rizoto_2.html
39. http://www.agrino.gr/dynp.php?pg_id=31
40. <http://www.gourmed.gr/greek/mediterranean-diet/9/77/9799/%C6%DE%F4%F9-%F4%E1-%D6%E1%F3%FC%EB%E9%E1-!.htm>
41. <http://www.foodanddrinks.gr/articles/articles.php?id=77&lang=gr&type=news>
42. http://translate.google.gr/translate?hl=el&langpair=en|el&u=http://en.wikipedia.org/wiki/Fran%25C3%25A7ois_Pierre_La_Varenne&prev=/translate_s%3Fhl%3De1%26q%3DFRANCOIS%2BPIERRE%26tq%3DFRANCOIS%2BPIERRE%26s1%3De1%26tl%3Den

43. http://translate.google.gr/translate?hl=el&langpair=en|el&u=http://en.wikipedia.org/wiki/Marie-Antoine_Car%25C3%25A4me&prev=/translate_s%3Fhl%3Del%26q%3DMARIE%2BANTOINE%2BCAREME%26sl%3Del%26tl%3Den
44. http://translate.google.gr/translate?hl=el&sl=en&u=http://en.wikipedia.org/wiki/Marcus_Gavius_Apicus&ei=FinSSbeEDMiQsAajiOigBA&sa=X&oi=translate&resnum=1&ct=result&prev=/search%3Fq%3DMARCUS%2BGAVIUS%2BAPICIUS%26hl%3Del%26client%3Dfirefox-a%26channel%3Ds%26rls%3Dorg.mozilla:el:official%26sa%3DG
45. <http://www.nefelokokygia.gr/index.php?page=126>
46. <http://www.yogurt.idx.gr/>
47. http://www.oikade.gr/news_detail.asp?NewID=00000000006323.EL&NwcID=00000000000017.EL
48. <http://www.koutouzis.gr/georgia.htm>
49. <http://www.dwdekamhnes.gr/files/giaoyrti.htm>
50. http://news.pathfinder.gr/periscopio/ancient_greek_tastes.html
51. <http://www.mani.org.gr/ithi/melanas/mel.htm>
52. <http://users.otenet.gr/~apelon/psaria.htm>
53. http://38gym-athin.att.sch.gr/images/other_schoolwork/diatrofi_sto_byzantio.htm
54. http://penelope.uchicago.edu/~grout/encyclopaedia_romana/wine/apicius.html
55. http://greekcook.gr/syntages/kineziki_kouzina
56. http://www.chicucina.it/ricette/174_pizza_margherita.html

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Οι παρακάτω συνταγές προέρχονται από το αρχαίο ρωμαϊκό βιβλίο συνταγών του Marcus Gavius Apicius: De Re Coquinaria.

Το βιβλίο αυτό έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες αλλά δυστυχώς όχι στην ελληνική. Οι συνταγές αυτές είναι ενδεικτικές για τα καθημερινά φαγητά που έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες και οι αρχαίοι Ρωμαίοι και είναι αρκετά εμφανές ότι η αρχαία ελληνική κουζίνα δεν απείχε και πολύ από την αρχαία ρωμαϊκή καθώς υπήρχαν έντονες αλληλεπιδράσεις μεταξύ τους.

Φυσικά τα υλικά που χρησιμοποιούνταν δεν ήταν ίδια με τα σημερινά και ακριβώς για αυτό το λόγο ακολουθεί και η επεξήγησή τους:

Caroenum	Βρασμένος μούστος
Defritum	Παχύ πετιμέζι
Liebstoeckl	Ένα είδος που μοιάζει με σέλινο
Liquanem	Σάλτσα από παστό ψάρι
Passum	Πάρα πολύ γλυκιά σάλτσα κρασιού
Polieminze	Είδος μέντας
Saturei	Χρησιμοποιείτο κυρίως σε πιάτα με φασόλια
Silphium	Υποκατάστατο κρεμμυδιού και σκόρδου

Όπως ακριβώς γινόταν και με την ορολογία που χρησιμοποιούσαν για τις ποσότητες των φαγητών τους. Για να γίνει πιο εύκολα κατανοητή αυτή η ορολογία θα πρέπει να μετατρέψουμε και τις ποσότητες σύμφωνα με αυτές που χρησιμοποιούμε πλέον και εμείς.

Δηλαδή:

5ml	1κγ(1 κουταλάκι γλυκού)
15ml	1κσ(1 κουτάλι σούπας)
28.3g	1 ουγγιά(100g είναι 3.5 ουγγιές)
454g	1 λίβρα(1k είναι 2.2 λίβρες)
250ml	1 φλιτζάνι
1l	4 φλιτζάνια
180C	350F
240C	425F

Η συνταγή που ακολουθεί είναι για 4 άτομα αλλά όπως σχεδόν σε όλες του τις συνταγές ο MARCUS GAVIUS APICIUS δεν αναφέρει το χρόνο.

PATINA DE PISCICULIS -Σουφλέ από μικρά ψάρια
(Απικ. 4, 2, 30)

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- 500 γρ. βρασμένο φιλέτο ψαριού ή μικρά ψάρια ή σαρδέλλες
- 150 γρ. ξερές σταφίδες
- 1/2 κ.γ. φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 1 κ.σ. Liebstoekl
- 1 κ.σ. ρίγανη
- 2 μικρά κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- 200ml λάδι
- 50ml Liquamen, ή 1/2 κλ αλάτι
- λίγο άμυλο καλαμποκιού (corn flour)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- 1.Βάλτε τις σταφίδες, το λάδι,το πιπέρι, το αλάτι, τη ρίγανη, τα κρεμμύδια και το Liebstoekl μέσα σε μία κατσαρόλα και μαγειρέψτε τα μέχρι να δέσουν όλα μαζί.
- 2.Έπειτα προσθέστε τα βρασμένα ψάρια και ανακατέψτε τα όλα μαζί.
- 3.Δέστε τα με το άμυλο το καλαμποκιού και σερβίρετέ το.