

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

ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΣ
ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΤΗΣ ΕΟΚ



ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

Τ.Ε.Ι ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΙΩΑΝΝΗΣ Α. ΑΝΑΣΤΟΠΟΥΛΟΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ: ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ ΤΗΣ ΕΟΚ

ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΙΩΑΝΝΗΣ ΣΠΗΛΙΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ	2268
-----------	------

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΩΜΕΝΗ ΕΥΡΩΠΗ

"Στην ακτή της Τύρου, ο Δίας είδε κάποια μέρα μία νεαρή θνητή, όμορφη σαν την ημέρα, με λευκή και απαλή επιδερμίδα, να παίζει με χάρη μαζί με τις φιλενάδες της. Ήταν η θυγατέρα του Αγήνορα, βασιλιά της Φοινίκης, κι εγγονή του Ποσειδώνα. Ο ακάματος γόης την ερωτεύτηκε ευθύς και, για να αποφύγει την ευκολονόητη ζήλεια της Ήρας, μεταμορφώθηκε επί τόπου σε υπέροχο, λευκό, χρυσοκέρατο ταύρο. Η κοπέλα τον θαύμασε, τον χάραινε, τόλμησε μάλιστα ν' ανέβει στη ράχη του. Τότε, ο ταύρος μπήκε στη θάλασσα και απομακρύνθηκε κατά τη Κρήτη, τόπος που ενώθηκαν οι ερασιές! Ο θρύλος μας άφησε το όνομα αυτής της μακάριας, αλλά ασύνετης θνητής, την έλεγαν Ευρώπη".

Την έννοια των δύο ηπείρων, της Ευρώπης και της Ασίας, τη συναντάμε για πρώτη φορά στο δεύτερο μισό του 5ου αιώνα π.χ. στο σοφιστή Ιππία της Ηλίδας, και, σύμφωνα μ'αυτόν προέρχονται από το όνομα των δύο μεγαλύτερων θυγατέρων του Ωκεανού.

Η έννοια της "ολοκληρωμένης Ευρώπης" - της "Κοινοτικής Ευρώπης" - υπάρχει από τις 9 Μαΐου 1950. Εκείνη την ημέρα, η γαλλική κυβέρνηση, διά στόματος του υπουργού Εξωτερικών Ρόμπεν Σουμάν, ο οποίος ανέπτυξε τις θέσεις του Ζαν Μονέ, άλλου πατέρα της Ευρώπης, προτείνει "να θέσει το σύνολο της γαλλο-γερμανικής παραγωγής άνθρακα και χάλυβα υπό την εξουσία μιας κοινής ανώτατης αρχής σ'έναν οργανισμό ανοιχτό στη συμμετοχή των άλλων ευρωπαϊκών χωρών".

Η "Κοινή Αγορά Άνθρακα και Χάλυβα" εγκαινιάζεται λοιπόν το 1953 και προκαλεί ένα αναπότρεπτο ρεύμα που, παρά την αποτυχία της Ευρωπαϊκής Κοινότητας Άμυνας το 1954, συγκεκριμενοποιείται κάτω από την καθοριστική επίδραση των εργασιών του Π Α Σπάακ και κατά τη διάρκεια των συνεδριάσεων των υπουργών Εξωτερικών των Έξι το 1955, στη Μεσσήνη, και το 1956, στη... οικοδόμηση, ενός "Συμβουλίου Υπουργών", μιας "Κοινοβουλευτικής Συνέλευσης" κι ενός "Ευρωπαϊκού Δικαστηρίου". Οι συνθήκες τέθηκαν σε ισχύ την 1η Ιανουαρίου 1958.

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



Το Βέλγιο αποτελεί ένα από τα έξι ιδρυτικά μέλη της Ε.Ο.Κ. που υπέγραψε το 1957 τη συνθήκη της Ρώμης.

Έχει έκταση 30.514 τ. χλμ και πληθυσμό γύρω στα 10 εκατομμύρια κατοίκους. Η πυκνότητα του πληθυσμού (325 περίπου κάτοικοι ανά τ. χλ.μ.) είναι από τις υψηλότερες του κόσμου.

Η μισή επιφάνεια της χώρας είναι αφιερωμένη στη γεωργία αλλά μόλις 2.5% των Βέλγων είναι γεωργοί.

Εντατική, λοιπόν, παραγωγή. Αλλωστε η εντατική καλλιέργεια σε θερμοκήπιο είναι Βελγική επινόηση. Επηρεασμένο από τη βόρεια θάλασσα και το γκόλφ στρήμ, το κλίμα του Βελγίου είναι ήπιο και υγρό: ιδανικές συνθήκες για την παραγωγή λαχανικών, δημητριακών, λουλουδιών - το Βέλγιο είναι η πρώτη χώρα στον κόσμο σε παραγωγή αζαλέας - αλλά ακόμη και για την εκτροφή ζώων, πουλερικών και την παραγωγή γαλακτοκομικών προϊόντων.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Το Βέλγιο αποτέλεσε πάντα πέρασμα και τόπο συνάντησης τόσο των στρατιωτών, όσο και των εμπόρων.

Όπως και η Γαλατία, χώρα συγγενική ως προς τον πληθυσμό, καταλήφθηκε από τους Ρωμαίους. Στη συνέχεια γνώρισε πολυάριθμες περιόδους κατοχής: Τους Ρωμαίους διαδέχθηκαν, Βουργουνδοί, Αυστριακοί, Ισπανοί, Γάλλοι και Ολλανδοί. Τέλος στα 1830, η ανεξαρτησία του Βελγίου εδραιώθηκε.

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

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

Στο Βέλγιο η ιστορία έχει ενώσει δύο διαφορετικές γεωγραφικά, περιοχές: τη Φλάνδρα, παραθαλάσσια περιοχή, όπου καλλιεργούνται λαχανικά, γειτονική με τις Κάτω Χώρες, ανοικτή στις συναλλαγές με την Ευρώπη και τον υπόλοιπο κόσμο χάρη στα θαλάσσια σύνορά της και τη Βαλλωνία, ορεινή, δασώδη περιοχή που κόβεται από πολυάριθμα ποτάμια, στραμμένη περισσότερο προς τις γειτονικές γαλλικές επαρχίες (Φλάνδρα, Αρτονά, Καμπανία, Βουργουνδία) και προς την Γερμανία από την Ανατολική πλευρά της Βαλλωνίας.

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

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

βόρεια/δυτικά της χώρας ενώ αντίθετα στα νοτιοανατολικά καταναλώνονται περισσότερο ψαρια του γλυκού νερού, λαγοί, ζαρκάδια, αγριογούρουνα.

Παρά τις τοπικές ιδιαιτερότητες, η βελγική κουζίνα, φαίνεται να έχει έναν κοινό κορμό ή καλύτερα ένα κοινό "τσουκάλι" που αποτελείται από πιάτα μεγειωμένα με μπίρα (όπως τα ονομαστά "κέζελ", ένα πιάτο που γίνεται από ουρά και γλυκάδια βοδινού, από στήθος, πόδια και πάγκρεας αρνιού, χοιρινά και βοδινά λουκάνικα, μανιτάρια, κρεμμύδια και βέλγικη μπίρα...) από αντίβ ωγκρατέν ή μπρεζέ, μύδια, τηγανιτές πατάτες, ουατερζόϊ με κοτόπουλο ή ψάρι, συνοδευμένα με βούτυρο για τη μαγειρική και μαγιονέζα στις σαλάτες...

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

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

Το αμπέλι εισήχθη στη Γαλατία έναν αιώνα περίπου προ χριστού: εξαπλώθηκε από τη Προβηγγία ως τις ακτές της Λα Μοσέλ και του Ρήνου.

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

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

Η μπύρα είχε γεννηθεί. Η εμφάνιση αυτής της λέξης χρονολογείται από την 1η Απριλίου 1435 σ' ένα επίσημο έγγραφο.

Σήμερα υπάρχουν περισσότερες από 500 διαφορετικές μπύρες, 200 πρωτότυπες γεύσεις μπύρας. Το βέλγιο έχει μια μοναδική θέση στο κόσμο από απόψη ποικιλίας στη μπύρα. Όσον αφορά άλλα τοπικά οινοπνευματώδη το τυπικό βελγικό ποτό είναι το "Ζενιέβρ" που συσκευάζεται σε πήλινα καραφάκια και παρασκευάζεται με βάση το λευκό κρασί.

Η αντίβ είναι η σημαντικότερη βελγική γαστρονομική επινόηση.

Γύρω στα 1850, στο βοτανικό κήπο των Βρυξελλών, ο αγρονόμος Μπρεζιέ μελετούσε τον τρόπο να λευκάνει ένα λαχανικό που ανήκει σε μια ποικιλία άγριου ραδικιού.

Από το 1872, τα πρώτα βελγικά σαλατικά εξάγονται στη Γαλλία με το όνομα σικορέ Βρυξελλών. Σήμερα ονομάζονται αντίβ. Από χώρα σε χώρα, εξάλλου η ονομασία αυτού του λαχανικού ποικίλει: -Στις Η.Π.Α είναι τα βελγικά αντίβ,

- Στα Ισπανικά, μιλούν επίσης για "εντίβιας μπέλγκας",
- στα Ιταλικά για "εντίβια ντε Μπρουσέλε" ή "σαλάτα μπέλγκα",
- στα γερμανικά είναι τα σικορέ Βρυξελλών,
- στα αγγλικά συναντάμε την ονομασία βελγικά σίκαρυ άλλα και βελγικά αντίβ όπως στις Η.Π.Α.

Στο ίδιο το βέλγιο, αυτό το λαχανικό έχει πολλά ονόματα: "Σικόν" στις Βρυξέλλες και στη γαλλόφωνη Βαλλωνία, ενώ στο βορρά ονομάζεται "Βιτλόφ".

Λόοφ, σημαίνει στα φλαμανδικά τα φύλλα των λαχανικών (που συνήθως είναι πράσινα. Όμως επειδή τα φύλλα αυτά είναι λευκά, προσέθεσαν το επίθετο Βίτ, λευκός, εξ ου και Βιτλόφ. Παρόμοια είναι και η Ολλανδική ονομασία Βιτλόφ.

Η Ευρωπαϊκή κοινότητα θέλησε να αποσαφηνίσει αυτές τις ονομασίες. Επίσημα έχει τρεις ονομασίες: Βιτλόφ, σικορέ Βιτλόφ, αντίβ βιτλόφ.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Η γιορτή του Αγίου Νικολάου και τα Χριστούγεννα.

Κάτω από την επίδραση της Αγγλίας, των Η.Π.Α και της Γερμανίας, η γιορτή των Χριστουγέννων πήρε μεγάλη σημασία στο Βέλγιο. Για το ρεβεγιόν της 24ης Δεκεμβρίου, η γαλοπούλα, παράδοση αγγλοσαξωνικής καταγωγής είναι καθιερωμένη.

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

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

Ο Άγιος Βασίλης που φέρνει τα δώρα στα παιδιά ονομάζεται Σάντα Κλάους. Βλέπουμε εδώ το συσχετισμό με τον Άγιο Νικόλαο μια και Σάντα Κλάους σημαίνει Άγιος Νικόλαος. Αυτό πάντως δεν εμποδίζει τον εορτασμό του Αγίου Νικολάου στις 6 Δεκεμβρίου.

Παραδοσιακά είναι η γιορτή των παιδιών: Με το ζύπνημα, βρίσκουν τα δώρα στα παπούτσια τους ή τοποθετημένα σ' ένα όμορφα διακοσμημένο τραπέζι. Καθώς πλησιάζει η γιορτή βλέπει κανείς παντού μικρά γλυκά που αναπαριστούν τη μορφή του. Είναι τα speculoos (σπέκιουλοος) που την υπόλοιπη χρονιά δεν τους δίνουν το ίδιο σχήμα. Η πρωτοχρονιά. Για το νέο έτος κοιμάζουν, στο Βέλγιο, βουτυρωμένες γαλέτες που τρώγονται σκέτες ή αρωματισμένες με ρούμι.

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

Ένα από τα θεαματικότερα είναι το καρναβάλι της Μπινς. Αυτή η μικρή οχυρωμένη πόλη των 9.000 κατοίκων αριθμεί 1.500 "Ζιλ". Τα άτομα αυτά φορούν ένα υπέροχο κοστούμι με κρόταλα και κουδουνάκια το κοστούμι αυτό πήρε την οριστική του μορφή κατά το 16ο αιώνα.

Το καπέλο τους, που ζυγίζει γύρω στα 4 κιλά, είναι διακοσμημένο με φτερά στρουθοκαμήλου. Τη μέρα της Καθαρής Δευτέρας οι Ζιλ κρατούν μια τσάντα γεμάτη πορτοκάλια (που αντικατέστησαν τις πατάτες) και τα πετούν στο πλήθος, και στα σπίτια (τα παράθυρα των οποιών, συχνά, προστατεύονται!). Το να' ναι κανείς Ζιλ είναι ένα προνόμιο που πληρώνεται: το κοστούμι κοστίζει ακριβά και πρέπει να προσφέρουν σαμπάνια για πολλές μέρες... Αλλά το χρήμα δεν αρκεί! Μόνο οι κάτοικοι της Μπινς, και ειδικότερα οι αρσενικοί κάτοικοι της Μπινς, έχουν το δικαίωμα να "κάνουν τον Ζιλ"...

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

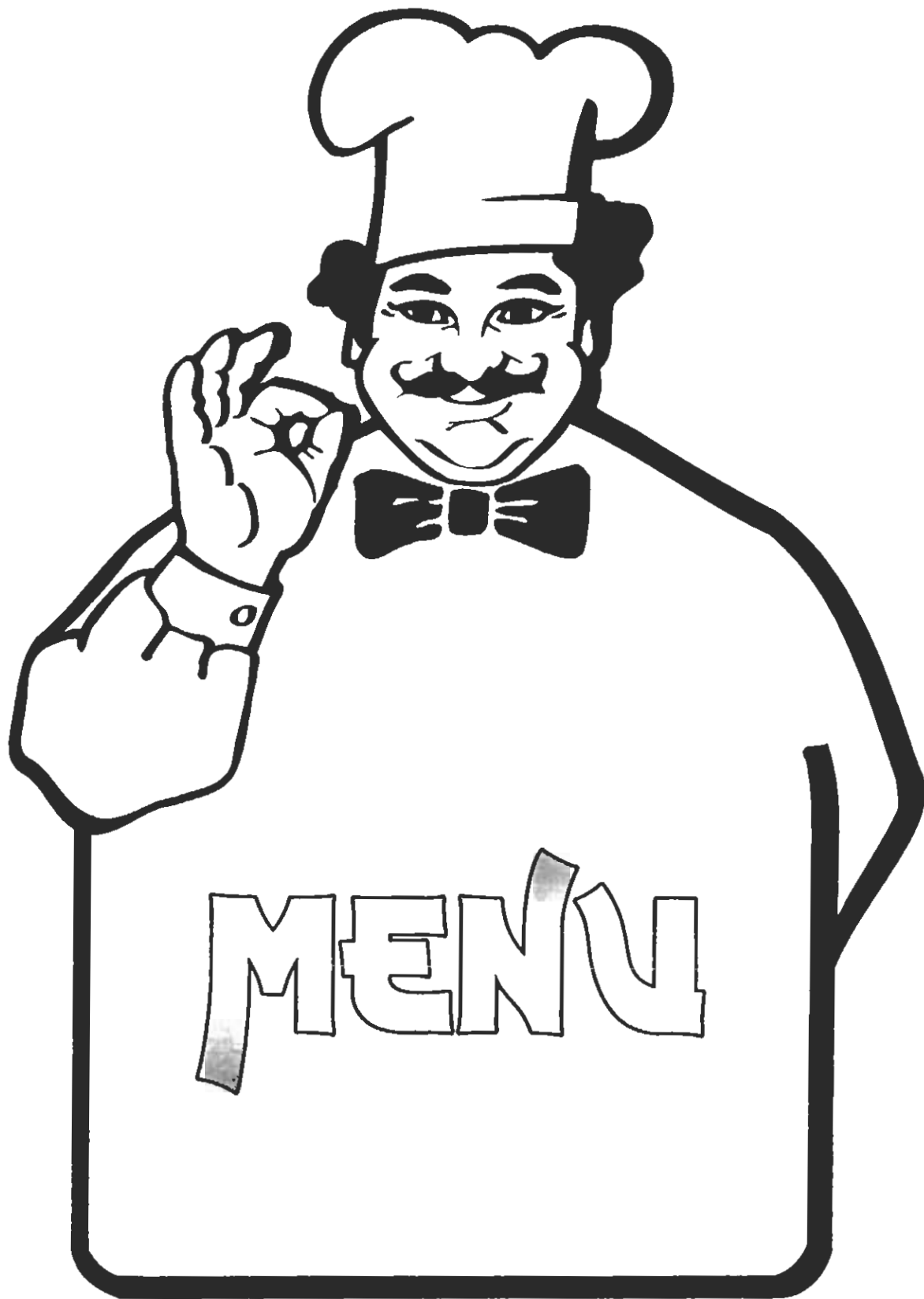
Οι κερμές: Φλαμανδική καταγωγής, η λέξη αυτή σχηματίστηκε από το Kerκ=εκκλησία και Mis=λειτουργίας. Η Κερμές είναι λοιπόν κατά λέξη η γιορτή της αφιέρωσης στην εκκλησία. Για να γιορταστεί το γεγονός γύρω από κάθε εκκλησία οργανωνόταν ένα πανηγύρι: σήμερα λέγεται κερμές. Αλλωστε η σημαντικότερη κερμές είναι... η Εμποροπανήγυρη των Βρυξελλών.

Μικρής ή μεγαλύτερης έκτασης, η κερμές προσφέρει τις ίδιες χαρές: υπαίθριοι πάγκοι στη μεγάλη πατεία, κούνιες σε διάφορα σημεία, σκοπευτήρια... Και ένας αγώνας δικύκλων οργανωμένος ειδικά για τη γιορτή: η κούρσα της κερμές.

Στη διάρκεια λοιπόν των Κερμές υπάρχουν παιχνίδια αλλά και φαγητό: Γκοφρέτες, μπενιέ (συχνά με μήλα), κρέπες, λουκάνικα, ζαχαρωτά... και ακόμη (ειδικά στις Βρυξέλλες και στα βόρεια της χώρας) καρικόλ, ένα είδος σαλιγκαριών, αχιβάδες και μύδια... τα ονομαστά μύδια με τηγανιτές

πατάτες που ετοιμάζονται στο σπίτι, που τρώνε στο εστιατόριο, που βρίσκονται στους δρόμους και στις πλατείες των πόλεων και των χωριών όχι μόνο κατά τη διάρκεια των κερμές και των πανηγυριών αλλά όλη τη χρονιά.

Για ποτό: Μπίρα, φυσικά, σόδες αρωματικές (όπως παντού!) και το διάσημο "νέρο του Σπα", αυτό το τόσο φημισμένο, μεταξύ των Αγγλων, νερό, ώστε στη Μεγάλη Βρετανία η λέξη "Σπα" να είναι συνώνυμη του μεταλλικού νερού.



MENU 1 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Ντομάτες με γαρίδες (Tomates aux crevettes)
3. Κις Μπραμπανσόν (Quiche Brabançonne)
4. Καρμπονάντ φλαμάντ (Carbonade Flamande)
5. Σαλάτα Λιέγης (Salade Liégeoise)
6. Πλατώ τυριών: "Μπρούντκαας", "Βελγικό Γκούντα"
7. Τάρτα με ζάχαρη (Tarte au sucre)

Μπορούμε να συνοδεύσουμε το ορεκτικό και το πρώτο πιάτο με ένα λευκό ξηρό Γαλλικό κρασί, να συνεχίσουμε στο κύριο πιάτο με ένα κόκκινο ελαφρύ η ροζέ, το πλατώ τυριών με ένα κόκκινο παλαιό και το επιδόρπιο με ένα γλυκό κρασί.

MENU 2 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Σούπα Χόσπο (Potage Hochepot)
3. Μπακαλιάρος σώς Μουσλίν (Cabillaud sauce mousseline)
4. Ουατερζοϊ κοτόπουλου (Waterzoï de poulet)
5. Λαχανάκια Βρυξελλών σωτέ (Choux de Bruxelles sautés)
6. Μους λισσουάζ (Mousse Liégeoise)

Συνοδεύουμε το ψάρι με λευκό κρασί και το κοτόπουλο με κόκκινο ελαφρύ.

ΒΕΛΓΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ ΣΟΤΕ

CHOUX DE BRUXELLES SAUTÉS

Τα λαχανάκια βρυξελλών είναι υπέροχα μαζί με ένα πουλερικό (κοτόπουλο, πάπια) και με χοιρινό, π.χ. ψητό ή κοτολέτες. Πρέπει να πούμε ότι στις βρυξέλλες βρίσκει κανείς χοιρινό ιδιαίτερα καλό κι έτοιμο. Αν ζητήσετε "ψητό χοιρινό από καρέ", θα έχετε το καλύτερο χοιρινό κομμάτι, χωρίς κόκαλα, τέλεια τυλιγμένο σε ρολό και ιδανικό για να κοπεί σε ωραίες φέτες. Το "ψητό χοιρινό με ζαμπόν" είναι ένα κομμάτι πιο στρογγυλό που φρουσκώνει στο ψήσιμο και δεν είναι τόσο ωραίο σε εμφάνιση (είναι όμως πολύ γευστικό)...

ΥΛΙΚΑ

1κιλό λαχανάκια βρυξελλών
50 γρ. βούτυρο, μαργαρίνη ή λίπος χήνας
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τα λαχανάκια βρυξελλών είναι καλύτερα να τα μαγειρέψετε 2 φορές. Την πρώτη τα ζεματάτε σε βραστό νερό και τη δεύτερη τα βράζετε. Αυτός ο τρόπος τα κάνει πιο εύπεπτα.

Αφού τα καθαρίσετε και τα πλύνετε, τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό. Όταν το νερό αρχίσει και πάλι να βράζει, τα στραγγίζετε και τα περνάτε κάτω από κρύο νερό.

Βάζετε πάλι μέσα στην κατσαρόλα αλατισμένο νερό. Όταν πάρει βράση, ρίχνετε τα στραγγισμένα λαχανάκια και τα αφήνετε να βράσουν 15 λεπτά. Τα στραγγίζετε και πάλι.

Λιώνετε, μέσα σε μια κατσαρόλα τη λιπαρή ουσία που διαλέξατε. Όταν ζεσταθεί αρκετά, ρίχνετε στην κατσαρόλα τα λαχανάκια. Τα ροδίζετε ελαφρά, ανακατεύοντας προσεκτικά και σερβίρετε.

ANTIB Ω ΓΚΡΑΤΕΝ *ENDIVES AU GRATIN*

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

ΥΛΙΚΑ

8 αντίβ
8 φρέτες ζαμπόν
1 κρεμμύδι
χυμό από 1 λεμόνι
50 γρ. βούτυρο
αλάτι, πιπέρι
σάλτσα:
30 γρ. βούτυρο
50 γρ. γάλα
100 γρ. κρέμα γάλακτος
1 κουτ. σούπας αλεύρι
80 γρ. γραβιέρα ή παρμεζάνα
1/2 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο τριμμένο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρείτε από τα αντίβ τα φθαρμένα φύλλα και σκάβετε με ένα μυτερό μαχαίρι τη μεριά του κοτσανιού. Τα πλένετε, τα σκουπίζετε.

Λιώνετε, μέσα σε μια κατσαρόλα, 50γρ. βούτυρο (ή μαργαρίνη). Ρίχνετε το κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές ροδέλες κι έπειτα τα αντίβ. Ραντίζετε με το χυμό του λεμονιού. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Σκεπάζετε την κατσαρόλα. Το μαγείρεμα πρέπει να είναι πολύ αργό: επιβλέπετε τη φωτιά και γυρίζετε πότε-πότε τα αντίβ.

Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τη σάλτσα: λιώνετε σε χαμηλή φωτιά, 30 γρ. βούτυρο μέσα σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε το αλεύρι κι ανακατεύετε. Ρίχνετε μεμιάς το κρύο γάλα κι ανακατεύετε μέχρι βνα πήξει η σάλτσα. Αλατίζετε, πιπερώνετε και ρίχνετε το μοσχοκάρυδο. Σιγοβράζετε, ανακατεύοντας, περίπου 10 λεπτά.

Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτετε 50 γρ. τυρί τριμμένο και την κρέμα γάλακτος.

Τυλίγετε κάθε αντίβ μέσα σε μια φέτα ζαμπόν και τα βάζετε σε βουτυρωμένο πυρέξ.

Τα καλύπτετε με τη σάλτσα και τα πασπαλίζετε με το υπόλοιπο τυρί. Τα ψήνετε περίπου 10 λεπτά σε ζεστό φούρνο. Αν θέλετε, μπορείτε να τα βάλετε στο "γκριλ" για μερικά λεπτά, για να πάρουν ένα ωραίο ρόδινο χρώμα.

Παραλλαγή: Αν βιάζεστε, αντί να μαγειρέψετε τα αντίβ με αυτό τον τρόπο, είναι πιο γρήγορο να τα βράσετε μέσα σε λίγο αλατισμένο νερό και να προσθέσετε το χυμό του λεμονιού. Έτσι, αρκούν 30 λεπτά μαγείρεμα, αλλά θα πρέπει να στραγγίξετε τα αντίβ προτού τα καλύψετε με τη σάλτσα.

ΝΤΟΜΑΤΕΣ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ *TOMATES AUX CREVETTES*

Για να πετύχετε αυτό το δροσερό, πολύχρωμο ορεκτικό, οι ντομάτες πρέπει να είναι σφιχτές, σαν αυτές που βρίσκουμε εύκολα το καλοκαίρι. Αν χρησιμοποιήσετε φρέσκες γαρίδες, προσέξτε να μην τις παραβράσετε.

ΥΛΙΚΑ

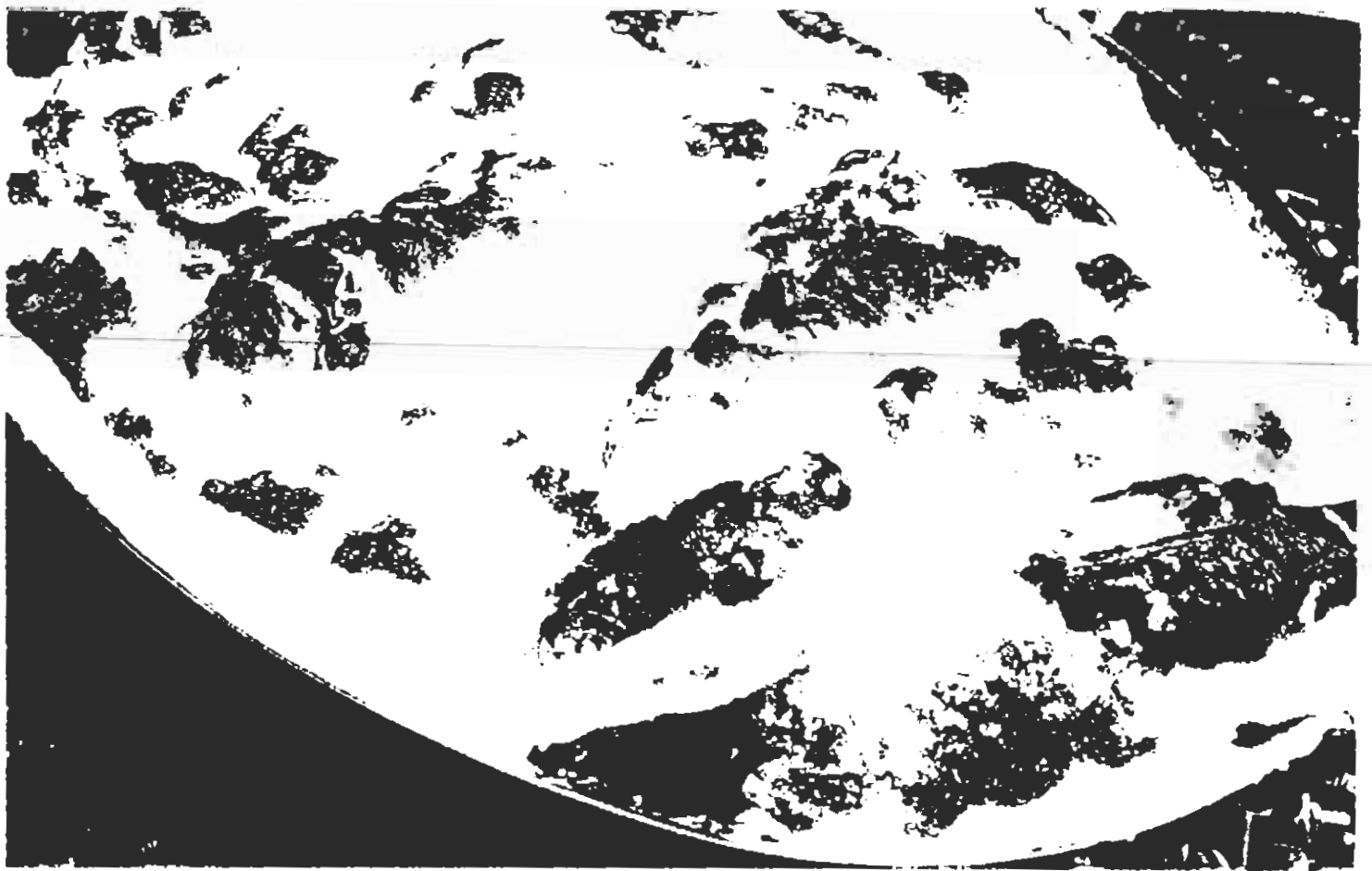
4 ντομάτες
200 γρ. γαρίδες
4 κουτ. σούπας μαγιονέζα
μερικά μαρουλόφυλλα
μερικά κλωνάρια μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι
Μαγιονέζα:
1 κρόκο αβγού
1 ποτήρι λάδι (100 γρ.)
1/2 κουτ. γλυκού
μουστάρδα δυνατή
1 κουτ. γλυκού ζύδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χρησιμοποιείτε, γι' αυτή τη συνταγή, γκριζες γαρίδες. Αν τις έχετε αγοράσει φρέσκιες, τις βράζετε, ρίχνοντάς τις μέσα σε βραστό αλατισμένο νερό, όπου θα' χετε ρίξει μερικά κλωνάρια θυμάρι κι ένα φύλλο δάφνη. Τις βράζετε 3 λεπτά, τις στραγγίζετε κι έπειτα τις καθαρίζετε. Αφαιρείτε με ένα μυτερό μαχαίρι το μίσχο από τις ντομάτες κι έπειτα κόβετε ένα καπάκι. Στη συνέχεια τις αδειάζετε με ένα μικρό κουτάλι. Τις γυρίζετε ανάποδα μέσα σ' ένα πιάτο και τις αφήνετε να στραγγίξουν, για 15 λεπτά περίπου.

Αν δεν χρησιμοποιήσετε έτοιμη μαγιονέζα, την ετοιμάζετε σ' αυτό το χρονικό διάστημα. Βάζετε μέσα σε ένα μεγάλο μπολ τον κρόκο του αβγού, αλάτι, πιπέρι, τη μουστάρδα και το μισό ζύδι. Ανακατεύετε δυνατά με το σύρμα. Όταν το μίγμα γίνει λεφό, αρχίζετε να ρίχνετε το λάδι, σταγόνα-σταγόνα, αφήνοντάς το να κυλάει στην άκρη του μπολ. Όταν η σάλτσα αρχίσει να πήζει, μπορείτε να προσθέσετε το λάδι πιο γρήγορα αλλά πάντοτε με προσοχή. Όταν θα έχετε χρησιμοποιήσει το μισό λάδι, προσθέτετε και το υπόλοιπο ζύδι. Θα πρέπει να δουλεύετε τη σάλτσα προς την ίδια κατεύθυνση πάντα και γρήγορα. Για να πετύχει μια μαγιονέζα, πρέπει όλα τα υλικά που χρησιμοποιούνται να έχουν θερμοκρασία δωματίου το αβγό πρέπει να έχει βγει από πριν έξω από το ψυγείο. Ένα κόλπο για να κρατηθεί η μαγιονέζα είναι: όταν ετοιμαστεί, ρίχνετε από πάνω 1 κουταλάκι βραστό νερό κι ανακατεύετε ζωηρά. Η μαγιονέζα, στο μίξερ, γίνεται με ολόκληρο το αβγό. Εκτός απ' αυτή τη διαφορά, χρησιμοποιείτε τα ίδια υλικά που τα βάζετε όλα μαζί στο μπολ του μίξερ. Όταν η μαγιονέζα είναι έτοιμη, την ανακατεύετε στις καθαρισμένες γαρίδες.

Ετοιμάζετε τις ντομάτες: Αλατίζετε και πιπερώνετε το εσωτερικό τους. Τις γεμίζετε με το μίγμα γαρίδες-μαγιονέζα και τις τοποθετείτε σε μια πιατέλα, γαρνιρισμένες με μερικά μαρουλόφυλλα. Τοποθετείτε επίσης, ανάλογα με τη φαντασία σας, και το μαϊντανό.



Αρτό ο γκρονό

Πτομάτες με γαρίδες



ΣΟΥΠΑ ΧΟΣΠΟ *POTAGE HOCHEROT*

Το χοσπό είναι ένα συνώνυμο της γαλλικής ποτέ, δηλαδή ένα μίγμα από κρέας και λαχανικά μαγειρεμένα μαζί και βρασμένα σε χαμηλή φωτιά για πολλή ώρα.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κρέας χοιρινό
2 χοιρινά κόκαλα
6 πατάτες, 4 γογγύλια
1 πιπεριά, 4 καρότα
1 κλωνάρι σελερφί
1 κρεμμύδι
250 γρ. λαχανάκια Βρυξελλών
2 γαρίφαλα
2 κλωνάρια θυμάρι
1 φύλλο δάφνη
6 κόκκους μπαχάρι
αλάτι, πιπέρι
Προαιρετικό: φρέτες ψημένο ψωμί αλεσμένες με βούτυρο
100 γρ. τριμμένη γραβιέρα ή παρμεζάνα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τα λαχανικά: τα καθαρίζετε και τα φιλοκόβετε όλα, εκτός από τα λαχανάκια Βρυξελλών και τις πατάτες.

Βάζετε το κρέας και τα κόκαλα μέσα σε μια μεγάλη κατσαρόλα γεμάτη με κρύο νερό. Προσθέτετε τα λαχανικά, εκτός από τις πατάτες, το θυμάρι, τη δάφνη, το μπαχάρι και τα γαρίφαλα. Αλατίζετε, πιπερώνετε. Βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 2 ώρες.

Βγάζετε το κρέας και τα κόκαλα και πέρνατε τη σούπα από το μύλο των λαχανικών.

Ξαναβάζετε το ζωμό μέσα στην κατσαρόλα μαζί με τις πατάτες καθαρισμένες και κομμένες στα 2. Τα αφήνετε να βράσουν πάλι για 20-25 λεπτά. Ρίχνετε το κρέας τα τελευταία 5 λεπτά στην κατσαρόλα για να ζαναζεσταθεί.

Σερβίρετε το κρέας πλαισιωμένο από τις πατάτες. Παρουσιάζετε ταυτόχρονα τη σούπα μέσα σε ατομικές κούπες και τη συνοδεύετε, αν θέλετε, με τριμμένο τυρί και ψημένο ψωμί.

Θα έχετε ένα πλούσιο πιάτο αν προσθέσετε σ' αυτή τη συνταγή: 1 βοδινή ουρά, 1 ώμο από αρνί, 1 βρασμένο λουκάνικο, 1 λάχανο και φασολάκια. Φυσικά, διπλασιάζετε τις δόσεις των λαχανικών, των μπαχαρικών και των αρωματικών χόρτων.

Το λουκάνικο πρέπει να προστεθεί στα άλλα κρέατα μετά από 1 ώρα και 30 λεπτά μαγειρέματος.

Τα κρέατα σερβίρονται τεμαχισμένα μέσα σε μια πιατέλα. Τα λαχανικά παρουσιάζονται σε άλλο σκεύος κι η σούπα σε σουπιέρα. Οι αλεσμένες με βούτυρο φρέτες ψωμιού και το τριμμένο τυρί είναι τότε απαραίτητα.

ΚΑΡΜΠΟΝΑΝΤ ΦΛΑΜΑΝΤ *CARBONADE FLAMANDE*

Αυτό είναι πραγματικά το παραδοσιακό φαγητό στο Βέλγιο. Στη Φλάνδρα βρίσκεται συχνά γραμμένο στα μενού.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σπάλα μοσχαριού
3 ή 4 μεγάλα κρεμμύδια
50 γρ. βούτυρο
1 κουτ. σούπας μουστάρδα
1 κουτ. σούπας ξύδι
1 κουτ. σούπας αλεύρι
1 κουτ. σούπας ζάχαρη ή σκούρα ζάχαρη
1/2 λίτρο μαύρη μπύρα
1 μπουκέ γκαρνί:
1 φύλλο δάφνης,
1 ρίζα μαϊντανού,
1 κλωνάρι θυμάρι
1 μεγάλη φέτα χωριάτικο ψωμί
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κρέας σε κομμάτια των 50 έως 80 γρ.

Λιώνετε το βούτυρο, σε μια κατσαρόλα.

Όταν το βούτυρο κάψει, ροδίζετε τα κομμάτια του κρέατος από όλες τις πλευρές. Αλατίζετε, πιπερώνετε.

Βγάζετε το κρέας απ' την κατσαρόλα και ρίχνετε στη θέση του τα φιλοκομμένα κρεμμύδια. Όταν αρχίσουν να παίρνουν χρώμα, τα πασπαλίζετε με το αλεύρι. Ανακατεύετε καλά και ρίχνετε την μπύρα.

Προσθέτετε το μπουκέ γκαρνί καθώς επίσης και τη φέτα του ψωμιού αλειμμένη με μπόλικη μουστάρδα. Μόλις πάρουν βράση, ξαναβάζετε το κρέας μέσα στην κατσαρόλα.

Βάζετε τη ζάχαρη, μέσα σε μια άλλη κατσαρόλα, με το ξύδι. Τη λιώνετε μέχρι να γίνει σαν καραμέλα. Προσθέτετε 2 κουταλιές βραστό νερό κι ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε αυτή την καραμέλα μέσα στην κατσαρόλα για να πάρει γεύση η σάλτσα. Τα αφήνετε να σιγοβράσουν 2 ώρες. Τα σερβίρετε ζεστά, αφού πετάξετε το μπουκέ γκαρνί, με πατάτες, που έχουν βράσει καθαρισμένες για περίπου 25 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Το μαγείρεμα μπορεί να παραταθεί χωρίς πρόβλημα, γιατί όσο πιο πολύ βράζει το κρέας, τόσο πιο γευστικές γίνονται οι καρμπονάτ.

Μερικές παρατηρήσεις:

- το όνομα καρμπονάτ βρίσκεται συχνά μέσα στα βιβλία της παλιάς κουζίνας. Πρόκειται για κρέας κομμένο σε μεγάλους κύβους και μαγειρεμένο πάνω στα κάρβουνα. - η "ρίζα" του μαϊντανού, που χρησιμοποιείται εδώ στο μπουκέ γκαρνί, δεν πρέπει να συγχέεται με το "κλωνάρι" μαϊντανού. Πρόκειται για αληθινή ρίζα μαϊντανού. Πρόκειται για αληθινή ρίζα μαϊντανού

που θα πρέπει να πλύνετε προσεκτικά. Αν η ρίζα του μαϊντανού είναι πολύ μεγάλη, θα πάρετε μόνο ένα μέρος της.

Παραλλαγή: Αυτό το φαγητό μπορεί να ετοιμαστεί και με χοιρινό κρέας. Τότε, θα προσθέσετε στη σάλτσα 2 κουταλιές συμπυκνωμένο χύμο ντομάτας, 1 ψιλοκομμένη σκελίδα σκόρδο, 2 μεγάλα αγγουράκια τσουρσί κομμένα σε ροδέλες.

Επίσης, θα χρησιμοποιήσετε ξανθή μπίρα αντί για μαύρη.

ΣΑΛΑΤΑ ΛΙΕΓΗΣ *SALADE LIÉGEOISE*

ΥΛΙΚΑ

1κιλό πατάτες
500γρ. φασολάκια
1 κρεμμύδι
250 γρ. μπέικον στρογγυλό
50 γρ. βούτυρο ή χοιρινό λίπος
3 κουτ. σούπας ξύδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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

Βράζετε, συγχρόνως, σε άλλο σκεύος, τα φασολάκια, που θα τα έχετε καθαρίσει, για 20 έως 25 λεπτά, ανάλογα με την ποιότητα, μέσα σε αρκετό αλατισμένο νερό. Αν σας αρέσουν "τραγανά" επιβλέπετε καλά το βράσιμο.

Βάζετε, σε μια κασαρόλα, το βούτυρο ή το χοιρινό λίπος. Όταν ζεσταθεί, προσθέτετε το μπέικον κομμένο σε λουρίδες και το κρεμμύδι. Τα τσιγαρίζετε για 5 λεπτά. Προσθέτετε τις πατάτες σε ροδέλες και τις σοτάρετε μερικά λεπτά. Προσθέτετε, στη συνέχεια, τα πράσινα φασολάκια, ανακατεύετε και πιπερώνετε.

Τα βάζετε όλα μέσα σε μια σαλατιέρα. Διαλύετε το ζωμό του μαγειρέματος με το ξύδι, αφήνετε να πάρουν μια βράση και περιχύνετε τη σαλάτα. Σερβίρετε αμέσως.

ΚΙΣ ΜΠΡΑΜΠΑΝΣΟΝ *QUICHE BRABANÇONNE*

Ανάλογα με τον τρόπο που οργανώνετε το γεύμα σας, αυτή η kis μπορεί να αποτελέσει ένα ζεστό πρώτο πιάτο ή ένα κύριο πιάτο, οπότε το συνοδεύετε με μια πράσινη σαλάτα.

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. αλεύρι
150 γρ. βούτυρο
3 αυγά
4 αντίβ βρασμένα
150 γρ. ζαμπόν
200 γρ. κρέμα γάλακτος
100 γρ. τυρί Γκούντα
(1 πρέζα αλάτι, πιπέρι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε, την προηγούμενη ημέρα, τη ζύμη μπριζέ, ανακατεύοντας στο αλεύρι 125 γρ. βούτυρο μαλακωμένο, το αλάτι, 1 αυγό και μισό ποτήρι νερό. Πλάθετε μια μπάλα και τη φυλάτε στο ψυγείο μέχρι την επόμενη μέρα.

Την προηγούμενη μέρα, επίσης βράζετε τα αντίβ.

Την επομένη, ανοίγετε τη ζύμη με τον πλάστη και την απλώνετε μέσα σε μια φόρμα για τάρτα. Ψιλοκόβετε το ζαμπόν και τα αντίβ και τα σκορπίζετε πάνω από τη ζύμη.

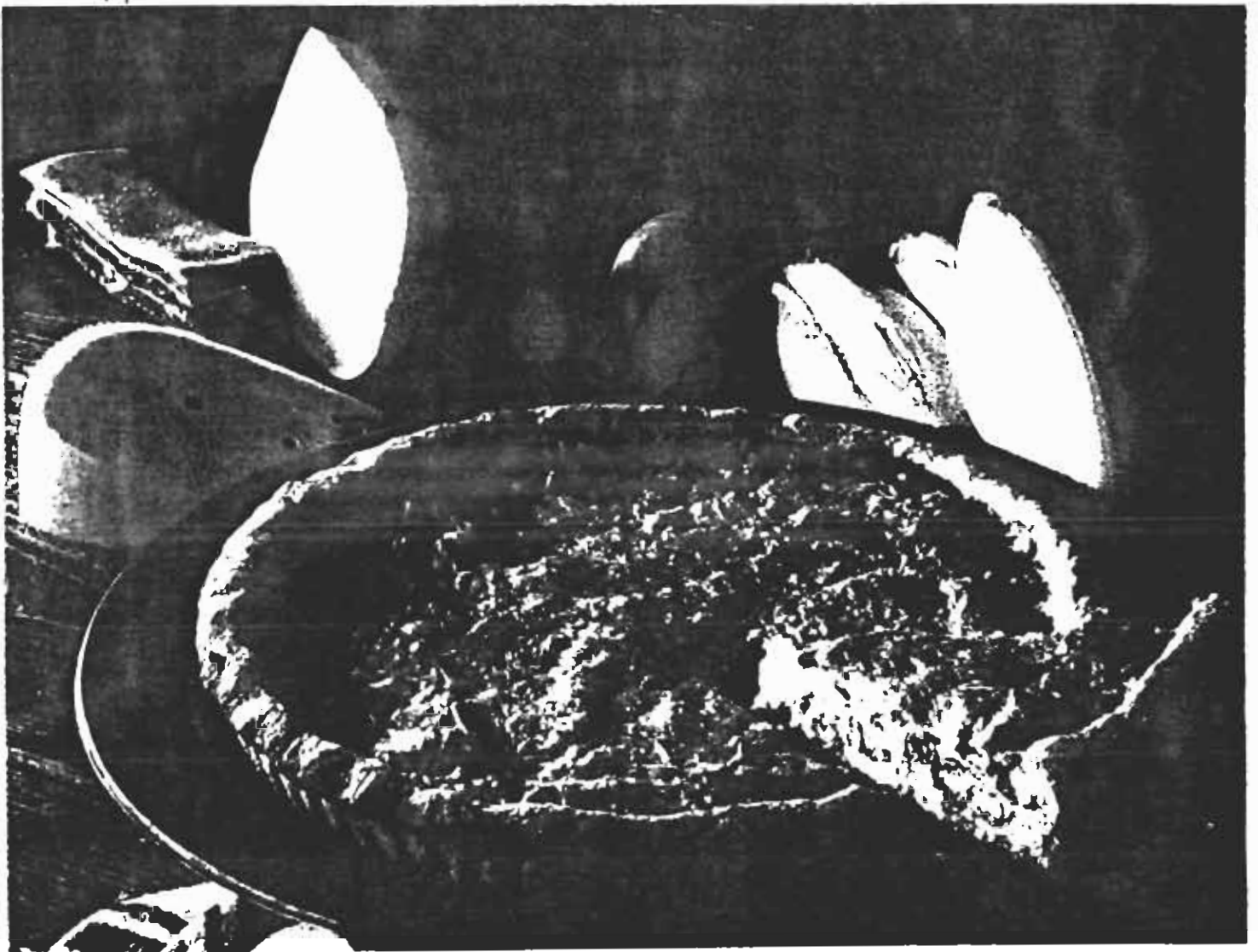
Χτυπάτε 2 αυγά με την κρέμα. Πιπερώνετε. Ρίχνετε αυτό το μίγμα πάνω στο ζαμπόν και τα αντίβ.

Πασπαλίζετε με το τριμμένο τυρί και τοποθετείτε από πάνω μερικά κομμάτια βούτυρο. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο και σερβίρετε την kis ζεστή.

Σαλάτα ΛιεβουάJ



Κis Μηραμπανόν



ΟΥΑΤΕΡΖΟΪ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ WATERZOOÏ DE POULET

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

ΥΛΙΚΑ

1 κοτόπουλο 1.200 γρ. με τα εντόσθιά του
1 μοσχάρσιο κότσι 750 γρ.
2 μοσχάρσια κόκαλα
2 κρόκους αβγών
40 γρ. βούτυρο
100 γρ. κρέμα γάλακτος
2 πράσα
3 καρότα
1 κλωνάρι σέλινο
2 ή 3 κρεμμύδια
1 κλωνάρι θυμάρι
1 φύλλο δάφνης
4 κοτσάνια μαϊντανού
φρέτες ψημένο ψωμί
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν έχετε ήδη ζωμό από μοσχάρσιο κότσι ή ζωμό κότας στιγμιαίο, κερδίζετε 2 ώρες μαγειρέμα. Ο χρόνος μαγειρέματος αυτή της συνταγής μπορεί πάντως να μειωθεί κατά τα 2/3 αν χρησιμοποιήσετε μια χύτρα ταχύτητας.

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

Όταν πάρει βράση, ζαφρίζετε κι αφήνετε να σιγοβράσει 2 ώρες.

Λιώνετε, σε μια κατσαρόλα, το βούτυρο και προσθέτετε τα πράσα, τα καρότα, τα κρεμμύδια και το σέλινο καθαρισμένα, πλυμένα κι κομμένα σε πολύ μικρά κομμάτια.

Βάζετε πάνω στα λαχανικά το κοτόπουλο κομμένο σε μερίδες και μαγειρεύετε 15 λεπτά.

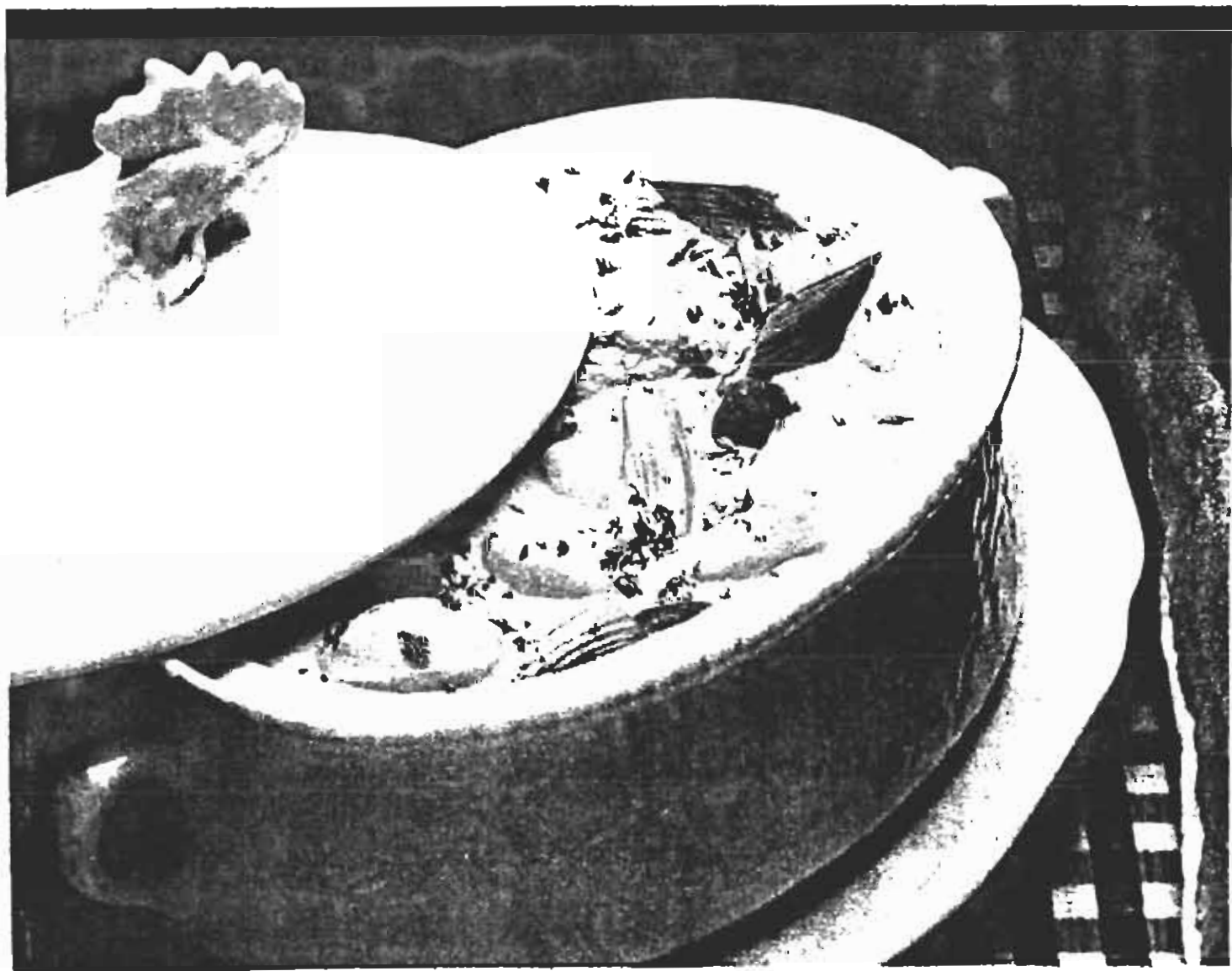
Ρίχνετε μέσα στην κατσαρόλα το ζωμό απ' το μοσχάρσιο κότσι και σιγοβράζετε 2 ώρες.

Μερικά λεπτά πριν το σερβίρισμα, ετοιμάζετε μια σάλτσα με τους κρόκους των αβγών και την κρέμα γάλακτος: ανακατεύετε καλά, αλατίζετε και πιπερώνετε.

Βγάζετε τις μερίδες του κοτόπουλου από την κατσαρόλα και τις τοποθετείτε μέσα σε μια σουπιέρα.

Ενσωματώνετε το ζωμό του μαγειρέματος, λίγο-λίγο στο μίγμα των κρόκων των αβγών ανακατεύοντας δυνατά, και το ρίχνετε πάνω στο κοτόπουλο.

Συνοδεύετε με ψημένο ψωμί και βούτυρο.



ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΩΣ ΜΟΥΣΛΙΝ

CABILLAUD SAUCE MOUSSELINE

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

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μπακαλιάρος
1 κρεμμύδι
1 καρότο
1 πράσο
1 κλωνάρι θυμάρι
1 φύλλο δάφνης
μαϊντανό φιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι
σάλτσα:
200 γρ. κρέμα γάλακτος
2 κρόκους αβγών
το χυμό από 1 λεμόνι
100 γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε αλατισμένο νερό σε μια κατσαρόλα που να χωράει τον μπακαλιάρo. Βάζετε μέσα το καρότο κομμένο σε ροδέλες, το πράσο φιλοκομμένο, το κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες, το θυμάρι και τη δάφνη.

Όταν το νερό πάρει βράση, προσθέτετε τον μπακαλιάρo και τον βράζετε 15 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά αλλά αφήνετε το ψάρι μέσα.

Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τη σάλτσα: Ανακατεύετε, μέσα σε μια κατσαρόλα, 2 κρόκους αβγών με 2 κουταλιές κρύο νερό, αλάτι, πιπέρι και μερικές σταγόνες χυμό λεμονιού. Τα βάζετε όλα πάνω σε πολύ χαμηλή φωτιά και τα χτυπάτε δυνατά (κατά προτίμηση με ένα σύρμα) μέχρι να πήξει η σάλτσα.

Βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτετε λίγο-λίγο το βούτυρο, χτυπώντας πάντα στην ίδια διεύθυνση.

Προσθέτετε την κρέμα. Αν μπορείτε, χτυπήστε την κρέμα γάλακτος προτού τη ρίξετε.

Παρουσιάζετε τον μπακαλιάρo πασπαλισμένο με φιλοκομμένο μαϊντανό, μέσα σε μια ζεστή πιατέλα. Τον περιχύνετε με σάλτσα.

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΖΑΧΑΡΗ TARTE AU SUCRE

ΥΛΙΚΑ

250γρ. αλεύρι
10 γρ. μαγιά φούρνου
75 γρ. βούτυρο
100 γρ. ζάχαρη
2 αβγά
2 κουτ. σούπας πηχτή κρέμα γάλακτος
1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για αν φτιάξετε τη ζύμη μπριζέ αυτής της τάρτας, διαλύετε 2 κουταλιές ζάχαρη και τη μαγιά, μέσα σε 1 ποτήρι χλιαρό νερό. Αφήνετε να "μείνει" 30 λεπτά.

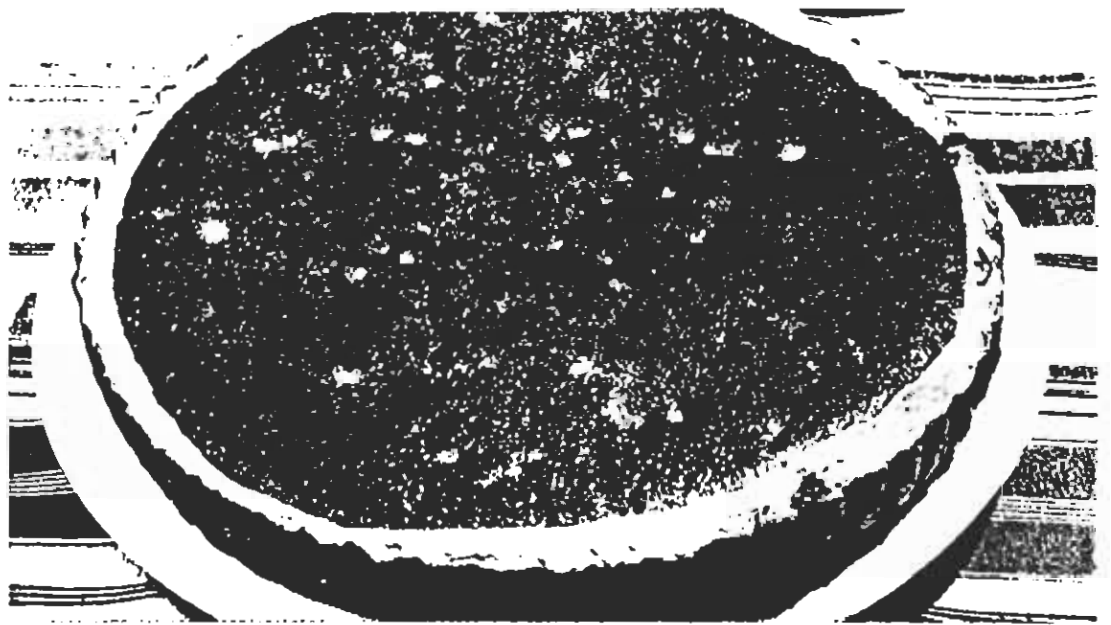
Χτυπάτε, στη συνέχεια τα αβγά και τα προσθέτετε στο μίγμα μαζί με το βουτυρο μαλακωμένο.

Βάζετε το αλεύρι μέσα σε μια σαλατιέρα. Κάνετε ένα βαθούλωμα στο κέντρο και ρίχνετε μέσα το προηγούμενο μίγμα και 1 πρέζα αλάτι. Δουλεύετε όλα μαζί τα υλικά μέχρι να γίνει η ζύμη μαλακιά.

Βουτυρώνετε μια φόρμα και τοποθετείτε μέσα τη ζύμη, ανοιγμένη σε πολύ λεπτό φύλλο. Την αφήνετε να μείνει 2 ώρες.

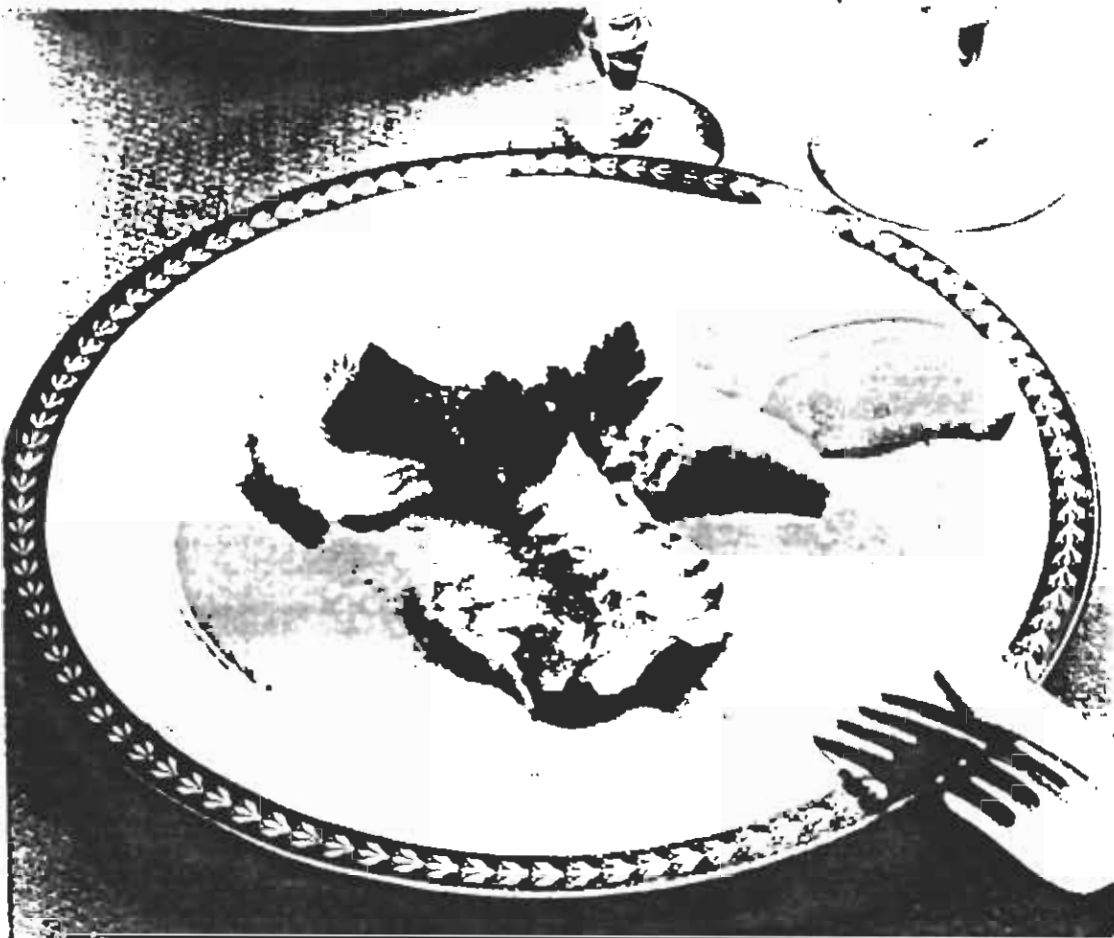
Πασπαλίζετε, στη συνέχεια, τη ζύμη με την υπόλοιπη ζάχαρη και ψήνετε σε ζεστό φούρνο για 15 λεπτά. Βγάizzate την τάρτα από το φούρνο. Χτυπάτε τη κρέμα γάλακτος και την απλώνετε πάνω στην τάρτα. Την ξαναβάζετε στο φούρνο για 10 λεπτά περίπου μέχρι να σχηματιστεί ένα γκλάσο.

Αυτή η τάρτα σερβίρεται ζεστή. Αν διαθέτετε φούρνο μικροκυμάτων, μπορείτε να την ετοιμάσετε από πριν και να την ξαναζεστάνετε.



Τάρτα με ζάχαρη

Μπακαλιάρος βώς Μουελίν



ΜΟΥΣ ΛΙΕΖΟΥΑΖ MOUSSE LIÉGEOISE

Αυτό το πολύ φρένο επιδόρπιο πρέπει να ετοιμαστεί από πριν, γιατί χρειάζεται να μείνει στο ψυγείο για να κρυώσει.

ΥΛΙΚΑ

- 4 φλιτζάνια καφέ
- 4 πλάκες πικρή σοκολάτα ζαχαροπλαστικής
- 300 γρ. κρέμα γάλακτος
- 2 κουτ. σούπας γάλα
- 2 βανίλιες
- 20 γρ. ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε τη σοκολάτα μέσα σε μια κατσαρόλα με μερικές σταγόνες νερό και τη βάζετε σε μπαιν-μαρί για να λιώσει. Όταν αρχίσει να λιώνει, λίγο-λίγο, προσθέτετε τον καφέ στον οποίο έχετε προηγουμένως ρίξει τη ζάχαρη. Ανακατεύετε καλά. Όταν όλα γίνουν μια ομοιογενής κρέμα, αποσύρετε την κατσαρόλα απ' τη φωτιά και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Με την κρέμα γάλακτος θα φτιάξετε μια κρέμα σαντιγί, ή κρέμα φουετέ, γι' αυτό η κρέμα πρέπει οπωσδήποτε να είναι κρύα. Της προσθέτετε το γάλα και διαλύετε αργά. Για να γίνει η κρέμα σαντιγί, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μίξερ (με την προϋπόθεση ότι δε θα γυρίζει πολύ γρήγορα). Διαφορετικά, θα χρησιμοποιήσετε ένα μεγάλο σύρμα, σε αρκετά αργό ρυθμό, αλλά με πλατιά κίνηση, γιατί η κρέμα πρέπει να "ρουφήξει" όσο περισσότερο αέρα γίνεται. Όταν η κρέμα γίνει σφικτή, σταματάτε το χτύπημα γιατί υπάρχει κίνδυνος να γίνει βούτυρο.

Ανακατεύετε απαλά τη βανίλια σ' αυτή την κρέμα φουετέ.

Την αδειάζετε μέσα στην κατσαρόλα που περιέχει τη σοκολάτα με τον καφέ και τα χυπάτε όλα μαζί.

Μοιράζετε αυτό το μίγμα σε ατομικά μπολάκια που θα τα αφήσετε στο ψυγείο τουλάχιστον για 2 ώρες προτού σερβίρετε.

Παραλλαγή: Αντί να ανακατέψετε την κρέμα φουετέ με τη σοκολάτα και τον καφέ, βάζετε, αρχικά τη σοκολάτα μέσα στα μπολ και αδειάζετε από πάνω την κρέμα. Ο καθένας θα την ανακατέψει μόνος του. Το επιδόρπιο αυτό συνοδεύεται με σκληρά μπισκότα όπως π.χ. γλώσσες, πουράκια κ.λπ.

ΣΠΕΚΙΟΥΛΟΣ SPECULOOS

Αυτά τα μπισκότα γίνονται σε διάφορα σχήματα κατά τη διάρκεια της χρονιάς, αλλά την ημέρα του Αγίου Νικολάου έχουν όλα το σχήμα του μεγάλου αγίου.

ΥΛΙΚΑ

850 γρ. αλεύρι
1 κιλό σκούρα ζάχαρη
250 γρ. μαλακωμένο βούτυρο
2 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
1 κουτ. γλυκού σόδα σε σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τη ζάχαρη και το βούτυρο, μέσα σε μια σαλατιέρα. Δουλεύετε προσθέτοντας λίγο-λίγο το αλεύρι, την κανέλα και τη σόδα.

Προσθέτετε 1 λίτρο νερό και σχηματίζετε μια σφιχτή ζύμη. Αφήνετε τη ζύμη να "μείνει" τουλάχιστον μισή ώρα.

Την ανοίγετε, στη συνέχεια, πάνω στο τραπέζι και την κόβετε στα σχήματα που θέλετε (έλατο, αστέρια, καρδούλες κ.λπ.)

Τα ψήνετε πάνω σε βουτυρωμένες λαμαρίνες σε μέτριο φούρνο για 10 έως 15 περίπου λεπτά. Επιβλέπετε το ψήσιμο.





Η Γαλλία αποτελεί ένα από τα έξι ιδρυτικά μέλη της ΕΟΚ, μέσω της συνθήκης της Ρώμης που υπεγράφη το 1957.

Έχει έκταση 543.998 τ.χλμ. και πληθυσμό 55.000.000 κατοίκους από τους οποίους το 20% στην περιοχή του Παρισιού. Η επίδραση του ωκεανού είναι εμφανής στο μεγαλύτερο μέρος του τόπου, αλλά οι τοπικές διαφορές είναι πολύ έντονες: ορεινές περιοχές με τραχύ κλίμα μεσογειακό κλίμα στο νότο, ανατολή με ηπειρωτικό κλίμα. Ακόμα κι αν τα δάση αντιπροσωπεύουν ακόμα το 25% του εδάφους της, η Γαλλία είναι χώρα "καλλιεργήσιμη". Αιώνες εντατικής αγροκαλλιέργειας ζωγράρισαν τα τοπία της. Σήμερα η γεωργία απασχολεί το 7,3% του ενεργού πληθυσμού. Η Γαλλία εξάγει κυρίως σιτάρι, κρέας, γαλακτοκομικά προϊόντα και βέβαια κρασί.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Στις αρχές της δεύτερης χιλιετίας (την "εποχή του χαλκού") ένας ποιμενικός λαός προερχόμενος από την πεδιάδα του Δούναβη, εμφανίζεται στη χώρα: είναι οι Κελτες. Από τη συνύπαρξή τους με τους αυτόχθονες (η κατοίκηση της χώρας χρονολογείται από ένα εκατομύριο χρόνια). Θα γεννηθεί ο γαλατικός λαός. Οι Γαλάτες είναι καλοκραγάδες, πότες... και πνευματώδεις άνθρωποι. Από τότε πρέπει να χρονολογούνται και οι παραδοσιακές συνταγές των αλλαντικών. Η ρωμαϊκή κατοχή (ο Ιούλιος Καίσαρας κατέκτησε τη Γαλατία το 50 π.χ.) άφησε βαθιά ίχνη και οι δύο πολιτισμοί συγχωνεύθηκαν σε έναν. Οι Ρωμαίοι μετέδωσαν στους Γαλάτες τη λατρεία τους για το κρασί, το οποίο διατηρούσαν σε αμφορείς, με πίσσα και αρωματικά φυτά για να βελτιστοποιήσουν τη συντήρησή τους. Στη διάρκεια της κυριαρχίας τους αμπέλια φυτεύτηκαν στην Προβηγκία, στη Βουργουνδία, στις ακτές του Μοζέλ του Ρήνου, του Λίγηρα, του Σηκουάνα και του Ζιρόνε. Πρώτοι όμως οι Γαλάτες έφεραν την αποκρασιστική σημασία καινοτομία της διατήρησης του κρασιού σε βαρέλια, που εκτός των άλλων συντελούσε στη βελτίωση της γεύσης του κατά την παλαίωση. Η Γαλατία γίνεται Γαλλία με πρωτεύουσα το Παρίσι.

Αν πρέπει να δώσουμε μια ημερομηνία γέννησης της Γαλλικής κουζίνας θα διαλέγαμε τον αιώνα του Ταγιεβάν. Στα 1306 δημοσιεύτηκε η πρώτη πραγματεία περι μαγειρικής στη γαλλική γλώσσα, αλλά είναι ο "Βιαντιέ" του Ταγιεβάν (Γκιγιώμ Τυρέλ ήταν το πραγματικό του όνομα) του διάσημου μάγιστρα των βασιλιάδων Καρόλου του 5ου και Καρόλου του 6ου που ενέπνευσε γενιές μαγειρών.

Η βάση της διατροφής στην εξοχή είναι οι σούπες με λαχανικά του κήπου και χοιρινό, ή λαρδί.

Το 17ο αιώνα όμως, εισάγεται στη Γαλλία η καλλιέργεια νέων λαχανικών όπως ο αρακάς, το κουνουπίδι και οι αγγινάρες.

Στα 1654, στο έργο του "Θέλητρα της εξοχής" ο Νικολά ντε Μπωνεφόν έδωσε τις βάσεις της σύγχρονης μαγειρικής: Πρέπει ν' αφήσουμε στα τρόφιμα τη γεύση τους. Ένας άλλος μάγιστρος, ο Πιερ ντε Λύν, επινοούσε το "μπουκέ γκαρνί": μαϊντανό, θυμάρι, δάφνη. Στα 1700 ο Λουί ντε Μπεσαμέλ δημιούργησε τη σάλτσα Μπεσαμέλ. Η μεγάλη καινοτομία του αιώνα, υπήρξε βέβαια η πατάτα, χάρη στο πείσμα του Αντουάν Ογκυστέν Παρμαντιέ. Είναι επίσης η εποχή της θριαμβευτικής επανόδου του φουαγκρά: διάσημο στη Ρωμαϊκή εποχή, δεν ήταν πια γνωστό παρά μόνο σε μερικούς μνημένους της περιοχής του Στρασβούργου όπου περιερίζονταν η παραγωγή του.

Ο ηπειρωτικός αποκλεισμός που επιβλήθηκε από τους Αγγλους εναντίον του Ναπολέοντα, ώθησε τους Γάλλους στο να βρουν νέα προϊόντα όπως τα ραδίκια και κυρίως τη

ζάχαρη από τεύτλα. Αυτή η επινόηση οδήγησε σε μία θεαματική μείωση της τιμής της ζάχαρης και στην άνθηση της Ζαχαροπλαστικής.

Εξ' άλλου οι στρατιώτες ρίχτηκαν στις ξένες καλλιέργειες και έφεραν στη Γαλλία, σπeciαλιτέ άγνωστες μέχρι τότε: τα πορτοκάλι, τα λεμόνια, τα ρόδια απ' την Ισπανία, τα ζυμαρικά και τις πίτσες απ' την Ιταλία κ.λπ. Η εκπληκτική εξάπλωση του 19ου αιώνα γνώρισε στο τέλος της, ένα δραματικό ατύχημα: τη φυλλοξήρα.

Τ' αμπέλια σε μιά έκταση 900.000 εκταρίων αρρώστησαν και ξεριζώθηκαν. Λίγο-λίγο ξαναφύτεψαν ποικιλίες από την Αμερική, απρόσβλητες από την ασθένεια, αλλά σε πολλές περιοχές τ' αμπέλια δεν ξαναβρήκαν την ένταση που είχαν προηγουμένως.

Ο 20ος αιώνας γνώρισε τεχνικές επινοήσεις που επέτρεψαν τη μεταμόρφωση της κουζίνας: η ψύξη και η θεαματική επιτάχυνση των μεταφορών.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Η Γαλλική εθνική κουζίνα είναι μια άθροιση των πολυάριθμων τοπικών συνηθειών. Οι τοπικές παραδόσεις αντανakλούν την ιστορία και τη γεωγραφία ενός τόπου. Σε μια μέτρια έκταση, η Γαλλία παρουσιάζει ένα δειγματολόγιο κλιμάτων. Το τραχύ κλίμα του βορρά, το απαλό αεράκι του νότου μαζί με τον Ατλαντικό στη Δυτική ακτή και τη Μεσόγειο στο νότο έχουν χωρίσει τη Γαλλία σε 4 περιοχές, όσον αφορά βέβαια, τις διαφορετικές τοπικές μαγειρικές συνήθειες.

Η Γαλλική κουζίνα έχει δύο διαφορετικά πρόσωπα: στο βορρά επικρατεί η κουζίνα με βασικά χαρακτηριστικά το βούτυρο και τα υπέροχα πιάτα με βάση τις πατάτες και το λάχανο σε όλους τους πιθανούς συνδυασμούς. Στο νότο - όπου το ελαιόλαδο βασιλεύει ανατολικά και τα φυτικά έλαια στη δύση - τα λαχανικά παίρνουν τη θέση που τους ανήκει σε μια μετάλη ποικιλία χρωμάτων, σχημάτων και γεύσεων. Η μυρωδιά και το άρωμα των πιάτων αλλάζει επίσης, σύμφωνα με την περιοχή που παρασκευάζονται: Η κουζίνα του καλαί είναι διαφορετική από την κουζίνα της Νίς, του Στρασβούργου από της Τουλούζης και του Μπορντώ από της Λυών. Στο Παρίσι πάντως συναντούμε όλη την ποικιλία της Γαλλικής κουζίνας, σε τέτοιο σημείο που να δημιουργείται μια διαφορετική τοπική κουζίνα. Η Παρισινή κουζίνα μπορεί να θεωρηθεί σαν ένα αρχέτυπο της Γαλλικής κουζίνας με την αρμονία της τελειότητας, της καλαισθησίας και της φινέτσας όμως δεν είναι αντιπροσωπευτική της Γαλλικής κουζίνας ολοκληρωτικά. Υπάρχουν εκατοντάδες σπeciαλιτέ που κάθε μια προέρχεται από κάποια από τις 4 γωνίες της χώρας με μια πλούσια, ταραχώδη γαστρονομική ιστορία.

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

Αλσατία: Τα κρασιά της Αλσατίας είναι γενικά λευκά (μια μονή εξαίρεση το "πινό νουάρ" που είναι κόκκινο ή ροζέ).

Το Μπορντώ του οποίου τα αμπέλια καλύπτουν έκταση 140.000 εκταρίων παράγει ορισμένα απ' τα καλύτερα κρασιά του κόσμου. Όλα τα κρασιά δικαιούνται να φέρουν μια ελεγχόμενη ονομασία. Μπορεί να είναι γενική (Μπορντώ ή Μπορντώ υπεριέρ) τοπική (μεντόκ, πομερόλ, φρονζάκ, σωτέρν, μπαρσάκ κ.λπ.) ή του κτήματος (σαίντ-εστέφ, πωγιάκ κ.λπ.).

Τα σωτέρν και μπαρσάκ αξίζουν μια ξεχωριστή μνελα: Το "σατώ γκέμ" ένα σωτέρν που κατατάσσεται σαν πρώτη μεγάλη παραγωγή στα 1853, είναι χωρίς αμφιβολία, το καλύτερο λευκό γλυκό κρασί του κόσμου κι η τιμή ενός μπουκαλιού φτάνει στα ύψη.

Η Βουργουνδία φημίζεται για την ποιότητα και την ποικιλία των κρασιών της. Κάτω από τη γενική ονομασία "bourgogne" βρίσκουμε αρκετά δυνατά κρασιά που συχνά όμως στερούνται

λεπτής γεύσης. Το διάσημο "ρομανέ-κοντί", το ακριβότερο κρασί στον κόσμο παράγεται στη περιοχή αυτή. Το "Μπωζολαί" επίσης παράγεται στη Βουργουνδία και μπόρεσε να γίνει διάσημο σ' όλο το κόσμο χαρη στο νέο του κρασί. Αυτό πρέπει να καταναλωθεί στις λίγες εβδομάδες που ακολουθούν γιατί δεν παλιώνει σωστά.

Η σαμπάνια είναι συνώνυμο της γιορτής σ' όλο το κόσμο. Πάντως το κρασί της Καμπανίας δεν ήταν πάντα αφρώδες. Κόκκινα ή λευκά, τα κρασιά της Καμπανίας, εκτιμώνται εδώ και περισσότερο από 1.000 χρόνια αλλά χρειάστηκε να περιμένουμε το "ντόμ Περινιόν" για ν' αρχίσει η επεξεργασία που κάνει το κρασί ν' αφρίζει και τους φελλούς να τινάχονται. Για μεγάλο διάστημα, η σαμπάνια χαρακτηριζόταν σαν κρασί που συνόδευε το επιδόρπιο αλλά σήμερα συνοδεύει συχνά το απεριτκό - όπου πίνεται δροσερό αλλά όχι παγωμένο (μεταξύ 6ο και 8ο) αλλά και το κύριο γεύμα.

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

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Τα Χριστούγεννα είναι η σημαντικότερη γιορτή. Το σπίτι στολίζεται μ' ένα έλατο με μπάλλες και γιρλάντες. Ανάλογα με την οικογενειακή παράδοση το κύριο γεύμα τοποθετείται την νύχτα της 24ης Δεκεμβρίου ή το μεσημέρι της 25ης.

Η γιορτή των Βασιλιάδων γιορταζεται στις 6 Ιανουαρίου σε ανάμνηση της άφιξης των μάγων στη Βηθλεέμ. Είναι η ευκαιρία να δοκιμάσει κανείς την πίττα των βασιλιάδων. Η συνταγή ποικίλει κατά περιοχή: στο βορρά είναι μια πίττα με φύλλο και γέμιση από βούτυρο, ζάχαρη και σκόνη αμυγδάλου, στο Μπορντώ ένα μπριός σε σχήμα κορόνας γαρνιρισμένο με κόνιτα κ.λπ. Η πίττα κόβεται σε τόσα κομμάτια όσα και οι συνδαιτηγμονες και όποιος βρεί το κουκί που έχουν κρύψει μέσα, ονομάζεται βασιλιάς.

Η Υπαπαντή ή Μαρντί - Γκρά είναι η μέρα της κρέπας και των μπενιέ. Πρόκειται για την τελευταία μέρα πριν τη σαρακοστή, που σύμφωνα με την καθολική παράδοση είναι μια περίοδος σαράντα ημερών νηστείας πριν το Πάσχα.

Το Πάσχα είναι η σημαντικότερη γιορτή μέσα τα Χριστούγεννα. Οι "κλός ντε Πακ" (καμπάνες του Πάσχα) έρχονται απ' τη Ρώμη όπου πέρασαν τη Μεγάλη εβδομάδα και πετούν πάνω από τους κήπους, όπου ακήνουν σοκολατένια αβγά, αβγά από ζάχαρη, κλωσόπουλα, κότες, ψάρια από σοκαλάτες... Τα παιδιά βγαίνουν για να τα βρουν. Η 14η Ιουλίου ημέρ ενδικής εορτής, δεν συνδέεται με κάποια ιδιαίτερη γαστρονομική συνήθεια.



MENU 3 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Τερρίν με συκωτάκια πουλιών (*Terrine de foies de volailles*)
3. Σουφλέ με τυρί (*Souffle au fromage*)
4. Μπλανκετ Μοσχαριού (*Blanquette de veau*)
5. Σαλάτα Νισουάζ (*Salade Niçoise*)
6. Πλατω τυριών: "Καμαμπέρ", "Ροκφόρ" και "κοντέ"
7. Κλαφούτι με κεράσια (*Clafoutis aux cerises*)

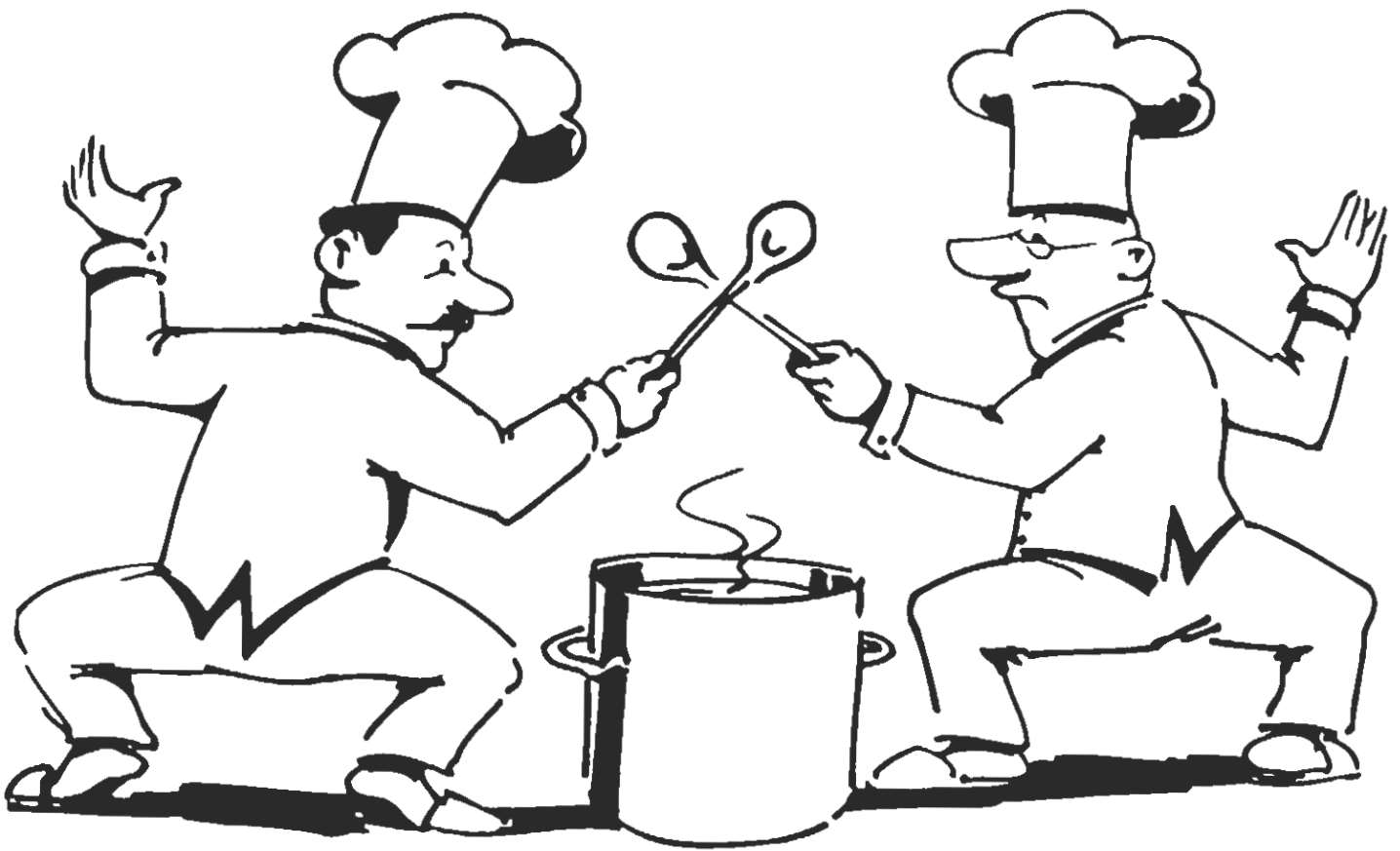
Συνοδεύουμε το ορεκτικό και το πρώτο πιάτο, με λευκό ξηρό κρασί (Πουιγή-φυσέ), αν και το σουφλέ συνδιάζεται θαυμάσια και με σαμπάνια. Το μοσχάρι με ένα κόκκινο ή ροζέ (Σινό Μπουργκέιλ). Το επιδόρπιο με ένα γλυκό κόκκινο κρασί (Σατώ λατούρ μπλάνς).

MENU 4 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Κρεμμυδόσουπα (*Soupe á l' oignon*)
3. Φιλέτα γλώσσας αλα Ντιεπουάζ (*Filets de sole à la dieppoise*)
4. Ασί Παρμαντιέ (*Hachis parmentier*)
5. Πράσινη σαλάτα με λαδόξυδο
6. Κρεμ καραμελέ (*Creme au caramel*)

Συνοδεύουμε με ένα λευκό κρασί Βουργουνδίας (Σαμπλί) και το επιδόρπιο με λευκό γλυκό (Τοκάϋ).

ΓΑΛΛΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΦΟΝΤΥ ΣΑΒΟΥΑΓΙΑΡΝΤ *FONDUE SAVOYARDE*

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. τυρί εμεντάλ
300 γρ. τυρί κοντέ
300 γρ. τυρί μποφώρ
1/2 λίτρου λευκό ξηρό κρασί Σαβδίας όπως το Σινιέν
1 σκελίδα σκόρδο
1 μικρό ποτήρι kirsch (κίρς)
Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Είναι ένα συμπαθητικό πιάτο για να υποδεχτούμε φίλους το χειμώνα. Οι Γάλλοι άλλωστε, και ιδιαίτερα στη Σαβδία το συνηθίζουν.

Στο ειδικό σκεύος τρίβουμε γύρω-γύρω το σκόρδο και ρίχνουμε το κρασί. Το τοποθετούμε στην κουζίνα σε μέτρια θερμοκρασία. Όταν το κρασί αρχίζει να κοχλάζει, ρίχνουμε μέσα τα τυριά, τα οποία έχουμε προηγουμένως κόψει σε μικρούς κύβους. Αφήνουμε να βράσει ώσπου το μίγμα να γίνει κρεμώδες και λείο. Στη συνέχεια ρίχνουμε ένα πολύ μικρό ποτηράκι κίρς και το πιπέρι και βάζουμε το σκεύος στο τραπέζι πάνω στο ειδικό σκεύος που το διατηρεί ζεστό.

Κάθε καλεσμένος τσιμπάει ένα κομμάτι ψωμί (χωριάτικο κατά προτίμηση) με την άκρη του πηρουσιού του και το βουτάει στο φοντύ γυρίζοντάς το για να τυλιχτεί το τυρί.

ΣΑΛΑΤΑ ΝΙΣΟΥΑΖ *SALADE NICOISE*

ΥΛΙΚΑ

4 ντομάτες, 4 πατάτες
250 γρ. πράσινα φασολάκια
1 σαλάτα
2 πιπεριές, 1 κλωνάρι σέλινο
1 κουτί τόνο στο λάδι
250 γρ. σαρδέλες παστές
100 γρ. μαύρες ελιές, 2 αβγά
ελαιόλαδο, αλάτι
σάλτσα:
1 κουτ. σούπας ξύδι
3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 κουτ. σούπας μουστάρδα
1 κλωνάρι μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγεται τις σαρδέλες στα δύο και αφαιρείτε τα κόκαλα. Τις πλένετε και τις σκουπίζετε. Τις καλύπτετε, έπειτα, μ' ελαιόλαδο.

Πλένετε τις πατάτες και τις βάζετε σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό. Όταν πάρουν βράση, αλατίζετε και βράζετε 20 περίπου λεπτά. Τις στραγγίζετε, τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε ροδέλες.

Καθαρίζετε τα φασολάκια και τα βράζετε σε μια κατσαρόλα με αλατισμένο νερό 20 περίπου λεπτά. Πρέπει να είναι ολόκληρα και πράσινα. Τα στραγγίζετε και τα κόβετε στα 2.

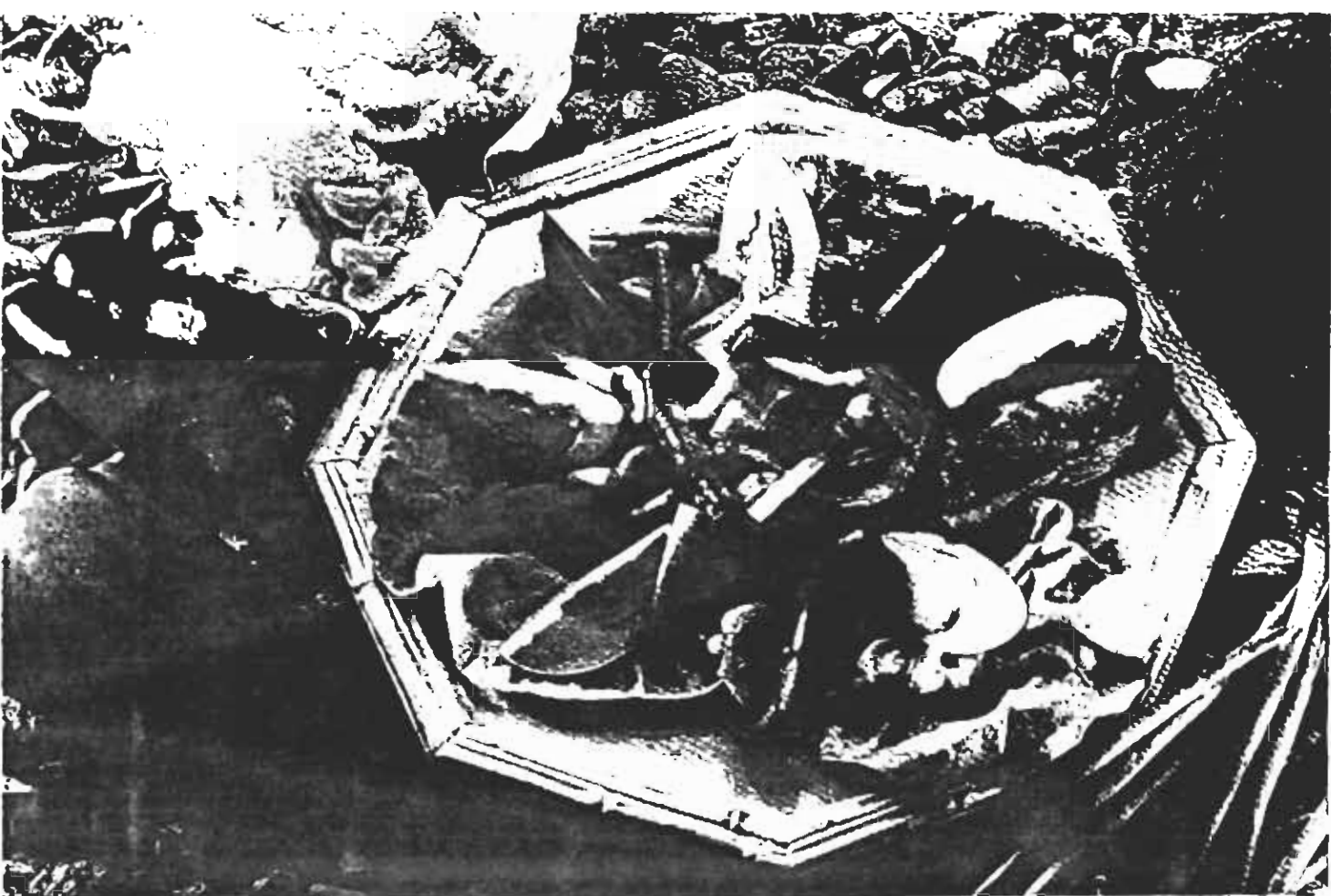
Καθαρίζετε προσεκτικά τη σαλάτα και ξεχωρίζετε τα φύλλα της.

Βράζετε τα 2 αβγά σε βραστό νερό 10 λεπτά, τα καθαρίζετε και τα κόβετε στα 4.

Τοποθετείτε, σε μια σαλατιέρα, σε διαδοχικές στρώσεις τις πατάτες, τα φασολάκια με τη σαλάτα, το σέλινο ψιλοκομμένο, τις ντομάτες κομμένες στα τέσσερα, τις πιπεριές χωρτές σπόρους και κομμένες σε λεπτές ροδέλες, τις σαρδέλες και μερικές ελιές. Τελειώνετε με τον κομματιασμένο τόνο, τα βραστά αβγά και τις υπόλοιπες ελιές.

Ετοιμάζετε μια σάλτσα: Λιώνετε λίγο αλάτι σε μια κουταλιά ξύδι. Διαλύετε, στο αλατισμένο ξύδι, μια κουταλιά μουστάρδα. Πιπερώνετε. Προσθέτετε 3 κουταλιές ελαιόλαδο και 1 κουταλάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο. Ανακατεύετε και ρίχνετε αυτή τη σάλτσα πάνω στη σαλάτα.

Ανακατεύετε τη σπαγγή του σερβιρίσματος.



Σαλίτα Νεαούκι

ΚΙΣ ΛΟΡΑΙΝ QUICHE LORRAINE

ΥΛΙΚΑ

Ζύμη:
200 γρ. αλεύρι
125 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
1 κρόκο αβγού
1 πρέζα αλάτι
Γέμιση:
200 γρ. μπέικον
200 γρ. κρέμα γάλακτος
3 αβγά
1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε το αλεύρι σε λεκάνη και βάζετε στο κέντρο τον κρόκο, το μαλακωμένο βούτυρο (ή τη μαργαρίνη), αλάτι και 2 κουταλιές νερό.

Ανακατεύετε το αλεύρι, με την άκρη των δαχτύλων, στα άλλα υλικά και φτιάχνετε μια ζύμη σφιχτή αλλά μαλακιά. Αν νομίζετε ότι είναι πολύ σφιχτή, της προσθέτετε 1-2 κουταλιές νερό. Σχηματίζετε με την ζύμη μια μπάλα και τη βάζετε για μια ώρα στο ψυγείο, καλυμμένη με μια πετσέτα.

Στη συνέχεια, την ανοίγετε σε μια αλευρωμένη επιφάνεια και την απλώνετε σε μια βουτυρωμένη φόρμα τάρτας διαμέτρου 20 εκ.

Σπάτε σε μια λεκάνη, 3 αβγά και τα χτυπάτε μαζί με την κρέμα γάλακτος, το αλάτι, το πιπέρι και το μοσχοκάρυδο.

Ρίχνετε το μίγμα πάνω στο μπέικον (με προσοχή για να μη μετακινηθεί) και ψήνετε σε ζεστό φούρνο 15 λεπτά περίπου.

Τελειώνετε το ψήσιμο σε μέτριο φούρνο προσέχοντας να μη ροδίσει πολύ γρήγορα ή επιφάνεια του φαγητού.

Παρατηρήσεις:

Αν φτιάχνετε κίς με ζαμπόν καπνιστό, το κόβετε σε μικρούς κύβους (χρησιμοποιείτε, κατά προτίμηση, χοντρές φέτες ζαμπόν).

Μπορείτε να αντικαταστήσετε την κρέμα γάλακτος με γάλα (2 ποτήρια) ή ακόμα με μίγμα γάλα + κρέμα.

Αν χρησιμοποιείτε σφολιάτα ή έτοιμη τάρτα, η ετοιμασία της είναι πολύ γρήγορη, ειδικά αν τη γαρνίρετε με ζαμπόν. Αν πρόκειται για σφολιάτα, μην ξεχάσετε να την ξεπαγώσετε πριν τη χρησιμοποιήσετε.

ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΤΥΡΙ *SOUFFLE AU FROMAGE*

Το σουφλέ δεν περιμένει. Αν έχετε προσκαλεσμένους, το ψήνετε όταν θα έχουν φτάσει όλοι. Το σουφλέ θα ετοιμαστεί μέχρι να πάρουν το aperitif τους.

ΥΛΙΚΑ

6 αυγά
100 γρ. τριμμένη γραβιέρα
λίγο βούτυρο
1 πρέζα μοσχοκάρυδο
σάλτσα μπεσαμέλ:
50 γρ. βούτυρο
60 γρ. αλεύρι
250 γρ. γάλα
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε πρώτα τη σάλτσα μπεσαμέλ. Λιώνετε το βούτυρο ή τη μαργαρίνη σε μια κατσαρόλα σε σιγανή φωτιά και προσθέτετε το αλεύρι. Τα ανακατεύετε γρήγορα με ξύλινη κουτάλα. Βγάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνετε μεμιάς το κρύο γάλα. Αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε σε χαμηλή φωτιά τη σάλτσα μέχρι να πήξει.

Βουτυρώνετε μια φόρμα για σουφλέ (πήλινη, πορσελάνινη ή πυρίμαχη) με ψηλά και στιλπνά τοιχώματα. Σπάτε και χωρίζετε τα αυγά. Χτυπάτε τα ασπράδια σε μαρέγκα.

Προσθέτετε στη σάλτσα μπεσαμέλ έναν - έναν τους 6 κρόκους, το μοσχοκάρυδο και την τριμμένη γραβιέρα. Προσθέτετε έπειτα, σ' αυτό το μίγμα, τα ασπράδια των αυγών, ανασηκώνοντας τη μάζα από κάτω με τη βοήθεια μιας ξύλινης σπάτουλας για να μην κόψουν τα ασπράδια.

Το ρίχνετε όλο στη βουτυρωμένη φόρμα και περνάτε γύρω-γύρω μεταξύ μίγματος και φόρμας τη λάμα ενός μαχαιριού (αυτό θα βοηθήσει το σουφλέ να ανέβει ομοιόμορφα). Το ψήνετε 10 λεπτά σε ζεστό φούρνο και στη συνέχεια 20 λεπτά σε μέτριο φούρνο.

Σημείωση: Το σουφλέ σας θα φουσκώσει πριν από το τέλος του ψησίματος. Θα πρέπει όμως να το ψήσετε 25-30 λεπτά γιατί αν δεν είναι αρκετά ψημένο θα ξαναπέσει αμέσως.

Παραλλαγή: Μπορείτε να φτιάξετε σουφλέ με ζαμπόν, γαρίδες, ψάρι άσπρο βραστό κ.λπ. Προσθέτετε ό,τι διαλέξετε (σε μικρά κομμάτια) στη σάλτσα μπεσαμέλ πριν τους κρόκους.

ΚΑΚΑΒΙΑ BOUILLABAISSE

Η κακαβιά θα γίνει νοστιμότερη αν τη φτιάξετε με ποικιλία ψαριών. Διαλέξτε λοιπόν, τα ψάρια κι ετοιμάστε αυτή την υπέροχη σούπα για 4 άτομα. Αρωματισμένη με χορταρικά και μπαχαρικά μας φέρνει μαζί με μια πνοή θάλασσας, όλη την ομορφιά της Προβηγκίας.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό ψάρια κατ' εκλογήν
10 γρ. ψίχα ψωμιού
1 ποτήρι ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι
1/2 κιλό ντομάτες ή 1/2 μικρό κουτί πελτέ
3 σκελίδες σκόρδο
αλάτι, πιπέρι
λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο
λίγη ζαφωρά σκόνη
1 κομμάτι φλούδα πορτοκαλιού
1 φύλλο δάφνης
1 κλωνάρι θυμάρι
12 φετούλες μπαγιατίτικο ψωμί
1 ξερή κόκκινη πιπεριά

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε, σε μια κασαρόλα, 3 λίτρα νερό.

Αδειάζετε και καθαρίζετε τα διάφορα είδη ψαριών, με σφιχτή σάρκα ή με μαλακή σάρκα. Τα κόβετε σε χοντρά κομμάτια και τα πλένετε. Τρίβετε τις 24 φέτες μπαγιατίτικο ψωμί με 2 σκελίδες σκόρδο, έπειτα καθαρίζετε και ψιλοκόβετε 1 κρεμμύδι και τα υπόλοιπα σκόρδα.

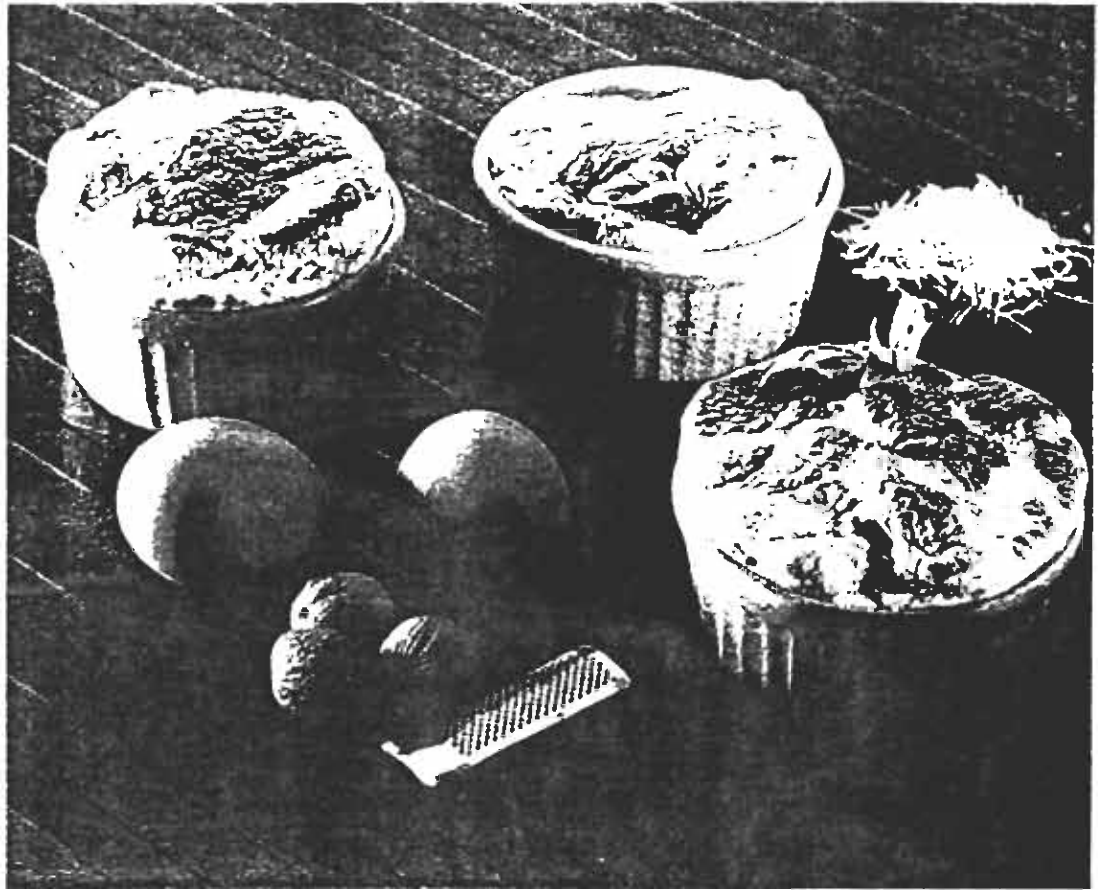
Αποφλοιώνετε τις ντομάτες (προηγουμένως τις έχετε ρίξει σε βραστό νερό για μερικά δευτερόλεπτα) και τις κόβετε σε 6 κομμάτια.

Ζεσταίνετε σε μια μεγάλη κασαρόλα 1 ποτήρι λάδι και σοτάρετε για 2 λεπτά το σκόρδο και το κρεμμύδι. Προσθέτετε, στη συνέχεια, τις ντομάτες σε κομμάτια (ή τον πελτέ) 3 λίτρα βραστό νερό, τα ψάρια με σφιχτή σάρκα και, τέλος, το μαϊντανό ψιλοκομμένο, το πορτοκάλι, το θυμάρι και τη δάφνη, αλάτι και πιπέρι.

Βράζετε 15-20 λεπτά, σε δυνατή φωτιά.

Στο μεταξύ, φτιάχνετε μια πηχτή σάλτσα που λέγεται "ρούιγ": χτυπάτε σ' ένα γουδί 4 σκελίδες σκόρδο καθαρισμένο, την κόκκινη πιπεριά, τα 20 γρ. ψωμί, μουλιασμένο και στιμμένο και 3 κουτ. σούπας λάδι. Θα πρέπει να σχηματιστεί μια αλοκή όπου θα προσθέσετε μισή κουτάλα σερβιρίσματος ζωμό απ' την κακαβιά. Ανακατεύετε καλά.

Προσθέτετε στην κασαρόλα τη ζαφωρά και τα ψάρια με τρυφερή σάρκα που θα βράσουν μόνο πέντε λεπτά. Στη συνέχεια, αφαιρείτε τα ψάρια που κάνουν τη σούπα πιο πηχτή και τα διατηρείτε ζεστά σε μια πιατέλα για να τα παρουσιάσετε μαζί με το ζωμό, το σκορδόψωμο και τη "ρούιγ".



Σουπλά με τυρί

470



Κατσόλα

ΚΡΕΜΜΥΔΟΣΟΥΠΑ *SOUPE Á L' OIGNON*

Η κρεμμυδόσουπα είναι το παραδοσιακό πιάτο για να ξαναβρεί κανείς τη φόρμα του, μετά από μια γιορτινή νύχτα. Ετοιμάζεται στο σπίτι, μεταξύ φίλων, αλλά μερικά μπιστρο και ζυθοπωλεία τη σερβίρουν τις πρωινές ώρες, σαν πρωινό, σε όσους έχουν ξενυχτήσει.

ΥΛΙΚΑ

6 χοντρά κρεμμύδια
40 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
1 κουτ. σούπας κοφτή αλεύρι
8 λεπτές φρέτες ψωμί
150 γρ. γραβιέρα τριμμένη
1 ποτήρι (μεγάλο) άσπρο κρασί
αλάτι, πιπέρι
Προαιρετικά: 1 κύβο ζωμό βοδινού ή κότας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια, τα ψιλοκόβετε και τα σοτάρετε, σε μια μεγάλη κατσαρόλα, με βούτυρο ή με μαργαρίνη, ανακατεύοντας κάθε τόσο με ξύλινη κουτάλα.

Πασπαλίζετε με το αλεύρι και βράζετε ακόμα 1 ή 2 λεπτά ανακατεύοντας συνέχεια.

Περιχύνετε με το άσπρο κρασί και προσθέτετε ενάμιση λίτρο νερό, αλάτι, πιπέρι και τον κύβο βοδινού ή κότας ο οποίος θα δώσει στη σούπα περισσότερη γεύση. Σιγοβράζετε 20 λεπτά.

Ροδοκοκκινίζετε τις φρέτες ψωμιού στο φούρνο, στην τостιέρα ή στο τηγάνι με βούτυρο ή μαργαρίνη. Τοποθετείτε σε διαδοχικές στρώσεις σε βαθύ πυρέξ ή πήλινη σουπιέρα, τριμμένο τυρί, ψωμί κ.λπ. Ρίχνετε από πάνω το ζωμό των κρεμμυδιών και πασπαλίζετε με τριμμένο τυρί που έχετε κρατήσει. Ροδίζετε τη σούπα περίπου 10-15 λεπτά σε ζεστό φούρνο.

Τη σερβίρετε καυτή.

ΦΙΛΕΤΑ ΓΛΩΣΣΑ Α ΛΑ ΝΤΙΕΠΟΥΑΖ

FILETS DE SOLE À LA DIEPPOISE

ΥΛΙΚΑ

4 φιλέτα γλώσσας
250 γρ. κοχύλια Σαιν-Ζακ
150 γρ. καθαρισμένες γαρίδες μικρές
250 γρ. μανιτάρια
1 λεμόνι
125 γρ. κρέμα γάλακτος
1/4 λίτρου γάλα
40 γρ. βούτυρο
40 γρ. αλεύρι
αλάτι, πιπέρι
Ψαρόζουμο:
1/4 ποτήρι ξύδι
1 κρεμμύδι
1 γαρίφαλο
1 μπουκέ γκαρνί
(1 κλωνάρι θυμάρι
1 φύλλο δάφνης
2 κλωνάρια μαϊντανό)
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε πρώτα το ψαρόζουμο για να βράσετε τις γλώσσες: Ρίχνετε στην κατσαρόλα 1 λίτρο νερό και προσθέτετε το ξύδι, τα κρεμμύδια σε κομμάτια, το γαρίφαλο, το μπουκέ γκαρνί και αλατοπίπερο. Όταν πάρει βράση, αφήνετε το περιεχόμενο της κατσαρόλας να κρυώσει.

Τυλίγετε μία-μία τις γλώσσες σε ρολάκια και τις στερεώνετε με μια οδοντογλυφίδα. Τις ρίχνετε στο ζωμό και τις σιγοβράζετε 3 λεπτά. Δεν πρέπει να βράσουν σε δυνατή φωτιά.

Βγάzte με μια τρυπητή κουτάλα τις γλώσσες και τις κρατάτε ζεστές.

Φυλάξτε τον ζωμό γιατί θα σας χρειαστεί για τη σάλτσα.

Βάζετε, σε μια κατσαρόλα, το γάλα και προσθέτετε 1/8 του λίτρου νερό. Αλατίζετε και όταν πάρει βράση χαμηλώνετε τη φωτιά και ρίχνετε μέσα τα οστρακοειδή για 3 λεπτά το πολύ. Τα στραγγίζετε.

Πλένετε και ψιλοκόβετε τα μανιτάρια. Τα ραντίζετε με λίγο χυμό λεμονιού και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό. Αλατίζετε και τα βράζετε 15 περίπου λεπτά (ανακατεύοντας συνέχεια).

Ετοιμάζετε τη σάλτσα: λιώνετε σε μια μικρή κατσαρόλα το βούτυρο και προσθέτετε το αλεύρι. Τα ανακατεύετε και τα σιγοβράζετε για μερικά λεπτά.

Προσθέτετε σε μικρές ποσότητες το ζωμό των ψαριών μέχρι να σχηματιστεί μια πηχτή σάλτσα. Αλατοπιπερώνετε.

Προσθέτετε το χυμό μισού λεμονιού και έπειτα την κρέμα γάλακτος. Ανακατεύετε πάλι και βράζετε μερικά λεπτά ακόμα.

Ρίχνετε μέσα στη σάλτσα τα οστρακοειδή, τις καθαρισμένες γαρίδες και τα μανιτάρια. Τα βράζετε 1-2 λεπτά ανακατεύοντας με προσοχή.

Βάζετε τα φιλέτα γλώσσας σε μια πιπέλα και σκεπάζετε με τη σάλτσα. Σερβίρονται ζεστά.

Αυτά τα φιλέτα γλώσσας σ' ένα επίσημο μενού λέγονται επίσης "medaillons de sole" "μενταγιόν ντε σολ".

ΜΠΛΑΝΚΕΤ ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ *BLANQUETTE DE VEAU*

Η μπλανκέτ είναι ένα γεύμα που εκτιμάται απ' όλους. Τα καλύτερα κομμάτια κρέατος για να την ετοιμάσετε είναι το καπάκι του μοσχαριού ή το στήθος. Το κρέας πρέπει να είναι κομμένο σε αρκετά χοντρά κομμάτια.

ΥΛΙΚΑ

800 γρ. μοσχάρι κομμένο σε κομμάτια 80 γρ.
1 καρτότο
200 γρ. κρεμμυδάκια ή κρεμμύδια κομμένα
200 γρ.μανιτάρια
1 μπουκέ γκαρνί από 1 πράσο,
1 κλωνάρι θυμάρι
1 φύλλο δάφνης και 2-3 κλωνάρια μαϊντανό
2 κουτ. σούπας αλεύρι
2 κρόκους αβγών
70 γρ. βούτυρο
70 γρ. πηχτή κρέμα γάλακτος
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε, αρχικά, για 5 λεπτά, τα κομμάτια του μοσχαριού και τα ξαφρίζετε. Τα στραγγίζετε και τα ξεπλένετε με κρύο νερό.

Τα βάζετε σε μια κασαρόλα και τα καλύπτετε με κρύο νερό. Προσθέτετε τα κρεμμύδια καθαρισμένα, το μπουκέ γκαρνί με όλα τα μυρωδικά, το καρτότο καθαρισμένο και κομμένο σε 3-4 κομμάτια. Αλατοπιπερώνετε ανάλογα και σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά 1 ώρα κι 15 λεπτά περίπου.

Βγάzte το κρέας από την κασαρόλα και το τοποθετείτε σε μια μεγάλη πιατέλα. Σουρώστε το ζωμό και φυλάξτε τον στην άκρη.

Λιώνετε στην ίδια κασαρόλα το βούτυρο και προσθέτετε το αλεύρι. Ανακατεύετε καλά. Προσθέτετε λίγο χυμό λεμονιού και ανακατεύετε πάλι μέχρι να σχηματιστεί μια πηχτή σάλτσα.

Ρίχνετε σ' αυτή τη σάλτσα, το κρέας και τα μανιτάρια καθαρισμένα, πλυμένα και κομμένα σε φέτες. Σιγοβράζετε, σε χαμηλή φωτιά 20 λεπτά περίπου.

Λίγο πριν σερβίρετε, χτυπάτε σ' ένα μπολ τους κρόκους των αβγών και την κρέμα γάλακτος. Προσθέτετε μια κουταλιά σάλτσα και ανακατεύετε καλά.

Βγάzte το κρέας από τη σάλτσα του και το βάζετε σε μια πιατέλα σερβιρίσματος. Πετάτε το μπουκέ γκαρνί.

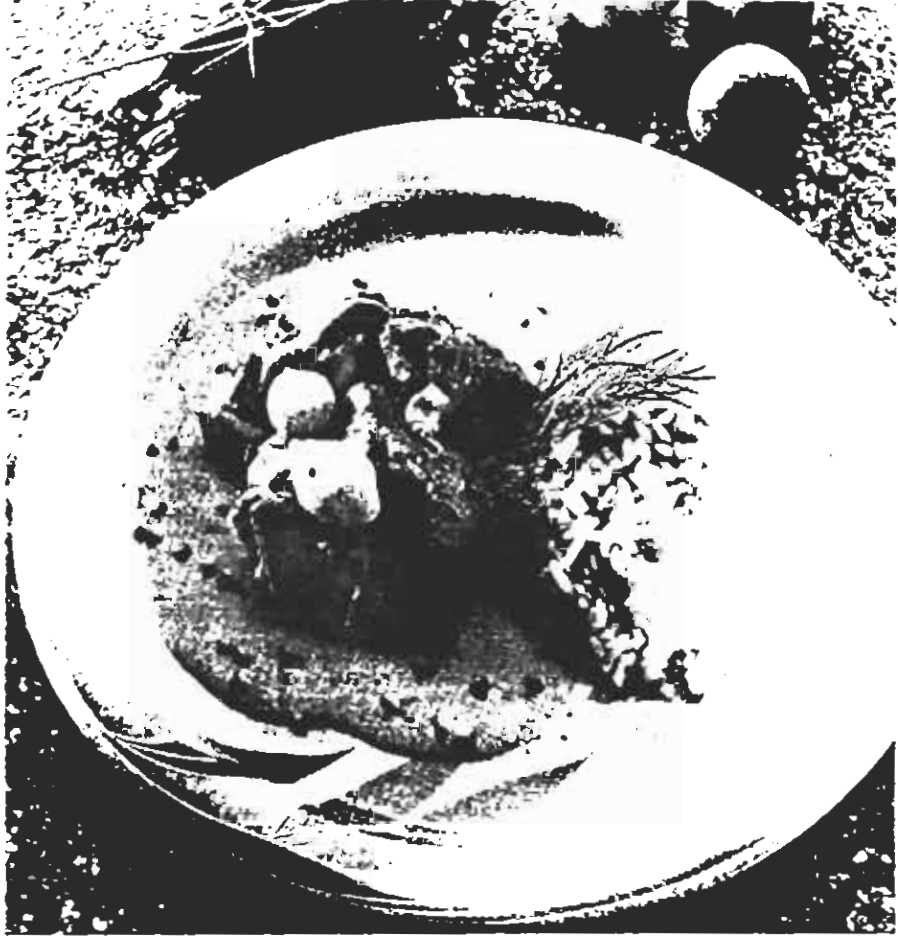
Ρίχνετε το περιεχόμενο του μπολ στην κασαρόλα και ανακατεύετε γρήγορα μέχρι να γίνει η σάλτσα λεία. Η σάλτσα αυτή δεν πρέπει να βράσει γιατί θα σβολιάσει.

Όταν η σάλτσα είναι έτοιμη τη ρίχνετε πάνω από το κρέας. Το φαγητό αυτό σερβίρεται πολύ ζεστό ώστε να μην παγώσει η σάλτσα.

Συνοδεύεται, συνήθως, με άσπρο ρύζι ή με μικρές πατάτες βρασμένες στον ατμό.

Οι πατάτες, καμιά φορά, ψήνονται με την μπλανκέτ την τελευταία μισή ώρα του

Μπιλανκέτ Μοεχαριού



δίλετα-γλίσσας α λα Ντιεπουά

μαγειρέματος. Με τη διαφορά ότι μ' αυτό τον τρόπο η σαλτσα γίνεται πιο πηκτή και η γεύση της παραδοσιακής μπλανκέτ διαφορετική.

Σημείωση: Μπορείτε να προσαρμόσετε ανάλογα με το γούστο σας αυτή τη συνταγή όπως άλλωστε μπορείτε να κάνετε και με άλλες παρόμοιες περήκρημες συνταγές.

Παραλλαγές:

- Προσθέτετε το χυμό μισού λεμονιού στο μίγμα αβγών + κρέμα γάλακτος.
- Πασπαλίζετε τη μπλανκέτ με ψιλοκομμένο μαϊντανό.
- Δε βάζετε μανιτάρια, αλλά οι ειδικοί θα σας πουν ότι, σε αυτή την περίπτωση, το φαγητό δεν είναι πια μπλανκέτ.
- Προσθέτετε περισσότερα καρότα, αλλά πάλι θα σας πουν ότι δεν είναι μπλανκέτ αλλά μοσχάρι με καρότα.
- Προσθέτετε λίγο μοσχοκάρυδο (συγχρόνως με το μπουκέ γκαρνί).

ΑΣΙ ΠΑΡΜΑΝΤΙΕ HACHIS PARMENTIER

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πατάτες
300 γρ. κρέας για βραστό, στήθος ή ποντίκι
1 ποτήρι ζωμό
80 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
1-2 μέτρια κρεμμύδια
50 γρ. τριμμένη γραβιέρα ή φρυγανιά
200 γρ. γάλα
1 πρέζα μοσχοκάρυδο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις πατάτες, τις πλένετε και τις βράζετε, κομμένες σε μεγάλα κομμάτια, σε αλατισμένο νερό, περίπου 25 λεπτά.

Ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια και τα σοτάρετε ελαφρά σ' ένα τηγάνι με λίγο βούτυρο ή μαργαρίνη. Ψιλοκόβετε, ή το περνάτε στη μηχανή του κιμά, το κρέας και το ρίχνετε στο τηγάνι με τα σοταρισμένα κρεμμύδια. Προσθέτετε το ζωμό και βράζετε ακόμα 5 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια. Βράζετε το γάλα και ετοιμάζετε τον πουρέ. Λιώνετε τις πατάτες και προσθέτετε το βραστό γάλα, αλάτι, πιπέρι, τριμμένο μοσχοκάρυδο και λίγο βούτυρο.

Βουτυρώνετε ένα πυρίμαχο σκεύος, κατά προτίμηση τετράγωνο, ύψους 5-6 εκατοστών.

Ρίχνετε πρώτα τη μισή ποσότητα του πουρέ, έπειτα το κρέας με τα κρεμμύδια και τέλος την άλλη μισή ποσότητα του πουρέ.

Χαράζετε στην επιφάνεια τετράγωνα με τη βοήθεια ενός πηρουσιού.

Πασπαλίζετε με τριμμένο τυρί και κομματάκια βούτυρο.

Ψήνετε σε ζεστό φούρνο 20-30 λεπτά μέχρι να ροδίσει.

Σημείωση: Η γέμιση μπορεί να γίνει με υπολείμματα κρέατος ή π.χ. 200 γρ. μοσχαρίσιο κιμά ανακατεμένο με 100 γρ. ψίχα λουκάνικου.



ΤΕΡΙΝ ΜΕ ΣΥΚΩΤΑΚΙΑ ΠΟΥΛΙΩΝ

TERRINE DE FOIES DE VOLAILLES

Τα συκωτάκια πουλιών μαγειρεύονται με βούτυρο πολύ γρήγορα (3-4 λεπτά). Είναι πολύ νόστιμα για ορεκτικό ή για πρώτο πιάτο με ψημένο ψωμί. Ετοιμάζονται από την προηγούμενη μέρα για την επόμενη.

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό συκωτάκια πουλιών
- 200 γρ. βούτυρο
- 2 κουταλιές κονιάκ
- 1/4 του λίτρου άσπρο ξηρό κρασί
- 1 κουταλιά από 4 μπαχαρικά (πιπέρι, κανέλα, μοσχοκάρυδο, γαρύφαλα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε πολύ καλά τα συκωτάκια.

Ζεσταίνετε λίγο το κρασί σε μια κατσαρόλα και ρίχνετε μέσα τα συκωτάκια λίγο πριν αρχίσει το κρασί να βράζει.

Τα σιγοβράζετε 3-4 λεπτά.

Βεβαιωθείτε για το βράσιμο το εσωτερικό των συκωτιών πρέπει να είναι ακόμα κόκκινο.

Τα στραγγίζετε και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Βάζετε, στη συνέχεια, τα συκωτάκια στο μπολ του μίξερ και ενσωματώνετε σιγά-σιγά το βούτυρο. Προσθέτετε το κονιάκ. Αλατοπιπερώνετε και ρίχνετε τα 4 μπαχαρικά. Δοκιμάζετε και αν χρειαστεί, προσθέτετε ακόμα λίγο πιπέρι.

Βάζετε σε μια φόρμα αυτή τη γέμιση και την καλύπτετε μ' ένα πιάτο. Τοποθετήτε από πάνω ένα βάρος, έτσι ώστε η φόρμα να είναι εντελώς κλειστή.

Το αφήνετε στο ψυγείο τουλάχιστον 12 ώρες πριν την κατανάλωση.

Σερβίρετε με ψημένες φρέσες ψωμιού, με αγγουράκια και κρεμμύδια τουρσί.

ΚΡΕΜ ΚΑΡΑΜΕΛΕ *CREME AU CARAMEL*

Αρχικά, ετοιμάζετε την καραμέλα στη φόρμα ψησίματος, διότι είναι προτιμότερο να την αφήσετε να κρυώσει μερικά λεπτά προτού ρίξετε την κρέμα.

ΥΛΙΚΑ

1 λίτρο γάλα
1 βανίλια
8 αυτά + 2 κροκους
250 γρ. ζάχαρη
Καραμέλα:
4 κουταλιές ζάχαρη
λίγο βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε την καραμέλα: Παίρνετε μια μεταλλική φόρμα με ψηλά και λεία τοιχώματα και ρίχνετε μέσα τη ζάχαρη και 2 1/2 κουταλιές βούτυρο.

Ζεσταίνετε την φόρμα, μέχρι το μίγμα να λιώσει και γίνει μια ζανθή καραμέλα. Γυρίζετε τη φόρμα από όλες τις πλευρές μέχρι να απλωθεί η καραμέλα στον πάτο και στα τοιχώματα. Αφήνετε να κρυώσει.

Ζεσταίνετε το γάλα με τη βανίλια.

Ανακατεύετε, σε μια λεκάνη, τα αυγά, τα 2 κροκάδια και τη ζάχαρη. Τα χτυπάτε γρήγορα και προσθέτετε το γάλα λίγο-λίγο.

Ρίχνετε το μίγμα στην φόρμα.

Γεμίζετε ένα βαθύ πυρίμαχο σκεύος τα 3/4 με νερό.

Βάζετε μέσα τη φόρμα με την κρέμα και ψήνετε σε μέτριο φούρνο 1 ώρα και 15' (βεβαιωθείτε ότι η κρέμα ψήθηκε, προτού την βγάλετε από τον φούρνο).

Σημείωση: Το βούτυρο μέσα στην καραμέλα, τη βοηθάει να κολλήσει καλύτερα στην κρέμα και διευκολύνει το ξεφορμάρισμά της.

ΚΛΑΦΟΥΤΙ ΜΕ ΚΕΡΑΣΙΑ *CLAFOUTIS AUX CERISES*

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. αλεύρι
4 κουταλιές ζάχαρη
4 αυγά
1/4 του λίτρου γάλα
750 γρ. μαύρα κεράσια
30 γρ. βούτυρο
1 πρέζα αλάτι
Προαιρετικό:
1 κουταλιά λικέρ κεράσι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το γάλα. Στο μεταξύ, βάζετε σε μια λεκάνη το αλεύρι και τη μισή ζάχαρη. Σπάτε τα αυγά και τα χτυπάτε ελαφρά. Τα ρίχνετε στη λεκάνη με το αλεύρι και τη ζάχαρη και προσθέτετε λίγο αλάτι και το λικέρ. Τα ανακατεύετε.

Προσθέτετε, έπειτα, λίγο-λίγο το γάλα.

Βουτυρώνετε, ένα πυρίμαχο σκεύος διαμέτρου 20 εκατοστών και απλώνετε μέσα τα κεράσια πλυμένα, σκουπισμένα και χωρίς κουκούτσια.

Ρίχνετε από πάνω, το περιεχόμενο της λεκάνης και πασπαλίζετε με την υπόλοιπη ζάχαρη. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

Βεβαιωθείτε, με ένα μαχαίρι, ότι το γλυκό ψήθηκε. Η ζυμη δεν πρέπει να ξεχειλίζει.

Το κλαφουτί σερβίρεται χλιαρό, ορισμένοι όμως το προτιμούν ζεστό. Δική σας η εκλογή.

Σημείωση: Το γλυκό αυτό, παραδοσιακά, φτιάχνεται μόνο με κεράσια. Όμως, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και άλλα φρούτα: αχλάδια, ροδάκινα, βερίκοκα, δαμάσκηνα. Αν χρησιμοποιήσετε βερίκοκα πρέπει να αυξήσετε την ποσότητα της ζάχαρης στη ζύμη (200 γρ. για 1 κιλό βερίκοκα). Το μόνο φρούτο που δεν ταιριάζει να χρησιμοποιήσετε στο κλαφουτί είναι το σταφύλι. Με το ψήσιμο λιώνει και μένει μόνο η φλούδα του.





Η ενωμένη Γερμανία αποτελείται από μια έκταση 355.913 τ.χλμ. όπου κατοικούν 78.1 εκατομμύρια άνθρωποι. Αποτελείται από 17 κρατίδια συμπεριλαμβανομένου και του Βερολίνου. Η ένωση των δύο Γερμανιών έγινε στις 10.11.1989 τότε που γκρεμίστηκε το "τείχος του άσχους" ή τείχος του Βερολίνου. Πριν την ένωση του 1989, η Ενωμένη Γερμανία ήταν χωρισμένη στην Ομοσπονδιακή Δημοκρατία της Γερμανίας και τη Λαϊκή Γερμανική Δημοκρατία. Η Ομοσπονδιακή Δημοκρατία της Γερμανίας ήταν μία από τις 6 χώρες που υπέγραψαν τη συνθήκη της Ρώμης το 1957 για την δημιουργία της ΕΟΚ.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η ιστορία των γερμανικών λαών γίνεται ιστορία της Γερμανίας με τη συνθήκη του Βερντέν (843) που διήρσε την αυτοκρατορία του Καρλομάγνου και τη συνθήκη της Ριμπεμόν (880) με τις οποίες το έδαφος που ήταν ανατολικά του Σκάλδη και του Μόσα μέχρι τον Ελβα ποταμό, αποτέλεσε το βασίλειο της Γερμανίας που πρώτος του ηγεμόνας υπήρξε ο Λουδοβίκος ο Γερμανικός (840-876) εγγονός του Καρλομάγνου.

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

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

Άλλη μεσαιωνική συνήθεια, είναι η χρήση ζάχαρης ή άλλων γλυκών ουσιών στη μαγειρική.

Το 1588 είναι δίχως άλλο η σημαντικότερη χρονολογία στην ιστορία της Γερμανικής κουζίνας: τη χρονολογία αυτή ο Γερμανός βοτανολόγος Κλούσιους έλαβε μέσω των Ισπανών δείγματα ενός Περουβιανού κονδύλου: ήταν η "πάππα" που από λάθος την πρόφεραν πατάτα. Ο Κλούσιους μελέτησε και δοκίμασε αυτό τον κόνδυλο και του έδωσε το όνομα "μικρή τρούφα" ταρτούφολι.

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

Άλλοι κοινά παρονομαστές που συναντώνται στις διάφορες γερμανικές περιοχές είναι το χορινό και το λάχανο (πράσινο λάχανο, άσπρο και κόκκινο). Άλλο κοινό σημείο η χρήση των μπαχαρικών που ήδη έχουμε επισημάνει και η χρήση φρούτων στη κουζίνα σαν συνοδευτικό κρέατος, για σουπίες κ.λπ. Αυτές οι βασικές αρχές της γερμανικής κουζίνας παίρνουν αποχρώσεις ανάλογα με την περιοχή. Μπορούμε να χωρίσουμε την Γερμανία σε τρεις βασικά μεγάλες περιοχές. Στο Βορρά συνήθίζεται πολύ η ρέγγα, ο βακαλάος, οι γαρίδες και ο αστακός. Η κουζίνα θυμίζει τη σκανδιναβική ή την πολωνική με την προτίμηση που έχουν για την ζινή κρέμα και τη χρήση των υπόξιων φρούτων σε ζελέ ή μαρμελάδα για να συνοδέψουν κρέατα ή πουλερικά.

Στο κέντρο, το Παλατινάτο, η Εσση είναι διάσημες για τα 3 W (Wein, Wurst and Weck): (Βαϊν, Βούρστ, Βεκ" δηλαδή κρασί λουκάνικο, μικρό ψωμάκι. Το ζαμπόν της Βεστφαλίας είναι εξαιρετικά φημισμένο.

Τέλος η κουζίνα της νοτιού Γερμανίας είναι η πιό διάσημη στο εξωτερικό. Το γλυκό Μέλας Δρυμός, τα πιάτα με κυνήγι, με μαρμελάδα ή κομπόστα προέρχονται από εκεί.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Εκτός από τα φημισμένα γερμανικά λουκάνικα (φρανκφούρτης) ιδιαίτερη μνεία πρέπει να δοθεί και στο εθνικό ποτό της Γερμανίας, την μπύρα.

Στην ιστορία, οι πρώτοι μεγάλοι πότες μπύρας ήταν οι Αιγύπτιοι: αυτή η "μπύρα" γινόταν από ένα μίγμα νερού, κριθαριού και χουρμάδων.

Συναντάμε αργότερα το ποτό αυτό με βάση το κριθάρι, με το όνομα "σερβουάζ" στους γαλάτες, στους Αγγλούς, στους Γερμανούς. Για να αρωματίσουν αλλά και για να επιτύχουν την καλύτερη διατήρηση της Σερβουάζ προσέθεσαν στη Γερμανία, λυκίσκο (χόπφεν). Εδωσαν το όνομα χόπφενμπιρ σ' αυτή τη βελτιωμένη Σερβουάζ και της έμεινε το όνομα μπίρα (μπίρ). Τα διάφορα είδη γερμανικής μπύρας έλκουν την ονομασία τους απ' την πόλη της παραγωγής τους: η μπύρα του Αϊνσμπεκ (κορυφαία ανάμεσα στις γερμανικές μπύρες) του Ντόρτμουντ, του Μονάχου κ.λπ. Σταθμός για τους φίλους της μπύρας, είναι η γιορτή της Μπύρας στο Μόναχο.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Παραμονές Χριστουγέννων: Πολλά γλυκά ετοιμάζονται ειδικά γι' αυτή τη περίοδο, ειδικά, μικρά γλυκά όλων των ειδών: με μέλι, αμύγδαλα, καρύδια, αρμπαρόριζα, ινδική καρύδα κ.λπ.

Το επίσημο χριστουγεννιάτικο γλυκό, είναι πάντως το "Κριστόλλεν" ή Βαϊναχτσόλεν που το ετοιμάζουν στις αρχές Δεκεμβρίου. Αυτό το "Γλυκό του Χριστού" ή της "Νύχτας των Χριστουγέννων" αγοράζεται όλο και συχνότερα από Ζαχαροπλαστείο διατηρείται για πολλές εβδομάδες.

Οι ενοριακές γιορτές (Κίρσβαϊχ). Οι γιορτές αυτές γίνονται η ευκαιρία να ετοιμάσουν κι ύστερα να γευθούν όλοι μαζί τραγανούς λουκουμάδες και χήνα κίρσβάιχγκαντς με κροκέτες πατάτας.

Πάσχα: στους κήπους τα παιδιά αναζητούν σοκολάτες, κι άλλα ζαχαρωτά "φερμένα" από κάποιο "πασχαλινό αυγό". Το πασχαλινό αρνί μαγειρεύεται είτε ψητό είτε τυλιγμένο μέσα σε ζύμη.

Το καρναβάλι της Μεσοσαρακοστής: Η περίοδος της αποκριάς αρχίζει αμέσως μετά την 1η Ιανουαρίου. Γιορτάζεται πρώτα τρώγοντας κράπφεν, που είναι γεμιστά με μαρμελάδα: τα "Μπερλίνερκράπφεν".

Τα "Μπαρμπεκιού πάρτυ" (Γκρίλφρεστ): μόλις καλύτερέψει ο καιρός οργανώνονται μπάρμπεκιους όπου ψήνουν χοιρινά παιδάκια, λουκάνικα κ.λπ. Τα λουκάνικα συνοδεύονται ευχάριστα από καρυκείματα και διάφορα λαχανικά τουρσί (παντζάρια ζυδάτα, κόκκινο λάχανο, κρεμμυδάκια, καλαμπόκι κ.λπ).

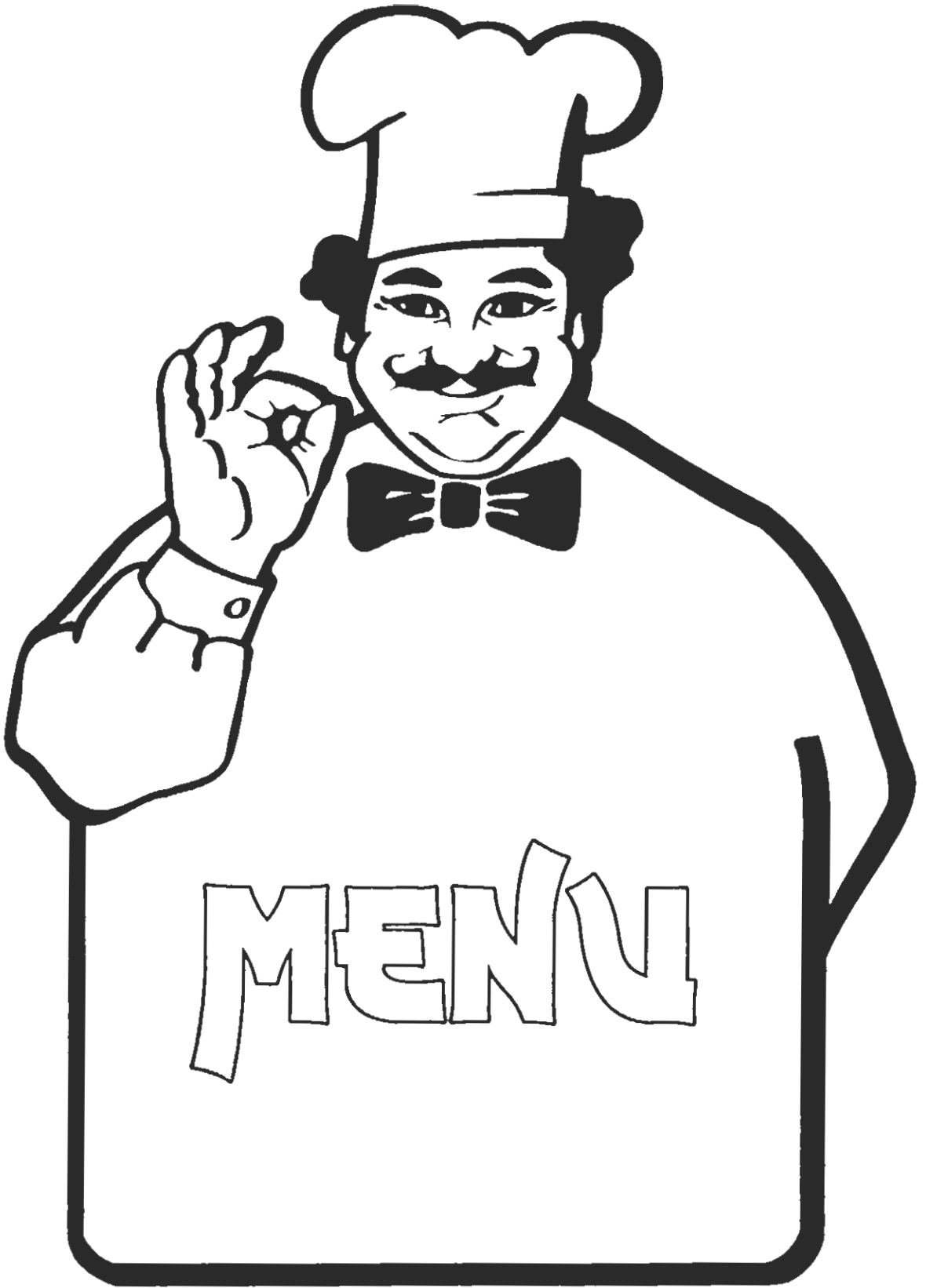
Οι έξοδοι στα πάρκα της μπύρας (Μπίργκαρντεν): Το έθιμο αυτό είναι τυπικά βαυαρικό. Τι είναι; Στα δημόσια πάρκα και σε ορισμένες μπυραρίες φθάνουν τ' απόγευμα και ώσπου να πέσει το σκοτάδι πίνουν μπύρα και τρώνε ψητές ρέγγες, κοτόπουλα σούβλας ή ψητά,

λουκάνικα, λάχανο τουρσί, τηγανιτές πατάτες κ.λπ.

Κάθονται σε πάγκους γύρω από μεγάλα τραπέζια και μπορούν να φέρουν το φαγητό τους και να παραγγείλουν μόνο ποτά.

Εδώ και κάμποσα χρόνια η γερμανική κουζίνα γνωρίζει μια αξιοσημείωτη εξέλιξη. Τα φαγητά γίνονται υγιεινότερα, οι συνταγές με εκλεπτυσμένα και πρωτότυπα υλικά αυξάνονται, και ορισμένα εστιατόρια έχουν αποκτήσει διεθνή φήμη.

Αυτή η εκλεκτή γεύση σε συνδιασμό με τη ζεστή υποδοχή μετατρέπει κάθε γεύμα στη Γερμανία μια μικρή γιορτή.



MENU 5 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Ομπάτζα (Obatza)
3. Κεφτέδες του Κένιγκσμπεργκ (Königsberger klösse)
4. Λάμπσκαους (Labskaus)
5. Σαλάτα εποχής (ντομάτα, μαρούλι, ραπανάκια)
6. Πλατώ τυριών: "Μπλέ" Βαυαρίας, "Μπρί"
7. Γλυκό με καρότα (Möhrenkuchen)

Οι Γερμανοί έχουν προτίμηση ως προς τα λευκά κρασιά και ιδιαίτερα τα πολύ γλυκά. Συνοδεύουμε στην αρχή, με λευκό κρασί (Γιοχάνσμπεργκερ), το κρέας, με ένα κόκκινο (Ελτεβίλλερ) και το επιδόρπιο με ένα λευκό γλυκό Ρηνανίας.

MENU 6 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Βελουτέ με λάχανο (Wirsingcremesuppe)
3. Ψάρι με βούτυρο και μουστάρδα (Zander mit senfbutter)
4. Εσκαλόπ Χόλσταϊν (Holsteinerschnitzel)
5. Πατατοσαλάτα (Kartoffelsalat)
6. Γλυκό με κεράσια "Μέλας δρυμός" (Schwarzwälder kirsch torte)

Ξεκινούμε με ένα λευκό ξηρό (Γιοχάνσμπεργκερ) και στην συνέχεια συνοδεύουμε το κρέας με ένα κόκκινο (Νιερστάϊνερ).

ΓΕΡΜΑΝΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΨΑΡΙ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΙ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

ZANDER MIT SENFBUTTER

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό φιλέτα ψαριών
1 κιλό πατάτες
200 γρ. βούτυρο
4 κουτ. σούπας μουστάρδα δυνατή
2 λεμόνια
2 κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τα φιλέτα και τα σκουπίζετε. Τα τοποθετείτε μέσα σ' ένα βαθύ πιάτο κατά μήκος, ώστε να χωρέσουν όλα.

Ρίχνετε πάνω από τα ψάρια το χυμό των λεμονιών κι αλατίζετε. Τα αφήνετε να μαρινριστούν 15 λεπτά, γυρίζοντας τα φιλέτα πολλές φορές για να απορροφήσουν τη μαρινάδα.

Βράζετε, στο μεταξύ, τις πατάτες, ακαθάριστες σε αλατισμένο, βραστό νερό για 25 λεπτά.

Ελέγχετε ότι είναι έτοιμες με τη μύτη ενός μαχαιριού.

Λιώνετε το βούτυρο και ρίχνετε μέσα τα φιλέτα. Τα τυλίγετε και τα βάζετε μέσα σε ένα πυρέξ. Τα πασπαλίζετε με τα κρεμμυδάκια και τα βάζετε σε μέτριο φούρνο για 15 λεπτά.

Καθαρίζετε τις πατάτες, τις κόβετε σε ροδέλες και τις τοποθετείτε σε μια βαθιά πιατέλα.

Τοποθετείτε από πάνω τα φιλέτα των ψαριών και τα διατηρείτε ζεστά.

Λιώνετε το υπόλοιπο βούτυρο μέσα στο πυρέξ που έχετε χρησιμοποιήσει για το ψήσιμο του ψαριού. Προσθέτετε τη μουστάρδα κι ανακατεύετε καλά.

Αυτή η σάλτσα πρέπει να είναι πολύ λεία και λεπτή. Θα τη ρίξετε πάνω στα φιλέτα. Σερβίρονται ζεστά.

Σημείωση: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δύο σκεύη για να μαρινάρετε τα φιλέτα.

ΖΑΡΚΑΔΙ ΨΗΤΟ *REHBRATEN*

Αυτή η συνταγή γίνεται και με ελάφι αλλά χρειάζεται 30 λεπτά περισσότερο βράσιμο.

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά ράχη ζαρκαδιού
50 γρ. χοιρινό λίπος ή κομμάτια λαρδιού
1/2 λίτρο ζωμό βοδινού
1 κουτ. σούπας αλεύρι
κορν-φλάουρ
1 κρεμμύδι
250 γρ. πηχτή κρέμα γάλακτος
12 κόκκους μπαχάρι
12 κόκκους πιπέρι
2 φύλλα δάφνης
αλάτι
Προαιρετικά:
μια μαρινάδα φτιαγμένη από μισό λίτρο καλό κόκκινο κρασί
μια κουταλιά μαρμελάδα
ζελέ φραγκοστάφυλο
φλούδες πορτοκαλιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τρίβετε καλά το κρέας με ένα υγρό πανί.

Μαρινάδα: Προσθέτετε στο κρασί την ίδια ποσότητα νερό. Τα βάζετε όλα στη φωτιά για να βράσουν μαζί με το μπαχάρι και το πιπέρι σε κόκκους. Αλατίζετε.

Αφήνετε αυτή τη μαρινάδα να κρυώσει και τη ρίχνετε πάνω στο κρέας το οποίο έχετε βάλει μέσα σε ένα πήλινο σκεύος. Θα το γυρίζετε πότε-πότε και θα το αφήσετε να μαριναριστεί για 12 ώρες.

Αν δε μαρινάρετε το κρέας, λιώνετε το μπαχάρι, το πιπέρι κι τα ανακατεύετε με αλάτι. Μοιράζετε το μίγμα πάνω στην επικράνεα του κρέατος, προσπαθώντας να το κάνετε να κολλήσει καλά.

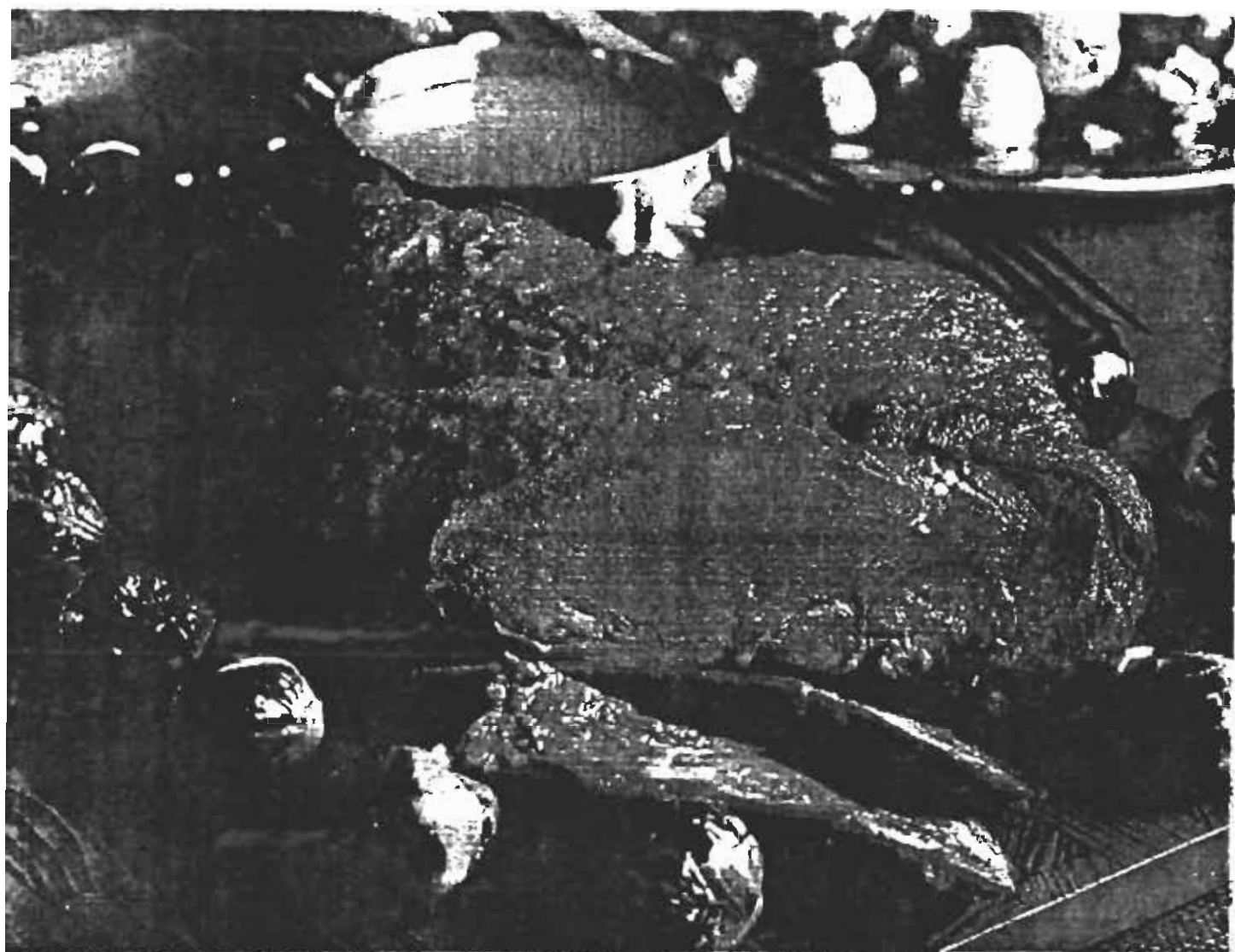
Τυλίγετε το κρέας με τα κομμάτια του λαρδιού και τα δένετε. Αν δεν έχετε κομμάτια λαρδιού, αλείφετε το κρέας με λιωμένο χοιρινό λίπος. Ρίχνετε μέσα σε ένα πυρέξ τη μισή ποσότητα της μαρινάδας (σουλωμένη) ή, αν δεν έχετε, ζωμό βοδινού, και προσθέτετε τα φύλλα της δάφνης και το κρεμμύδι κομμένο σε χοντρές φέτες.

Τα βάζετε σε ζεστό προθερμασμένο φούρνο και περιχύνετε το κρέας ομοιόμορφα με το ζωμό του μαγειρέματος.

Στα μισά του ψησίματος, αφαιρείτε το λαρδί, αν έχετε βάλει, για να ροδίσει πιο εύκολα το κρέας.

Αλείφετε με κρέμα γάλακτος πολλές φορές κατά το τελευταίο τέταρτο. Όταν το κρέας είναι έτοιμο, γύρω απ' το κόκαλο θα πρέπει να' χει πάρει ένα ροζ χρώμα.

Βγάζετε το κρέας από το πυρέξ και το κρατάτε ζεστό μέχρι να φτιάξετε τη σάλτσα



κατά φητό



αδειάζετε σε μια κασαρόλα όλο το ζυμό του ψησίματος κι όταν πάρει βράση προσθέτετε λίγη μαρινάδα. Δένετε τη σάλτσα με το αλεύρι κι όταν η κρέμα πήξει προσθέτετε, αν θέλετε το ζελέ του φραγκοστάφυλου και τις φλούδες του πορτοκαλιού ψιλοκομμένες.

Διατηρείτε αυτή τη σάλτσα ζεστή μέχρι να κόψετε το κρέας. Το κόβετε, με ένα μακρύ κοφτερό μαχαίρι, σε χοντρές φέτες και τις τοποθετείτε σε μια πιατέλα.

Σερβίρετε το κρέας μαζί με τη σάλτσα, κατά προτίμηση πάνω στο ειδικό "καμινέτο" που την κρατάει ζεστή.

Παραδοσιακά, αυτό το φαγητό συνοδεύεται με αχλάδια (1 κιλό μισά αχλάδια που θα τα ζεστάνετε μέσα στο σιρόπι, και μαρμελάδα κράνμπερι. Επίσης, μπορείτε να το σερβίρετε με Σπατζλ.

Άλλες δυνατότητες: κρουασάν από σφολιάτα, λάχανα γεμιστά με μανιτάρια, κεράσια κομπόστα, μανταρίνια σε φέτες.

ΕΣΚΑΛΟΠ ΧΟΛΣΤΑΙΝ *HOLSTEINERSCHNITZEL*

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

ΥΛΙΚΑ

4 μοσχαρίσια εσκαλόπ
80 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
6 κουτ σούπας αλεύρι
4 φιλέτα αντζούγιες
4 αυγά
8 αγγουράκια τουρσί
κάπαρη στο ζύδι
μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι
Προαιρετικό: κάρδαμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το αλεύρι σε μια βαθιά πιατέλα και αλευρώνετε τα εσκαλόπ και από τις δυο πλευρές.

Ζεσταίνετε μέσα σε ένα τηγάνι, το βούτυρο και τηγανίζετε τα εσκαλόπ. Αν θέλετε, χρησιμοποιήστε 2 τηγάνια ταυτόχρονα. Τα εσκαλόπ θα είναι άνετα και επιπλέον θα τα χρειαστείτε στη συνέχεια.

Όταν τα εσκαλόπ τηγανιστούν από τη μια πλευρά, τα γυρίζετε και τα πασπαλίζετε με αλάτι και με πιπέρι. Τελειώνετε το τηγάνισμα. Τοποθετείτε κάθε εσκαλόπ μέσα σε ένα ζεστό πιάτο και βάζετε ένα φιλέτο αντζούγιας πάνω από καθένα.

Τηγανίζετε 4 αυγά.

Βάζετε ένα αυγό πάνω από κάθε εσκαλόπ και γαρνίρετε με ματσάκια μαϊντανού, με αγγουράκια ψιλοκομμένα, με κάπαρη και αν θέλετε, με κάρδαμο.

ΟΜΠΑΤΖΑ ΟΒΑΤΖΑ

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

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. τυρί καμαμπέρ
200 γρ. άσπρο τυρί κρέμα
3 κουτ. σούπας μπίρα
1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
κύμινο και πάπρικα
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρέστε την κρούστα απ' το καμαμπέρ που πρέπει να είναι μαλακό, και το ανακατεύετε με το άσπρο τυρί, το κρεμμύδι και την μπίρα. Αλατίζετε και πιπερώνετε.

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

Σερβίρετε αχού τοποθετήστε όλα τα μπαχαρικά πάνω στο τραπέζι. Έτσι, ο καθένας θα μπορεί να προσθέσει όποιο του αρέσει.

ΚΕΦΤΕΔΕΣ ΤΟΥ ΚΕΝΙΓΚΣΜΠΕΡΓΚ

KÖNIGSBERGER KLÖSSE

ΥΛΙΚΑ

350 γρ. κιμά βοδινό
350 γρ. κιμά χοιρινό
350 γρ. κιμά μοσχάρσιο
1 μικρή ρέγγα παστή
200 γρ. ψίχα ψωμιού
40 γρ. μαργαρίνη (ή βούτυρο)
3 κρεμμύδια
1 αυγό
1 ποτήρι γάλα
1 κλωνάρι θυμάρι
1 φύλλο δάφνης
αλάτι, πιπέρι
σάλτσα:
2 κουτ. σούπας ζάχαρη
2 φιλέτα αντζούγιες
1 κρόκο αυγού
50 γρ. κάπαρη στο ξύδι
50 γρ. φρυγανιά τριμμένη
2 κουτ. σούπας ξύδι ή χυμό από 1 λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

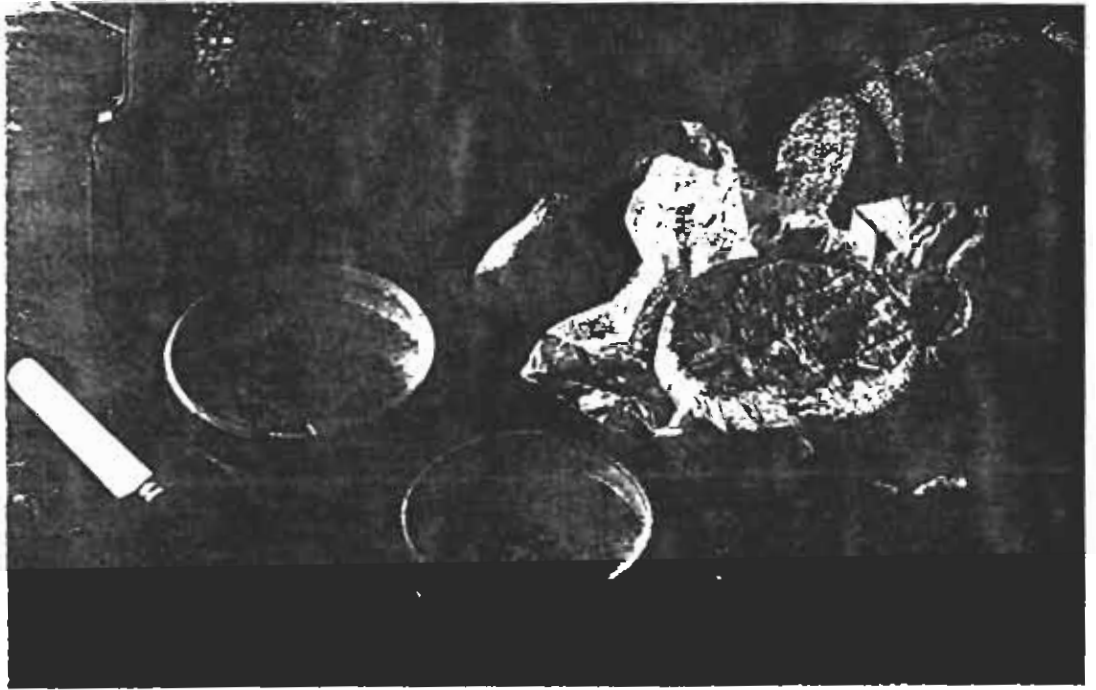
Μουλιάζετε το ψωμί στο γάλα. Ψιλοκόβετε τη ρέγγα και τη βάζετε σε μια λεκανίτσα με τους κιμάδες, το αυγό, τη μαργαρίνη, 2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια και μισό ποτήρι νερό. Αλατίζετε, πιπερώνετε και ανακατεύετε.

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

Όταν το νερό πάρει βράση, ρίχνετε 3 κεφτέδες, χαμηλώνετε τη φωτιά και βράζετε 10 λεπτά. Βράζετε τους κεφτέδες τρεις-τρεις και μετά τους βγάζετε και τους στραγγίζετε.

Ετοιμασία της σάλτσας: Την ετοιμάζετε μέσα σε ένα πυρέξ. Ρίχνετε το ξύδι (ή το χυμό του λεμονιού) κι έπειτα τη φρυγανιά και τον κρόκο του αυγού. Ανακατεύετε και προσθέτετε 4 ποτήρια από το ζωμό όπου έβρασαν οι κεφτέδες, αφού τον σουρώσετε. Προσθέτετε, μετά τη ζάχαρη, τις αντζούγιες ψιλοκομμένες και την κάπαρη. Τα βράζετε σε χαμηλή φωτιά, προσθέτετε τους κεφτέδες και τα αφήνετε στη φωτιά μέχρι να ζαναζεσταθούν.

Σερβίρονται ζεστοί με πουρέ από πατάτες.



Ομπάτζο

Εοκαλόπ Χόλεταϊν



Κεφτέδες του Κένιγερμπεργκ



ΒΕΛΟΥΤΕ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ *WIRSING CREME SUPPE*

ΥΛΙΚΑ

1 μικρό λάχανο
4 πατάτες
2 αυγά, μαϊντανό
200 γρ. κρέμα γάλακτος
μοσχοκάρυδο τριμμένο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρείτε τα φθαρμένα φύλλα από το λάχανο, το πλένετε και το κόβετε σε κομμάτια. Κόβετε τις πατάτες σε στρογγυλές φέτες.

Ζεσταίνετε 1 1/2 λίτρο νερό. Όταν πάρει βράση, αλατίζετε και ρίχνετε τα λαχανικά. Τα αφήνετε να σιγοβράσουν για 1 ώρα. Στο μεταξύ, βράζετε τα αυγά.

Περνάτε, στη συνέχεια, το λάχανο και τις πατάτες απ' το μύλο των λαχανικών. Ανακατεύετε με το ζωμό του μαγειρέματος. Προσθέτετε την κρέμα γάλακτος, πιπέρι και μισή κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο.

Καθαρίζετε και κόβετε τα βρασμένα αυγά σε ροδέλες. Μοιράζετε τις ροδέλες αυτές μέσα σε ατομικά μπολ για σούπια ή σε βαθιά πιάτα.

Σερβίρετε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

ΠΑΤΑΤΟΣΑΛΑΤΑ *KARTOFFELSALAT*

ΥΛΙΚΑ

800 γρ. πατάτες
2 κρεμμύδια
6 κουτ. σούπας λάδι
3 κουτ. σούπας ζύδι
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να ετοιμάσετε αυτή τη βαυαρική σαλάτα, διαλέγετε πατάτες σε μέτριο μέγεθος. Τις πλένετε και τις βράζετε ακαθάριστες μέσα σε αλατισμένο κρύο νερό. Μετά από 25 λεπτά, βεβαιωθείτε ότι είναι έτοιμες τρυπώντας τις πατάτες με ένα μαχαίρι.

Τις καθαρίζετε όσο είναι ακόμα ζεστές και τις κόβετε σε ροδέλες.

Τις βάζετε σε μια σαλατιέρα και τις σκεπάζετε με τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα.

Ρίχνετε πάνω από τη σαλάτα το λαδόξυδο που θα έχετε φτιάξει με το λάδι, το ζύδι και με λίγο αλάτι. Τα ανακατεύετε καλά, αλλά προσεχτικά χωρίς να λιώσετε τις πατάτες.

Ιδιαίτερα νόστιμη όσο είναι ακόμα χλιαρή, αυτή η σαλάτα, που σερβίρεται συχνά το καλοκαίρι, συνοδεύει βραστά αυγά, μαγιονέζα μικρά λουκάνικα...

ΣΠΕΤΖΛ *SPATZLE*

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

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. αλεύρι πλήρες
2 αβγά
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

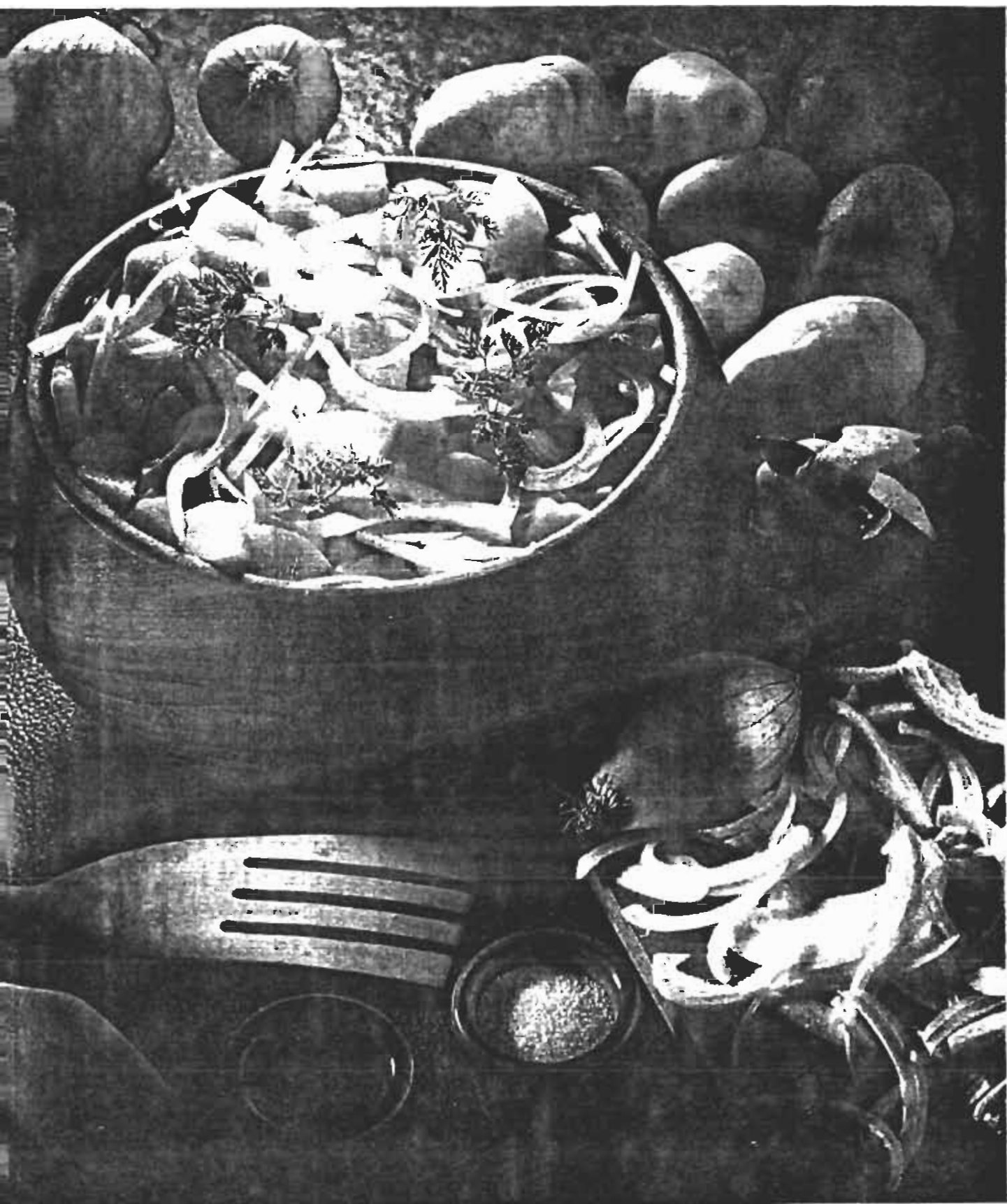
Βάζετε, μέσα σε μια μεγάλη σαλατιέρα, το αλεύρι. Σχηματίζετε στο κέντρο του ένα βαθούλωμα κι ρίχνετε τα αβγά και λίγο αλάτι. Προσθέτετε σταδιακά το νερό για να σχηματιστεί μια ζύμη λεία αλλά ακόμα ρευστή.

Γεμίζετε μια μεγάλη κατσαρόλα με νερό, αλατίζετε και βάζετε να βράσει.

Τοποθετείτε, πάνω σε μια σανίδα, μικρά κομματάκια ζύμης και με ένα μαχαίρι ή με μια μικρή σπάτουλα τα ξεκολλάτε από τη σανίδα και τα ρίχνετε μέσα στο βραστό νερό.

Όταν βράσουν, θα ανέβουν στην επιφάνεια. Τα βγάζετε με μια τρυπητή κουτάλα και τα αφήνετε να στραγγίσουν πάνω σε ένα πανί. Στην συνέχεια, τα μαγειρεύετε όπως θέλετε.

Υπάρχει στη Γερμανία ένα μηχάνημα που κόβει τη ζύμη και μπορεί να φτιάξει ζυμαρικά σε διάφορα σχήματα.



ΤΥΡΙ ΑΠΟ ΣΥΚΩΤΙ *LEBERKASE*

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

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. χοιρινή ράχη (χωρίς κόκαλα)
200 γρ. βοδινό
50 γρ. λαρδί
1/4 λίτρο χλιαρό νερό
1 κρεμμύδι
1/2 κουτ. γλυκού αλάτι
1/2 κουτ. γλυκού πιπέρι
1/4 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο
10 γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβετε τα κρέατα ή τα κόβετε σε κύβους και τα περνάτε 2 φορές από την κρεατομηχανή. Αν έχετε έναν ηλεκτρικό κρεατοκόπτη, επιμένετε μέχρι να έχετε ένα είδος αλοιφής από κρέας.

Ανακατεύετε αυτά τα κρέατα με τα μπαχαρικά. Προσθέτετε λίγο-λίγο το χλιαρό νερό δουλεύοντας δυνατά με τα χέρια.

Βουτυρώνετε ένα πυρέξ. Καλύπτετε το βάθος με τα κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες.

Πλάθετε ένα καρβέλι με τη ζύμη του κρέατος και το βάζετε μέσα στο πυρέξ. Ραντίζετε με λίγο κρύο νερό και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα.

ΛΑΜΠΣΚΑΟΥΣ LABSKAUS

Είναι ένα κλασικό πιάτο της βόρειας Γερμανίας. Αποτελείται από βοδινό κρέας που σιγοβράζει για πολλές ώρες σε χαμηλή φωτιά κι έπειτα ψιλοκόβεται κι ανακατεύεται με έναν πουρέ από πατάτες με κρεμμύδια.

ΥΛΙΚΑ

750 γρ. βοδινό στήθος
6 κρεμμύδια
4 γαρύφαλα
2 φύλλα δάφνης
1 κιλό πατάτες

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το κρέας μέσα σε μια κατσαρόλα και το σκεπάζετε με κρύο νερό. Προσθέτετε 2 κρεμμύδια κομμένα σε χοντρά κομμάτια, τα γαρύφαλα και τη δάφνη.

Το βράζετε 2 ώρες σε χαμηλή φωτιά και μετά αφαιρείτε τη δάφνη και τα γαρύφαλα και περνάτε το κρέας από τον κρεατοκόφτη ή από το μίξερ.

Στη διάρκεια της τελευταίας μισής ώρας του μαγειρέματος του κρέατος, βράζετε στο νερό τις πατάτες καθαρισμένες και τα υπόλοιπα κρεμμύδια κομμένα σε κύβους. Τα λιώνετε, έπειτα, στο γουδί και τους προσθέτετε λίγο ζωμό από το κρέας μέχρι να γίνουν πουρές.

Ανακατεύετε το κρέας με τα λαχανικά.

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

ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΚΕΡΑΣΙΑ "ΜΕΛΑΣ ΔΡΥΜΟΣ"

SCHWARZWÄLDER KIRSCH TORTE

ΥΛΙΚΑ

180 γρ. αλεύρι
100 γρ. ζάχαρη
100 γρ. βούτυρο λιωμένο
6 αυγά
75 γρ. αμύγδαλα σε σκόνη
100 γρ. κακάο σκόνη
1 πακέτο χημική μαγιά
1 βανίλια
100 γρ. κίρς
500 γρ. κεράσια σε κονσέρβα ή φρέσκα
κρέμα σαντιγί:
200 γρ. κρέμα γάλακτος
1 κουτ. σούπας γάλα
2 φακελάκια βανίλια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Περιχύνετε τα κεράσια με το κίρς και τα αφήνετε να μουλιάσουν τουλάχιστον 2 ώρες.

Χωρίζετε τα ασπράδια από τους κρόκους των αυγών. Βάζετε τους κρόκους μέσα σε μια σαλατιέρα όπου θα προσθέσετε τη ζάχαρη, το βούτυρο, τα αμύγδαλα σε σκόνη, το αλεύρι, τη μαγιά και τη βανίλια. Τα ανακατεύετε καλά.

Χτυπάτε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα κι τα ενσωματώνετε προσεκτικά στο μίγμα.

Βουτυρώνετε μια στρογγυλή φόρμα διαμέτρου 25 έως 30 εκατοστών με ψηλά τοιχώματα (τουλάχιστον 8-10 εκατοστών) και ρίχνετε μέσα στη ζύμη.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα περίπου. Αφήνετε τη ζύμη να κρυώσει μέσα στη φόρμα τουλάχιστον μια ώρα.

Όταν κρυώσει τελείως το ξεφορμάρετε και το κόβετε σε 3 οριζόντιες φέτες.

Τοποθετείτε καθεμιά από τις τρεις φέτες πάνω σε μια μεγάλη πιατέλα. Τη ραντίζετε με το ζωμό όπου μούλιαζαν τα κεράσια και τοποθετείτε τα κεράσια απο πάνω.

Ετοιμάζετε την κρέμα σαντιγί. Η κρέμα γάλακτος θα πρέπει να είναι πολύ φρέσκια και θα την αφήσετε τουλάχιστον 2 ώρες στο ψυγείο προτού τη χτυπήσετε.

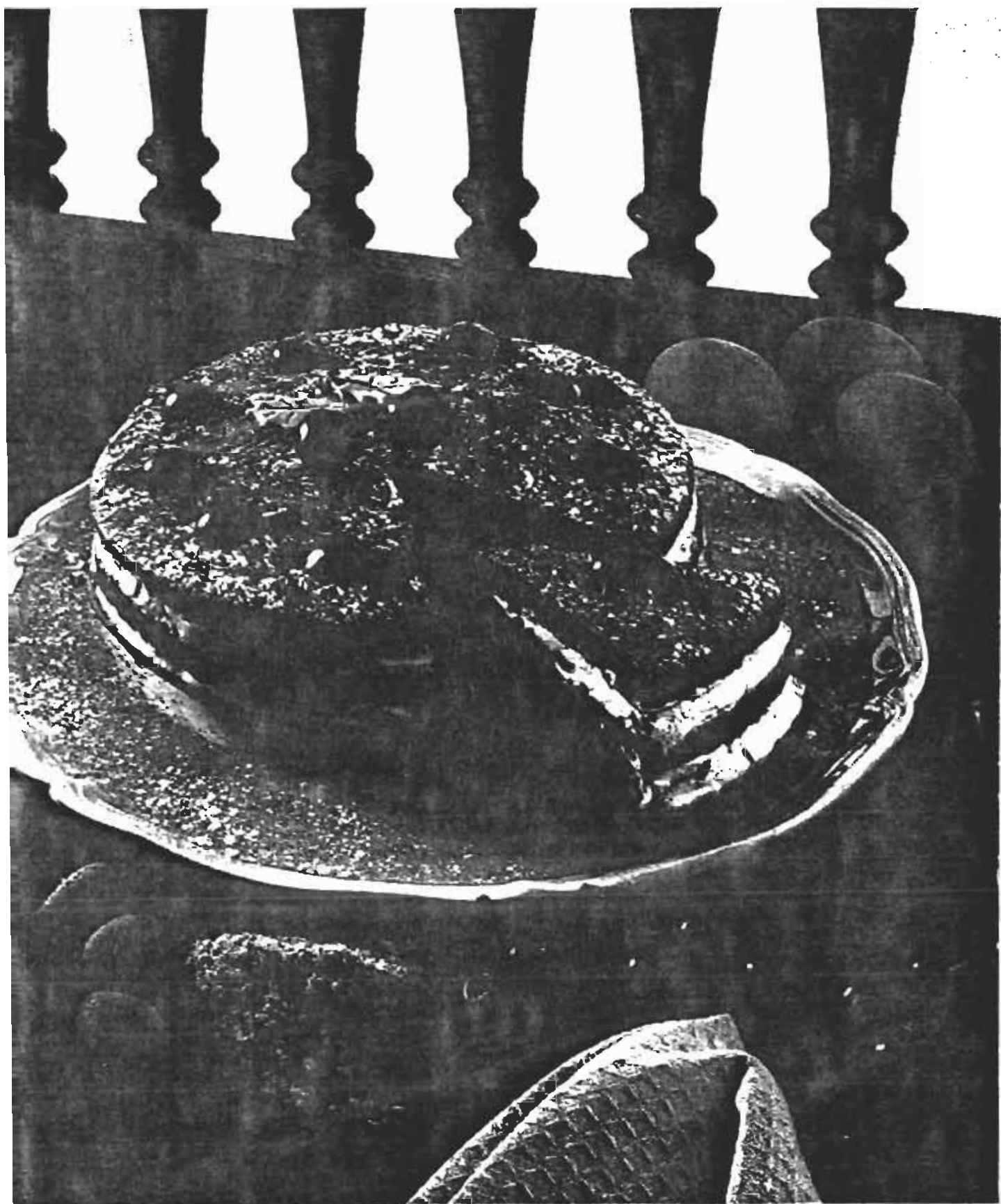
Διαλύετε, μέσα σε ένα βαθύ σκεύος, την κρέμα με το γάλα κι έπειτα αρχίζετε να τα χτυπάτε στο χέρι με το σύρμα ή με το μίξερ. Όταν η κρέμα αφρίσει, σταματάτε το χτύπημα. Αν τη χτυπήσετε πιο πολύ, θα γίνει πηχτή σαν βούτυρο.

Προσθέτετε προσεκτικά τη βανίλια.

Αλέκρετε τις 3 φέτες της ζύμης με αυτή την κρέμα και κρατάτε το 1/4.

Τελειώνετε το γλυκό τοποθετώντας τις 3 φέτες τη μια πάνω στην άλλη και το καλύπτετε με την υπόλοιπη κρέμα σαντιγί.

Γαρνίρετε ανάλογα με τη φαντασία σας με κεράσια γκλασέ και με τριμμένη σοκολάτα.



με κάρσινα «Μέλιος Δρυμός»

ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΚΑΡΟΤΑ ΜÖHRENKUCHEN

ΥΛΙΚΑ

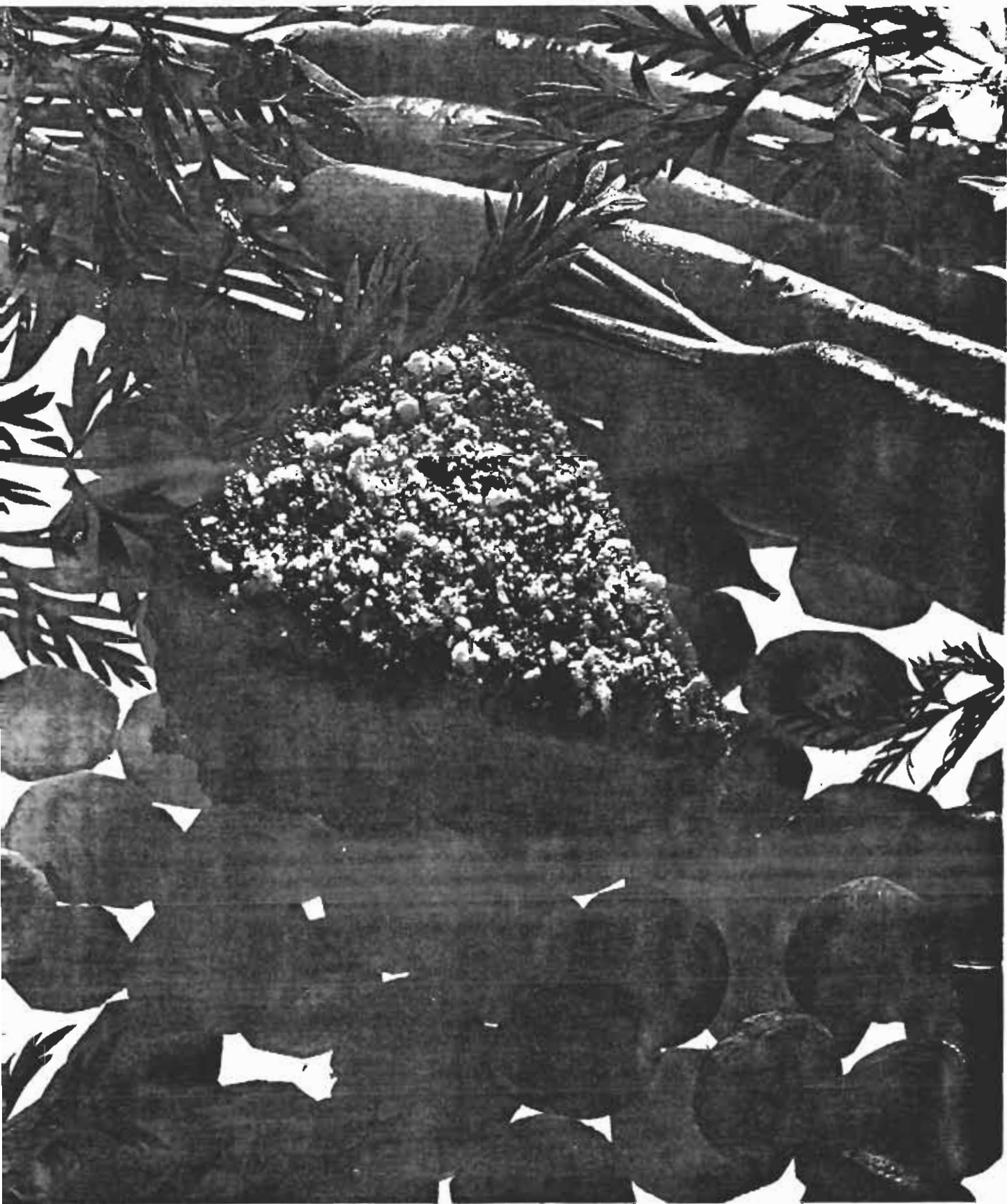
250 καρότα τριμμένα
125 γρ. καρύδια σε σκόνη
2 αυγά
50γρ. αλεύρι
100 γρ. ζάχαρη
2/3 πακέτου χημική μαγιά

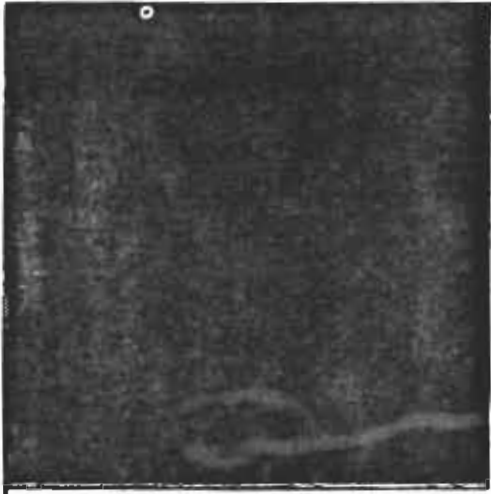
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε μαζί, μέσα σε μια μεγάλη σαλατιέρα, τα καρότα, τα καρύδια, τη ζάχαρη, το αλεύρι και τη μαγιά.

Χτυπάτε τα αυγά ομελέτα και τα ρίχνετε στο μίγμα. Ανακατεύετε.

Ρίχνετε το μίγμα σε μια στρογγυλή βουτυρωμένη φόρμα και ψήνετε το γλυκό 40 λεπτά περίπου σε μέτρια θερμοκρασία.







Η Δανία έχει συνολική έκταση 43.073 τ.χλμ. συμπεριλαμβανομένων και 700 τ.χλμ. εσωτερικών υδάτων, και πλυθυσμό γύρω στα 5.5 εκατομμύρια κατοίκους. αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1973.

Η Δανία είναι επίπεδη χώρα ύψιστο σημείο τα 171 μέτρα. Το ήπιο και υγρό κλίμα της ευνοεί τις καλλιέργειες δημητριακών (κριθάρι και σιτάρι) και ζωοτροφών.

Αυτές οι καλλιέργειες επιτρέπουν την εκτροφή μεγάλου αριθμού βοειδών και χοίρων, των οποίων τα προϊόντα (γάλα, βούτυρο, κρέας) αποτελούν κύριο τμήμα των εξαγωγών. Η αλιεία είναι επίσης ανεπτυγμένη.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Η παρουσία ανθρώπινων όντων εδώ και 200.000 χρόνια σ' αυτή τη περιοχή επιβεβαιώνεται από τους αρχαιολόγους, αλλά μόλις το 12.000 π.Χ. ο πληθυσμός γίνεται μόνιμος. Βάση της διατροφής αποτέλεσε αρχικά ο τάρανδος ενώ αργότερα προστέθηκε και το κυνήγι μεγάλων ζώων: αλκές, ελάφια, βόνασοι. Τα ζώα αυτά εξαφανίστηκαν και ο πληθυσμός εγκαταστάθηκε κατά μήκος των ακτών και τρεφόταν με ψάρια, μαλακόστρακα, θαλασσοπούλια, φώκιες κ.λ.π. Οι σκανδιναβοί Βίκινγκς αναζητούν περιπέτεια πλούτη και γη στην υπόλοιπη Ευρώπη. Την εποχή αυτή, η Δανία έχει γίνει ήδη βασίλειο. Η πρωτεύουσα της Δανίας Κοπεγχάγη, ιδρύεται το 1167 από έναν επίσκοπο τον Αμπσαλον. Ο πλούτος της Δανίας την εποχή αυτή είναι η ρέγγα. Τα ωφέλη είναι τόσα ώστε τον 12ο αιώνα οι πωλητές ρέγγας ντύνονται με "άλικα και πορφυρά ενδύματα". Αυτές οι ρέγγες δεν αποτελούν μόνο τμήμα της διατροφής αλλά και μέσο συναλλαγών. Πληρώνουν με ρέγγες το κρασί, δίνουν για προίκα ρέγγες.

Η ρέγγα τρώγεται "σωρ" δηλαδή διατηρημένη σε άλμη καπνιστή, μαρινάτη, ψητή κ.λ.π. Άλλωστε λένε ότι στη Δανία υπάρχουν τουλάχιστον 60 τρόποι για να μαγειρευτεί.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Εκτός από τον σολωμό (μαριναρισμένο με γλυκάνισο και καλυμένο με την παστένωση γλυκιά μουστάρδα "*gravad lax*" και την ρέγγα που αποτελεί το βασιλιά της Δανέζικης κουζίνας, μια ξεχωριστή δανέζικη γεύση αποτελούν τα "*Σμέρεμπρεντ*". Κατά λέξη σημαίνει βουτυρωμένο ψωμί.

Πρόκειται για φρέτες ψωμιού, ορθογώνιες ή στρογγυλές, καλυμένες με μιά στρώση λιπαρής ουσίας (βούτυρο, μαργαρίνη, χοιρινό, λίπος) και με κάποια γαρνιτούρα (κρέας, ψάρι, αβγό, τυρί κ.λ.π.). Συνήθως για το γέυμα τα "*Σμέρεμπρεντ*" γαρνίζονται με φρέτες ψητού χοιρινού, πατέ από συκώτι, σαλάμι, λουκάνικα (πολλά από τα οποία ετοιμάζοντας ειδικά για αυτά τα καναπέ, και έχουν επομένως ορθογώνιο σχήμα ανάλογο με τις φρέτες του ψωμιού) τυρί, φρούτα, σοκολάτα.

Η γνήσια όμως συνταγή του *Σμέρεμπρεντ* είναι η εξής:

Αλείβουμε μια φέτα σίκαλης με βούτυρο ή χοιρινό λίπος, καλύπτουμε με μια στρώση πατέ από συκώτι προσθέτουμε μια στρώση ζελέ κρέατος και τέλος μια πολύ λεπτή φετα αλατισμένου κρέατος. Στολίζουμε με ροδέλες κρεμμυδιού και ένα ματσάκι κάρδαμο με μικρά φυλλαράκια.

Η *μπύρα* παράγεται στη Δανία από τις αρχές του 8ου αιώνα. Παραμένει το καθημερινό ποτό. Οι Δανοί προτιμούν τη ζανθή μπύρα: Τυμποργκ, Χόφ, Καρλσμπεργκ. Η Κάρλσμπεργκ που δημιουργήθηκε στα 1847 είναι σίγουρα η διασημότερη Δανέζικη μπύρα.

Το *άκβαβιτ ή σνάπς* είναι ένα οινοπνευματώδες ποτό από σπόρους ή πατάτες, μερικές φορές αρωματισμένο με μυρωδικά. Το όνομά του προέρχεται από το λατινικό άκονα βίτα.

Το *τσέρι χρίνγκ* είναι ένα λικέρ με βάση τα κεράσια. Χρησιμοποιείται σε κοκτεϊλ σ ή σερβίρεται και σκέτο στο τέλος του γευματος ή συνοδεύοντας ένα επιδόρπιο.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Το "*κρύο τραπέζι*" (*Kolt bord*) είναι ένα δανέζικό έθιμο σύμφωνα με το οποίο οι Δανοί καλούν τους φίλους τους στο σπίτι τους για να φάνε, και ετοιμάζουν έναν κρύο μπουφέ με είκοσι ή περισσότερα διαφορετικά πιάτα. Στη πραγματικότητα το "κρύο τραπέζι", εκτός από σαλάτες, τυριά και πιάτα αληθινά κρύα περιλαμβάνει και ορισμένα ζεστά φαγητά. Αυτό το γιορτασικό τραπέζι συνοδεύεται παγωμένο από ακβαβιτ και μπύρα. Τελετουργικά κάνουν προπώσεις καθένας παίρνει το ποτήρι του, το σηκώνει αργά και λέει "σκολ".

Τα *Χριστούγεννα* είναι η γιορτή όλης της οικογένειας. Ο Άγιος Βασίλης φέρνει δώρα στα παιδιά την παραμονή των Χριστουγέννων. Οι νοικοκυρές ετοιμάζουν μια ποικιλία από μπισκότα σε μέγεθος φουντουκιού. Το Χριστουγεννιάτικο δείπνο τελειώνει πάντα μ' ένα παραδοσιακό γλυκό: Το ρύζι μα Αμύγδαλο, που ονομάζεται έτσι γιατί ένα ολόκληρο αμύγδαλο είναι κρυμμένο στο ρύζι. Οποιος βρει το αμύγδαλο κερδίζει ένα δώρο.



MENU

MENU 7 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Ρέγγες μαρινάτες (*Marinerede sild*)
3. Αυγά μπρουγιέ με χέλι καπνιστό (*Roget ai med roraeg*)
4. Χοιρινό ψητό γεμιστό με δαμάσκηνα και μήλα (*Svinefilet med svedsker og aebler*)
5. Σαλάτα με γαρίδες (*Rejesalat*)
6. Πλατώ τυριών: "Νταναμπλού", "Ντανμπο", "Σανσε"
7. Κομπόστα από κόκκινα φρούτα με κρέμα (*Rodgroed med flode*)

Οι Δανοί δεν καταναλώνουν κρασί συστηματικά, και το εθνικό ποτό είναι η μπύρα. Αν θέλουμε όμως να συνοδεύσουμε το παραπάνω μενού με κρασί θα προτιμήσουμε ένα λευκό ξηρό κρασί για το ορεκτικό και το αντρέ, ένα κόκκινο για το κρεας κι ένα γλυκό κρασί για το επιδόρπιο.

MENU 8 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Σούπα ακτεας με μήλα (*Hyldebaersuppe med aeblek*)
3. Σολωμός μαρινάτος (*Gravad laks*)
4. Κροκέτες με μυαλά (*Hjernebollet*)
5. Σαλάτα με αγγουριά (*Sommersalat*)
6. Γλυκό με μαρμελάδα από βατόμουρα (*Hindbaerlaccage*)

Ξεκινούμε με ένα λευκό ξηρό κρασί, ένα κόκκινο για τις κροκέτες και ένα γλυκό κρασί για το επιδόρπιο.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΔΑΝΙΑΣ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΑΓΓΟΥΡΙΑ *SOMMERSALAT*

Συχνά τα αγγούρια αυτά σερβίρονται πάνω σε μια φέτα βουτυρωμένο ψωμί. Τρώγονται γενικά στο γεύμα και για το λόγο αυτό μπορούν αν ετοιμαστούν κι από πριν.

ΥΛΙΚΑ

2 αγγούρια
25γρ. ζύδι
150γρ. ζάχαρη
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβετε τα αγγούρια (χωρίς να τα καθαρίσετε) και τα πασπαλίζετε με αλάτι. Τα αφήνετε να μείνουν 1 ώρα και τα στραγγίζετε.

Ανακατεύετε με το ζύδι και τη ζάχαρη.

Όταν λιώσει η ζάχαρη, βάζετε τα αγγούρια σε μια πιατέλα και τα περιχύνετε μ' αυτή τη σάλτσα. Αλατίζετε και πιπερώνετε.

Σερβίρεται μετά από 1 ώρα.

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΜΥΑΛΑ HJERNEBOLLER

ΥΛΙΚΑ

2 μυαλά μοσχαρίσια
4 φρέτες ψωμί για τόστ
4 ποτήρια γάλα
2 αυγά
2 κουτ. σούπας αλεύρι
50γρ. βούτυρο
1 ποτήρι ζύδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε για 15 λεπτά τα μυαλά μέσα σε κρύο νερό, όπου έχετε προσθέσει μισό ποτήρι ζύδι. Στη συνέχεια, κάτω από το νερό της βρύσης αφαιρείτε τις μεμβράνες και τα νεύρα (εκτός κι αν ο κρεοπώλης σας το έχει ήδη κάνει).

Ζεσταίνετε αλατισμένο νερό όπου θα 'χετε ριξει το υπόλοιπο ζύδι. Όταν πάρει βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και ποσάρτε τα μυαλά για 15 λεπτά περίπου. Τα αφήνετε να κρυώσουν μέσα στο νερό που τα βράσατε.

Στο μεταξύ, έχετε βάλει το ψωμί να μουλιάσει μέσα σ' ένα ποτήρι γάλα.

Ετοιμάζετε μια σάλτσα με το βούτυρο, το αλεύρι, κι ένα ποτήρι γάλα. Βάζετε το βούτυρο να ζεσταθεί μέσα σε μια μικρή κασαρόλα. Όταν λιώσει, προσθέτετε το αλεύρι κι ανακατεύετε καλά.

Αποσύρετε την κασαρόλα από τη φωτιά, προσθέτετε 2 ποτήρια γάλα κι ανακατεύετε. Την ξαναβάζετε πάλι στη φωτιά κι ανακατεύετε τη σάλτσα μέχρι να πήξει.

Προσθέτετε το ψωμί σιμμένο και το ανακατεύετε με τη σάλτσα.

Αφού ελέγξετε τη γεύση, αφήνετε τη σάλτσα να κρυώσει.

Λιώνετε τα μυαλά και τα ενσωματώνετε στη σάλτσα. Προσθέτετε, έπειτα, τους 2 κρόκους των αυγών.

Χτυπάτε τα ασπράδια σε μαρέγκα και τ' ανακατεύετε στο μίγμα. Σχηματίζετε με τη ζύμη τηγανίτες και τις τηγανίζετε 5 λεπτά περίπου σε μια μεγάλη φριτέζα. Χρησιμοποιείτε 2 κουτάλια: το ένα για να παίρνετε τη ζύμη και το άλλο για να την ξεκολλάτε μέχρι να πέσει όλη στη φριτέζα.

Τοποθετείτε τις τηγανίτες, λίγες-λίγες, πάνω σε απορροφητικό χαρτί. Τις σερβίρετε πολύ καυτές.

ΣΟΥΠΑ ΑΚΤΕΑΣ ΜΕ ΜΗΛΑ

HYLDEBAERSUPPE MED AEBLEK

Η ακτέα είναι ένα συνηθισμένο δέντρο τα φρούτα της γίνονται σούπα στη Δανία, αλλά και στη Γερμανία. Τρώγονται ακόμη και τα άνθη της: αφού μαρινarisτούν σε άσπρο κρασί, γίνονται ένα πολύ ευχάριστο ποτό, που πίνεται παγωμένο.

Σημείωση: Οι αναλογίες της δοσολογίας της ακτέας είναι κατά προσέγγιση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε περισσότερες ή λιγότερες ανάλογα με τη συνταγή σας. Αν έχετε λιγότερο από 250 γρ. για 4 άτομα, μπορείτε να προσθέσετε μούρα.

Η σούπα αυτή δεν μπορεί να μαγειρευτεί παρά μόνο το φθινόπωρο, όταν αρχίζουν τα πρώτα κρύα και οι καρποί της ακτέας είναι πολύ γνωστό ότι ανακουφίζουν το λαιμό.

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. καρπούς ακτέας

250 γρ. μήλα

50 γρ. ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τους καρπούς της ακτέας μέσα σε 3/4 του λίτρου νερό και τους βράζετε σε χαμηλή θερμοκρασία για 5 λεπτά.

Σουρώνετε το ζωμό και προσθέτετε τη ζάχαρη. Βράζετε τα μήλα μέσα σε μισό λίτρο νερό.

Τα κόβετε αρχικά στα 4 κι έπειτα στα 2 (οριζόντια). Τα μήλα δεν πρέπει να λιώσουν. Προσθέτετε στα μήλα το ζωμό της ακτέας.

Σερβίρετε τη σούπα πολύ ζέστη.

ΡΕΓΓΕΣ ΜΕ ΚΑΡΙ *KARRY SILD*

ΥΛΙΚΑ

- 4 φιλέτα ρέγγας μαρινάτα
- 4 αβγά
- 1 κρεμμύδι, 1 λεμόνι
- 2 κουτ. γλυκού κάρι σε σκόνη
- 200 γρ. μαγιονέζα
- 30 γρ. περίπου σάουρ κρημ
- 4 φύλλα μαρουλιού
- 1 ματσάκι κάρδαμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε τα αβγά σε βραστό νερό και τα βράζετε για 8 λεπτά. Τα περνάτε από κρύο νερό και τα καθαρίζετε.

Ανακατεύετε τη μαγιονέζα και την κρέμα. Αν δεν έχετε σάουρ κρημ μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κρέμα γάλακτος. Προσθέτετε το κάρι και το χυμό του λεμονιού.

Κόβετε τις ρέγγες σε μικρές λοξές φέτες και κρατάτε μερικά κομμάτια για διακόσμηση.

Κόβετε τα αβγά στα 4 εκτός από ένα.

Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το ανακατεύετε στη σάλτσα.

Προσθέτετε, στη συνέχεια, τις ρέγγες και τα αβγά και τα ανακατεύετε με προσοχή.

Τοποθετείτε τις ρέγγες μέσα σε μια πιατέλα σερβιρίσματος. Διακοσμείτε με το αβγό, που έχετε κρατήσει, κομμένο σε ροδέλες, τα υπόλοιπα κομμάτια ρέγγας, τα φύλλα του μαρουλιού και το κάρδαμο.

ΑΒΓΑ ΜΡΟΥΓΙΕ ΜΕ ΧΕΛΙ ΚΑΠΝΙΣΤΟ

ROGET AL MED RORAEG

ΥΛΙΚΑ

4 φέτες ψωμί σίκαλης ή πλήρες
30 γρ. βούτυρο
300 γρ. χέλι καπνιστό
6 αβγά
1/2 του λίτρου κρέμα γάλακτος
2 κρεμμυδάκια φρέσκα
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε τα αβγά μπρουγιέ: τα σπάτε ολόκληρα μέσα σε μια κατσαρόλα αφού βεβαιωθείτε ότι το μέγεθός της είναι τέτοιο ώστε να μπορείτε στη συνέχεια να την τοποθετήσετε σε ένα μπαιν-μαρί. Προσθέτετε την κρέμα στα αβγά κι ανακατεύετε γρήγορα.

Βάζετε την κατσαρόλα στο μπαιν-μαρί. Ανακατεύετε μέχρι το μίγμα ν' αρχίσει να πήζει. Όταν πήξει και γίνει σχεδόν στερεό, το αδειάζετε σε ένα πιάτο και το αλατίζετε.

Αφήνετε τα αβγά να κρυώσουν κι έπειτα τα μεταφέρετε σ' ένα ρηχό πιάτο για να τα κόψετε.

Κόβετε το χέλι σε 3 κομμάτια, στο ίδιο μήκος με τις φέτες του ψωμιού. Κόβετε το τεμαχισμένο χέλι κατά μήκος κι αφαιρείτε την πέτσα και το μεσαίο κόκαλο.

Τοποθετείτε πάνω στο μισό τμήμα της κάθε φέτας ψωμιού - την οποία προηγουμένως έχετε βουτυρώσει - μισό κομμάτι χέλι και στο άλλο μισό τα αβγά. Πασπαλίζετε με ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι.

ΡΕΓΓΕΣ ΜΑΡΙΝΑΤΕΣ *MARINEREDE SILD*

Στη Δανία, οι ρέγγες αυτές βρίσκονται σχεδόν πάντα ανάμεσα στους κρύους μεζέδες. Σερβίρονται επίσης και σαν πρώτο πιάτο ή σαν κύριο πιάτο ή σαν κύριο μαζί με βραστές πατάτες.

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. φιλέτα καπνιστής ρέγγας
2 κρεμμύδια
500 γρ. γάλα
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
Μαρινάδα:
250 γρ. ζύδι
250 γρ. νερό
2 κλωνάρια θυμάρι
2 φύλλα δάφνης
10 κόκκους μαύρο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξαλμυρίζετε τις ρέγγες μέσα στο γάλα αφήνοντάς τις τουλάχιστον για 2 ώρες μέσα σε μια βαθιά σαλατιέρα, όπου έχετε τοποθετήσει μια σχάρα. Οι ρέγγες ξαλμυρίζουν πιο γρήγορα όταν ακουμπούν πάνω στη σχάρα κι όχι στο βάθος της σαλατιέρας.

Όταν περάσει αυτό το χρονικό διάστημα, τις σκουπίζετε με απορροφητικό χαρτί.

Κόβετε τα κρεμμύδια σε ροδέλες. Τοποθετείτε μέσα σε μια πιατέλα μια στρώση φιλέτα ρέγγες, έπειτα μια στρώση κρεμμύδια και συνεχίζετε με τον ίδιο τρόπο.

Περιχύνετε με τη μαρινάδα, που φτιάχνετε με ζύδι που το έχετε βράσει με το νερό, το θυμάρι, τη δάφνη και το μαύρο πιπέρι, μέχρι να ελαττωθεί κατά το 1/3 περίπου. Προσθέτετε το λάδι.

Αφήνετε τα φιλέτα να μαριναριστούν για 5 έως 6 μέρες στο κάτω μέρος του ψυγείου και μετά τις σερβίρετε.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ REJESALAT

ΥΛΙΚΑ

200γρ. γαρίδες βρασμένες
250γρ. κορυφές από σπαράγγια
(κονσερβοποιημένα ή φρέσκα)
φύλλα μαρουλιού
250γρ. κρέμα γάλατος 150γρ. μαγιονέζα
1 λεμόνι
αλάτι
1 λεμόνι κομμένο στα 4
1 ματσάκι μάραθο ή άνηθο ή μαϊντανό 1 πρέζα πιπέρι καγιέν

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν χρησιμοποιήσετε φρέσκα σπαράγγια, τα βράζετε σε βραστό αλατισμένο νερό.
Βάζετε τη μαγιονέζα σε ένα μεγάλο μπόλ.
Αλατίζετε, πιπερώνετε και προσθέτετε το χυμό του λεμονιού.
Προσθέτετε την κρέμα, ανακατεύετε και δοκιμάζετε αν χρειάζεται αλάτι ή πιπέρι.
Πασπαλίζετε τη σάλτσα με μάραθο ψιλοκομμένο (ή άνηθο ή μαϊντανό).
Στρώνετε με τα φύλλα του μαρουλιού μια πιατέλα και τοποθετείτε τις κορυφές απ' τα σπαράγγια και τις γαρίδες καθαρισμένες.
Γαρνίρετε με τα τέταρτα του λεμονιού.
Σερβίρετε τη σάλτσα χωριστά σε μπόλ.

Ρέγγες Μαρινάρες



Ρέγγες μαρινάρες

Σαλάτα με γαρίδες



ΡΕΓΓΕΣ ΣΟΤΕ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ *STEGT SILD I EDDIKE*

ΥΛΙΚΑ

4 ρέγγες
70 γρ. αλεύρι
40 γρ. μαργαρίνη
2 κρεμμύδια
30 γρ. ζύδι
30 γρ. ζάχαρη
Προαιρετικό: άνηθο φρέσκο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανοίγετε τις ρέγγες στα 2, οριζοντια, και αφαιρείτε τα περισσότερα κόκαλα.

Τις αλευρώνετε κι από τις δύο πλευρές. Λιώνετε τη μαργαρίνη σε ένα μεγάλο τηγάνι και βάζετε μέσα τις ρέγγες να ροδίσουν ελαφρά και από τις δύο πλευρές.

Τις τοποθετείτε μέσα σε μια πιατέλα και τις καλύπτετε με λεπτές ροδέλες κρεμμυδιού.

Όση ώρα σοτάρονται οι ρέγγες, ανακατεύετε σε μια κατσαρόλα το ζύδι και τη ζάχαρη με λίγο περισσότερο από 1 λίτρο νερό.

Βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά. Αφήνετε αυτή τη σάλτσα να κρυώσει και τη ρίχνετε πάνω από τις σοταρισμένες ρέγγες.

Γαρνίρετε την πιατέλα με μερικά κλωνάρια φρέσκο άνηθο.

Αφήνετε τις ρέγγες να μείνουν μερικές ώρες προτού τις σερβίρετε.

ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ *GRAVAD LAKS*

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φιλέτα από σολομό φρέσκο

Μαρινάδα:

150 γρ. ζάχαρη, 150 γρ. αλάτι

200 γρ. αραβοσιτέλαιο

πιπέρι μαύρο

άνιθο φρέσκο ή μαϊντανό

Σάλτσα μουστάρδας:

1 κουτ. σούπας μουστάρδα

1 κουτ. σούπας ζάχαρη μαύρη

1 κουτ. σούπας ζάχαρη άσπρη

2 κουτ. σούπας ξύδι άσπρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε τα φιλέτα του σολομού σε βαθύ πιάτο και τα καλύπτετε με τη μαρινάδα.

Πασπαλίζετε με ψιλοκομμένο άνιθο (ή με μαϊντανό).

Τα βάζετε στο ψυγείο και τα αφήνετε να μαριναριστούν για 2 μέρες.

Μετά το τέλος αυτών των 2 ημερών, αφαιρείτε τη μαρινάδα από τα φιλέτα του σολομού και τα κόβετε σε λεπτές φέτες.

Για να σερβίρετε, τοποθετείτε τις φέτες του σολομού πάνω σε φέτες ψωμιού και αλεκρετε με τη σάλτσα μουστάρδας, για να φτιάξετε "καναπέ", ή ακόμα σερβίρετε τα φιλέτα μέσα σε πιατέλα και παρουσιάζετε τη σάλτσα χωριστά, σε άλλο σκεύος.

ΧΟΙΡΙΝΟ ΨΗΤΟ ΓΕΜΙΣΤΟ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ΚΑΙ ΜΗΛΑ

SVINEFILET MED SVEDSKER OG AEBLER

Αυτό το ψητό είναι ένα από τα παραδοσιακά πιάτα και σερβίρεται στο κυριακάτικο γεύμα.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χοιρινό φιλέτο
40 γρ. βούτυρο
150 γρ. κρέμα γάλακτος
12 δαμάσκηνα
2 μήλα
1 λεμόνι
1 κλωνάρι θυμάρι
1 φύλλο δάφνη
αλάτι, πιπέρι
Προαιρετικό: 1 κουταλιά ζελέ φραγκοστάφυλο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε, την προηγούμενη μέρα, τα δαμάσκηνα να μουλιάσουν μέσα σε ζεστό νερό.

Την επόμενη μέρα, αφαιρείτε τα κουκούτσια (κρατάτε τα κουκούτσια) και τα στραγγίζετε.

Καθαρίζετε τα μήλα, αφαιρείτε τους σπόρους και τα κόβετε σε τέταρτα. Τα ραντίζετε με λίγο λεμόνι για να μη μαυρίσουν.

Για να γεμίσετε το χοιρινό:

- Παραγγέλνεται ένα λεπτό κομμάτι κρέας κατά προτίμηση μακρόστενο. Τοποθετείτε στα 2 εκατοστά από την άκρη μια σειρά από δαμάσκηνα και από μήλα και τυλίγετε ώστε να σκεπαστούν. Τοποθετείτε πάλι μια σειρά φρούτα, τυλίγετε ξανά και δένετε το ψητό τοποθετώντας δαμάσκηνα σε κάθε άκρη.

Λιώνετε, σε μια κατσαρόλα, το βούτυρο και βάζετε το ψητό να ροδίσει. Αλατοπιπερώνετε. Χαμηλώνετε τη φωτιά και ρίχνετε μέσα στην κατσαρόλα το θυμάρι, τη δάφνη και τα κουκούτσια από τα δαμάσκηνα. Σιγοβράζετε με σκεπασμένη την κατσαρόλα 1 ώρα σε πολύ χαμηλή φωτιά. Μετά απ' το χρονικό αυτό διάστημα, προσθέτετε την κρέμα γάλακτος και συνεχίζετε το μαγείρεμα 45 ως 60 λεπτά.

Με αυτό το ψητό, σερβίρετε πατάτες βραστές ή καραμελιζέ, κόκκινο λάχανο κατσαρόλας και αγγούρι μαρινάτο.

Προσθέτετε το κόκκινο λάχανο, στα μισά του βρασματος, 3 κουταλιές ζελέ φραγκοστάφυλου διαλυμένο μέσα σε λίγο χλιαρό νερό (ή χυμό φραγκοσταφυλου).

ΚΟΜΠΟΣΤΑ ΑΠΟ ΚΟΚΚΙΝΑ ΦΡΟΥΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ

RODGROD MED FLODE

Γι' αυτή τη συνταγή πρέπει να χρησιμοποιήσετε κατεψυγμένα φρούτα χωρίς ζάχαρη (όπως τα φτιάχνουν οι Δανοί, που μαζεύουν τα φρούτα απ' τον κήπο τους).

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. φράουλες
200 γρ. βατόμουρα
350 γρ. κρέμα γάλακτος
100 γρ. ζάχαρη
2 λεμόνια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε τις φράουλες και τα βατόμουρα μέσα σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Τα βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά περίπου.

Τα περνάτε, στη συνέχεια, στο μύλο των λαχανικών (στην ψιλή σάρα). Θα έχετε ένα είδος πηχτού χυμού που θα το ξαναβάλετε μέσα στην κατσαρόλα.

Όταν πάρει βράση, προσθέτετε τη ζάχαρη και το χυμό των 2 λεμονιών. Τα αφήνετε να βράσουν σε χαμηλή φωτιά για 15 λεπτά.

Ρίχνετε αυτό το μίγμα σε μια σαλατιέρα που την αφήνετε για 2 ώρες μέσα στο ψυγείο.

Προτού σερβίρετε, προσθέτετε 2 ή 3 κουταλιές νερό παγωμένο στην κρέμα γάλακτος κι έπειτα τη χτυπάτε μέχρι να γίνει ελαφριά και ν' αφρίσει αλλά χωρίς να γίνει σαντιγύ. Αν μπορείτε, τοποθετείτε την κρέμα σε μια άλλη σαλατιέρα, πιο μεγάλη, μέσα στην οποία βάζετε παγάκια.

Κάθε προσκεκλημένος σερβίρεται πουρέ από φράουλες και βατόμουρα και γαρνίρει με κρέμα.

Αυτό το επιδόρπιο μπορεί να ετοιμαστεί μόνο με φράουλες ή μόνο με βατόμουρα.

ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΑΠΟ ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ

HINDBAERLACKAGE

Αυτό το γλυκό μπορεί να γίνει και με μαρμελάδες της εκλογής σας.

ΥΛΙΚΑ

3 αβγά
250 γρ. αλεύρι,
250 γρ. ζάχαρη
125 γρ. βούτυρο
200 γρ. μαρμελάδα βατόμουρα
70 γρ. αμύδαλα σε σκόνη
1 φακελάκι μαγιά χημική
1 βανίλια
ζάχαρη άχνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χωρίζετε τα ασπράδια από τα κροκάδια των αβγών.

Δουλεύετε τα κροκάδια των αβγών με τη μισή ποσότητα ζάχαρης και τη βανίλια μέχρι το μίγμα ν' ασπρίσει.

Προσθέτετε, στη συνέχεια, το βούτυρο μαλακωμένο (κρατήστε λίγο για να βουτυρώσετε τη φόρμα), το αλεύρι και τέλος τη μαγιά.

Πλάθετε τη ζύμη σε μπάλα και την αφήνετε να μείνει στο ψυγείο για 30 λεπτά.

Παίρνετε μια στρογγυλή φόρμα που ανοίγει ώστε το γλυκό να βγαίνει χωρίς να το γυρίσετε ανάποδα και τη βουτυρώνετε.

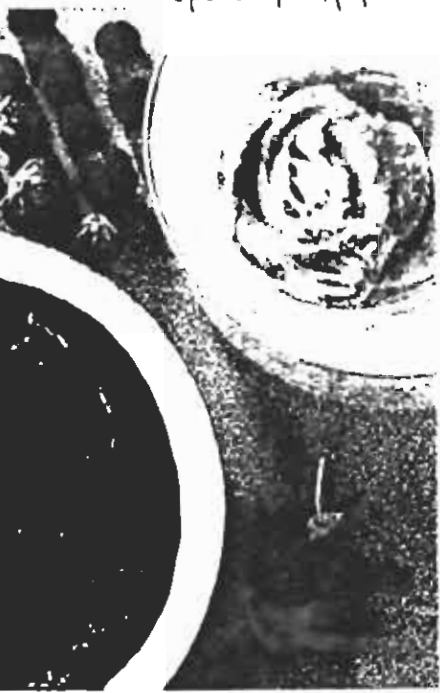
Βάζετε τη ζύμη στο κέντρο και την ανοίγετε με τα χέρια μέχρι να καλύψει όχι μόνο το εσωτερικό και τα τοιχώματα της φόρμας αλλά να ξεπεράσει την περιφέρεια κατά 3 εκατοστά.

Χτυπάτε τα ασπράδια των αβγών σε σφιχτή μαρέγκα και προσθέτετε με προσοχή την υπόλοιπη ζάχαρη και τα αμύδαλα σε σκόνη. Ρίχνετε τη μαρμελάδα από βατόμουρα στο κέντρο της φόρμας και τη στρώνετε με μια σπάτουλα. Καλύπτετε τη μαρμελάδα με τη μαρέγκα των αβγών και τα αμύδαλα.

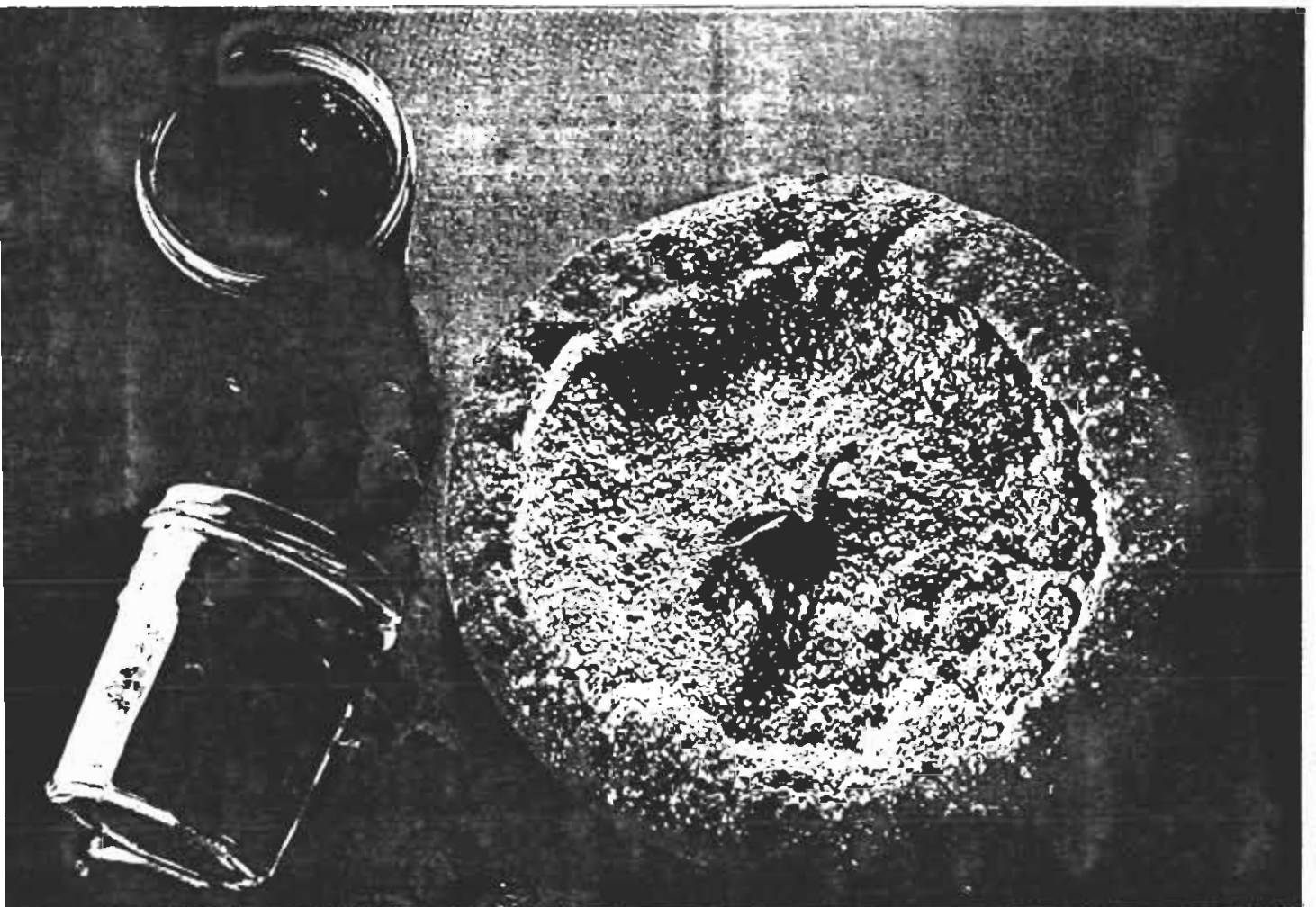
Γυρίζετε τις άκρες της ζύμης προς το κέντρο και βάζετε τη φόρμα στο φούρνο να ψηθεί σε μέτρια θερμοκρασία περίπου 50 λεπτά.

Πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη και σερβίρετε.

Χορηότα από κόκκινα
φρούτα με κρέμα



Χοιρινό ψιτό γεμιστό με δαμάσκηνα και μήλα



Γλυκό με μαρμελάδα από βατόμουρα



Η Ελλάδα αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1981 όταν προσχώρησε σε αυτή και αποτέλεσε το 10ο μέλος της.

Έχει συνολική έκταση 131.944 τ.χλ. και πληθυσμό γύρω στα 10.000.000 κατοίκους, το 1/3 των οποίων είναι συγκεντρωμένο στην πρωτεύουσα Αθήνα και στο λεκανοπέδιο της Αττικής.

Η Ελλάδα, οι ακτές της οποίας είναι διάσημες σε όλο το κόσμο, είναι μια χώρα ορεινή στην ηπειρωτική πλευρά της (το όρος Ολυμπος έχει ύψος 2.911 μ.) και οι χειμώνες είναι μερικές φορές πολύ τραχείς.

Η εκτροφή των προβάτων έχει αναπτυχθεί σε ορεινές περιοχές. Αντίθετα στις πεδιάδες (Θράκη, Μακεδονία, Θεσσαλία, Αττική) και στα νησιά (Ιόνια νησιά, Εύβοια, Κυκλάδες, Σποράδες, Δωδεκάνησα, Κρήτη) κύριες πηγές είναι εκείνες της μεσογειακού τύπου γεωργίας: ελιές, αμπέλια, στάρι, φρούτα (εσπεριδοειδή κατά κύριο λόγο). Η βασικότερη πλουτοπαραγωγική πηγή και στηλοβάτης της Ελληνικής οικονομίας αποτελεί ο Τουρισμός.

Σε όλη τη διάρκεια του έτους αλλά κυρίως τους μήνες από Μάρτη μέχρι Οκτώβρη, εκατομμύρια ξένοι επισκέπτονται την Ελλάδα για διακοπές ή τουρισμό.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Τα πρώτα ίχνη οικισμών στην Ελλάδα χρονολογούνται από το 8.000 π.Χ.

Στα 1.500 π.Χ ένας λαμπρός πολιτισμός βρίσκεται στο απόγειό του στην Κρήτη: ένας λαός καλλιτεχνικός, εργατικός και χαρούμενος, έξυπνος και ρεαλιστής. Το ψάρεμα, η καλλιέργεια της αμπέλου και της ελιάς, η εκτροφή βοδιών, κατσικιών, προβάτων, αποτελούσαν λύση στο πρόβλημα της διατροφής και ταυτόχρονα μέσο συναλλαγής με τις άλλες χώρες.

Σύμβολο του νησιού, ο Μινώταυρος, βρισκόταν στο κέντρο των θρησκευτικών γιορτών. Απέναντι στη δύναμή του, οι νέοι Κρητικοί μπορούσαν ν' αποδείξουν την ευλυγισία, την ευφροσύνη και την επιδεξιότητά τους.

Τα έπη του Ομήρου, η Ιλιάδα και η Οδύσεια, μας δίνουν μια ιδέα για τον τρόπο ζωής σ' αυτή τη χώρα πριν από το 1.000 π.Χ.

Στάρι, κριθάρι, σικιές, αμπέλια, κυνήγι (αγριογούρουνα, ελάφια, λαγοί αλλά κασμά και λιοντάρια), εκτροφή προβάτων, κατσικιών, χοίρων, μελισσών... όλα αυτά καθορίζουν τη βασική διατροφή των κατοίκων που αποτελείται από ψωμί, κρέας, λάδι, μέλι, τυρί. Πίνουν νερό, κατσικίσιο γάλα, νερωμένο κρασί.

Μια περιγραφή για ψητά σουβλάκια στη θράκα, απαντάται στην Ιλιάδα: "κι αυτός (ο Πάτροκλος) τρανό σανίδι ακούμπησε μπρος στην φωτιάς τη λάμψη, κι απάνω του την πλάτη ολόπαχης γίδας κι αρνιού πιδώνει, και ράχη ακόμα απ' αγριογούρουνο που γυάλιζε του πάχους και του κρατούσε ο Αυτομέδοντας, το κρέας να κόψει εκείνος. Κι αφού το λιάνισε το πέρασε τρογύρα από τις σουβλές και σύντας η φωτιά κατάκατσει κι η φλόγα της μαράθη, στρώνει τη θράκα κι από πάνω της τις σουβλές βάζει αράδα".

Πολλοί γαστρονόμοι συγγραφείς ασχολήθηκαν με την καταγραφή των πλουτοπαραγωγικών πηγών της χώρας και περιέγραψαν τα λαμπρά συμπόσια. Πρώτος ο Αρχέστρατος, ένας ποιητής του 4ου π.Χ αιώνα, διέτρεξε όλη τη χώρα για να ενημερωθεί για τις καλύτερες συνταγές. Ένας άλλος ποιητής, ο Τεμαχίδας, έγραψε τι βιβλία πάνω στα "διάφορα είδη των δείπνων".

Αυτά τα κείμενα - όπως και πολλά άλλα - χάθηκαν στην πρώτη πυρκαγιά της βιβλιοθήκης της Αλεξανδρείας. Εγιναν ωστόσο γνωστά χάρη σ' ένα συγγραφέα του 2ου μ.Χ. αιώνα, τον Αθήναιο, που, στο "συμπόσιο των σοφιστών", απαριθμεί 700 συγγραφείς και 2.500 τίτλους έργων, απ' τα οποία παραθέτει κάποτε και αποσπάσματα.

Δίχως αμφιβολία, η Σπάρτη, πόλη που κυβερνιόταν με αυστηρούς νόμους, επέβαλλε ακόμα στη διάρκεια του 5ου π.Χ. αιώνα, σε καθορισμένες ημερομηνίες, κοινά γεύματα όπου οι θέσεις εκλέγονταν με κλήρο και στα οποία το μοναδικό γεύμα ήταν ο πασίγνωστος "μέλας ζωμός", μίγμα από αίμα χοίρου, λαρδί, κρεμμύδια και ζύδι.

Όμως, στην Αθήνα, ύστερα από ένα απλό μεσημεριανό, το βράδυ οργανώνονταν ομαδικά δείπνα είτε απ' την πολιτεία είτε από συντεχνίες είτε τέλος από ιδιώτες. Η ποικιλία, η ποιότητα των προϊόντων και η τέχνη να τα συνταιριάζουν ήταν αξιοσημείωτες.

Στο μενού, φτερωτό κυνήγι καθώς και αγριογούρουνα, λαγοί, αγριόχηνες, βοδινό, αρνί, χοιρινό... Τα θαλασσινά δεν είχαν ξεχαστεί κάθε άλλο! Γαρίδες, αστακός, στρείδια, μύδια (με μαϊντανό και δυόσμο) χταπόδια, τόνοι, λαυράκια, γλώσσες, λιθόρνια.. μαζί με χέλια που τα εκτιμούσαν ιδιαίτερα.

Στη λαχαναγορά, οι μάγειροι μπορούσαν να διαλέξουν κρεμμύδια, φακές, κουκιά, λάχανα, κουνουπίδια, πράσα, γογγύλια, κοκκινογούλια, καρότα, ραδίκια, κολοκύθια, μαρούλια... Τα μανιτάρια αποτελούσαν εκλεκτά εδέσματα για τους γνώστες (ενώ θεωρούνταν και αφροδισιακά).

Οι Έλληνες δεν αρκούσαν στην κατανάλωση των ντόπιων μαύρων μανιταριών, αλλά έκαναν εισαγωγή λευκών μανιταριών απ' τις λιβυκές αποικίες τους.

Η συνταγή της πίτας με μανιτάρια που δημιουργήθηκε απ' τον Χιρομένη έφτασε ως τις μέρες μας. Στην Ελλάδα εξακολουθούν να φτιάχνουν πίτες, αλλά σπάνια με μανιτάρια. Τις φτιάχνουν με κιμά, με λαχανικά (κολοκύθες, πράσα ιδιαίτερα), με θαλασσινά...

Τα φρούτα ήταν επίσης πολυάριθμα: σταφύλια, μήλα, αχλάδια, ρόδια, αμύγδαλα, καρύδια, σύκα...

Όσο για τα αρωματικά φυτά, διέσχισαν τους αιώνες: μάραθος, κορίανδρος, ρίγανη, θυμάρι, φασκόμηλο, δυόσμος, σκόρδο, μαϊντανός, κάπαρη, κύμινο.

Το μενού για τις γιορτές στην κλασική εποχή δεν θα ξένιζε μια σημερινή οικογένεια: "ελιές, λαγός μαγειρεμένος με θυμάρι, κρεμμύδι και λάδι, τσίχλες ψητές, αρνάκι ή γουρουνάκι ροδοψημένα στη σουβλα, κάποια γλυκά με αλεύρι και μέλι, λίγο τυρί, μπιρτζια, σύκα, καρύδια". Μαζί μ' αυτό το γεύμα, έπιναν δροσερό νερό και κρασί. Ο ελληνικός πολιτισμός επέζησε της πολιτικής κατάρπτωσης της χώρας και μεταδόθηκε στην υπόλοιπη Ευρώπη μέσω των Ρωμαίων και στην Ανατολή μέσω των Βυζαντινών.

Τι θα βρισκαν οι κάτοικοι της αρχαίας Ελλάδας αν επισκέπτοντα σήμερα τη χώρα τους; Οι ντοματιές της Σαντορίνης, του Ναυπλίου, του Αργους, της Θεσσαλονίκης, της Σύρου, θα τους παραπλανούσαν για λίγο και θα διαπίστωναν ότι η περιοχή της Πελοποννήσου έχει εκδασωθεί... Όμως, θα ξανάβρισκαν τα θηράματα της Μακεδονίας και του Ολύμπου.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Διάσημα είναι τα ελληνικά τυριά και κυρίως η φέτα, το κεφαλοτύρι και το κασέρι. Τα τυριά αποτελούν κύριο μέρος της διατροφής των Ελλήνων και κατέχουν στην Ευρωπαϊκή κοινότητα την 1η θέση από πλευρά κατανάλωσης με 22,9 κιλά έναντι 20,5 κιλών κατ' άτομο των Γάλλων.

Το Ελληνικό γιαούρτι είναι το καλύτερο σε όλο το κόσμο. Η παχιά και βελούδινη γέυση του είναι πασίγνωστη και όταν παρασκευάζεται από πρόβειο γάλα, η περιεκτικότητά του σε

λιπαρά είναι υψηλή και η γεύση του ασύγκριτη.

Το γιαούρτι καταναλώνεται αυτούσιο αλλά χρησιμοποιείται και σε διάφορες συνταγές (τζατζίκι, γιαουρτόπιττα κ.λπ.)

Ο τραχανάς αντικαθιστά το ρύζι σε διάφορες σούπες. Παρασκευάζεται στα σπίτια με γάλα, ζυμόγαλα, γιαούρτι, αλεύρι ή σιμιγδάλι. Η ζύμη αυτή ξηραίνεται στον ήλιο και ύστερα τριβεται. Διατηρείται για μήνες σε ερμητικά κλειστά δοχεία.

Το κρασί είναι τμήμα του μυθικού πολιτισμού της Ελλάδας. Κατά την μυθολογία ο Διόνυσος, γιός του Δία, είναι ο θεός του αμπελιού και του κρασιού. Είναι ακόμα θεός της φύσης και θεός της μέθης, του χορού, της μουσικής και του θεάτρου. Απο ιστορική άποψη το αμπέλι εγκλιματίστηκε στην Ελλάδα εδώ και περισσότερα από 3.000 χρόνια. Η φήμη ορισμένων ποικιλιών όπως της Λέσβου, της Χίου ή της Κώ, ανάγεται σ' εκείνη την εποχή.

Όμως υπάρχει μια ιδιαιτερότητα που δεν συναντάται πουθενά αλλού: είναι η ρετσίνα. Πρόκειται σε γενικές γραμμές, για ένα λευκό ετήσιο κρασί στο οποίο βυθίζουν ένα σβώλο ρυτίνης (συστατικό που βρίσκεται κάτω απ' το φλοιό των πεύκων) και ύστερα το διατηρούν σε βαρέλια από πεύκο.

Το ούζο είναι βέβαια το εθνικό aperitif. Είναι αλκοολούχο ποτό με άρωμα γλυκάνισου που πίνεται σκέτο ή με παγάκια ή αραιώνεται με παγωμένο νερό. Σχεδόν πάντα σερβίρεται με τον ανάλογο "μεζέ": ελιές, φέτα, αγγουράκι, σαρδέλα, χταποδάκι, σαλαμάκι κ.λπ.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Τα Χριστούγεννα είναι ημέρα νηστείας, για την ακρίβεια η μέρα της 24ης Δεκεμβρίου. Ένα λιτό δείπνο προηγείται της μεταμεσονύκτιας λειτουργίας. Ωστόσο τα τελευταία χρόνια συνηθίζεται ένα ρεβεγιόν την παραμονή των Χριστουγέννων και ο απαραίτητος εκκλησιασμός γίνεται το πρωί *ανήμερα* της Εορτής. Την παραμονή των Χριστουγέννων, όπως και της Πρωτοχρονιάς και των Φώτων, λέγονται τα κάλαντα από τα παιδιά που μ' αυτό το τρόπο μαζεύουν χαρτζιλίκι.

Μερικές μέρες πριν τα Χριστούγεννα, στολίζεται το δέντρο ή το καράβι (παραδοσικό ελληνικό έθιμο που τείνει να εκλείψει). Τις μέρες αυτές ετοιμάζονται και τα παραδοσιακά γλυκά των Χριστουγέννων: μελομακάρονα και κουραμπιέδες.

Η παραμονή της πρωτοχρονιάς είναι ευκαιρία για πολλές οικογενειακές και φιλικές συγκεντρώσεις. Η παράδοση απαιτεί να σβήσουν τα φώτα και ν' ανοίγουν όλες οι βρύσες του σπιτιού τα μεσάνυχτα: έτσι ταυτόχρονα με τη χρονιά ανανεώνεται το φως και το νερό. Την ημέρα αυτή έρχεται και ο Άγιος Βασίλης που υποτίθεται ότι μπαίνει από την καμινάδα και φέρνει δώρα στα παιδιά.

Ο αρχηγός της οικογένειας κόβει τη βασιλόπιττα που μέσα υπάρχει ένα φλουρί ή νόμισμα κι όποιος βρεί το νόμισμα στο κομμάτι του, κερδίζει κάποιο δώρο.

Η καθαρά Δευτέρα είναι η πρώτη Δευτέρα μετά από τις αποκριές, και αποτελεί μια γιορταστική μέρα για τους Έλληνες. Συχνά πηγαίνουν σε κάποια εξοχή και στο γεύμα περιλαμβάνεται ένα ειδικά παρασκευασμένο ψωμί χωρίς μαγιά: η λαγάνα και άλλα νηστήσιμα όπως ταραμοσαλάτα, χαλβάς, ελιές, θαλασσινά (οστρακοειδή, καλαμάρια, χταπόδια, σουπιές που θεωρούνται νηστήσιμα επειδή δεν έχουν αίμα) κ.λπ.

Το Πάσχα είναι η σημαντικότερη γιορτή της χρονιάς. Οι μέρες που προηγούνται είναι αυστηρές και γεμάτες από κατάνυξη: η νηστεία είναι αυστηρή (τη Μεγάλη Παρασκευή δεν τρώνε παρα ελιές, ψωμί, λαχανικά και φρούτα).

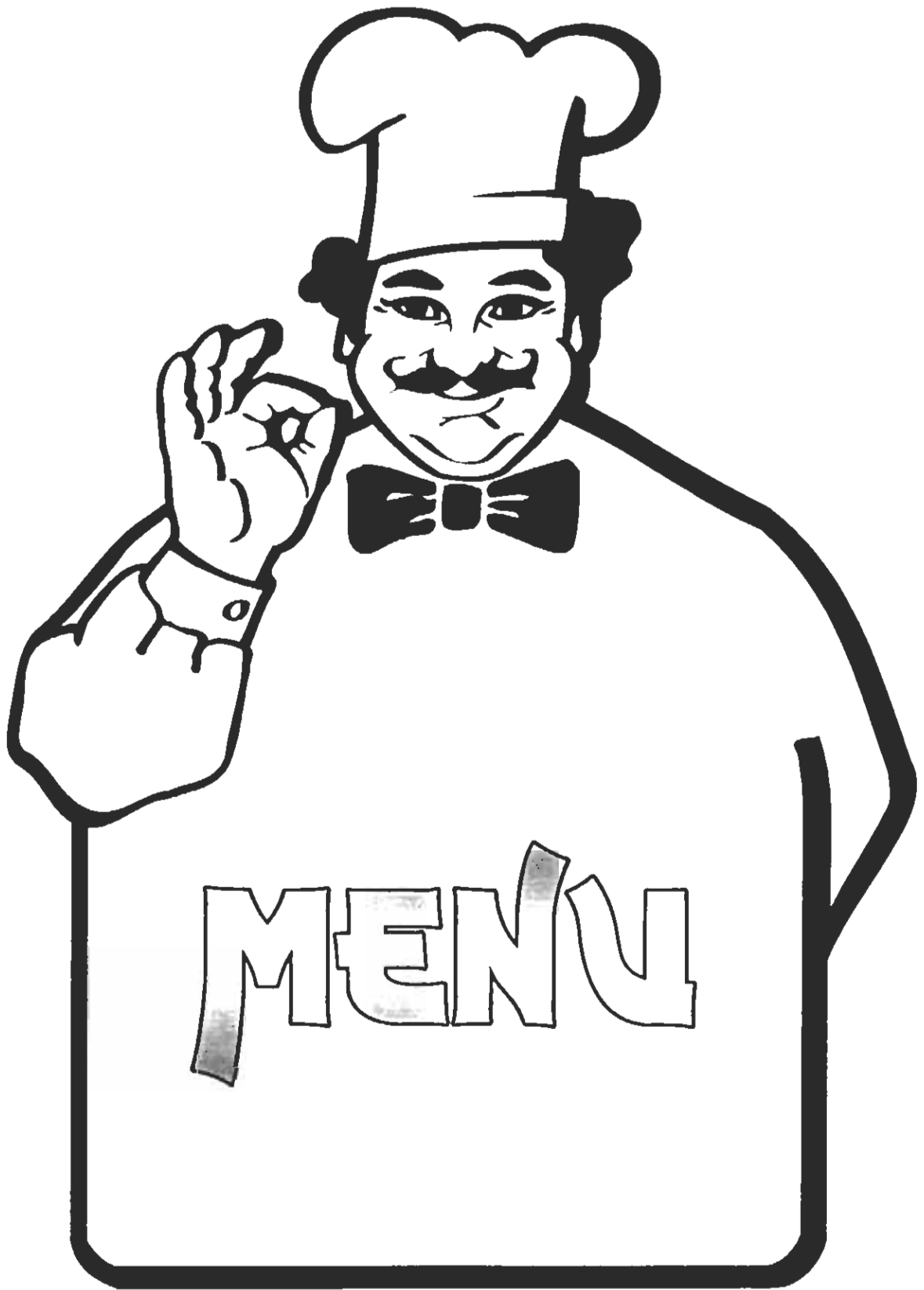
Για το βράδυ του Μεγάλου Σαββάτου βράζονται αβγά και βάφονται κόκκινα. Υστερα

από το Χριστός Ανέστη και τη λειτουργία που ακολουθεί, η οικογένεια συγκεντρώνεται στο σπίτι για να μοιραστεί τη παραδοσιακή σούπα, τη μαγειρίτσα που γίνεται από εντόσθια αρνιού και διάφορα χορταρικά. Πριν αρχίσουν να δοκιμάζουν τη σούπα αυτή, ο καθένας διαλέγει ένα κόκκινο αβγό και τσουγκρίζοντάς το προσπαθεί να σπάσει το αβγό του άλλου.

Ανήμερα το Πάσχα αρχίζουν από το πρωί οι προετοιμασίες για το ψήσιμο στα κάρβουνα του παραδοσιακού αρνιού στη σούβλα, που θα αποτελέσει το βασικό συστατικό του μεσημεριανού γεύματος.

Η 25η Μαρτίου είναι η επέτειος της επανάστασης του 1821 ενάντια στον τουρκικό ζυγό καθώς και η Θρησκευτική εορτή του Ευαγγελισμού της Θεοτόκου.

Η 28η Οκτωβρίου είναι η επέτειος του ηρωικού "Όχι" που απήμυθε ο δικτάτορας Μεταξάς το 1940 στους επίδοξους Ιταλούς κατακτητές του Μουσολίνι κατά το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο.



MENU 9 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Τζατζίκι
3. Σπανακόπιττα
4. Μουσακάς με μελιτζάνες
5. Χωριάτικη σαλάτα
6. Πλατώ τυριών: "Φέτα", "Κασέρι", "Μετσοβίτικο"
7. Χαλβάς

Συνοδεύουμε με λευκό (Χατζημιάλη), και το κύριο πιάτο με ένα κόκκινο (Σατώ ντε Ρόντ). Το επιδόρπιο με ένα γλυκό Σαμώτικο κρασί.

MENU 10 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Φασολάδα
3. Ψάρι πλάκι
4. Γιουβαρλάκια αυγολέμονο
5. Σαλάτα εποχής (Καρότο, λάχανο με λαδόξυδο)
6. Γιαουρτόπιττα

Συνοδεύουμε με ρετσίνα κουρτάκη και το επιδόρπιο με Μαυροδάφνη Πατρών

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΖΑΤΖΙΚΙ

Το τζατζίκι είναι πολύ δροσιστικό. Επίσης, συνοδεύει θαυμάσια ψάρια ψητά, κερτέδες και ντολμαδάκια γαλαντζί. Είναι ένας πολύ νόστιμο μεζές για ούζο.

ΥΛΙΚΑ

1 αγγούρι
500 γρ. γιαούρτι στραγγισμένο
1 σκελίδα σκόρδο
1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 κουτ. σούπας ζύδι
λίγο ψιλοκομμένο άνηθο ή μαϊντανό
1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε το αγγούρι και το σκόρδο.

Χτυπάτε, σε ένα μπολ, το λάδι, το ζύδι, το αλάτι και τον ψιλοκομμένο άνηθο. Προσθέτετε το γιαούρτι και ανακατεύετε όλα τα υλικά.

Προσθέτετε, στη συνέχεια, το αγγούρι και το σκόρδο. Τα ανακατεύετε πολύ καλά. Τοποθετείτε, για 1 ώρα, το μπολ στο ψυγείο.

ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ

Η σκορδαλιά συνοδεύει παραδοσιακά τηγανιτό μπακαλιάρο ή γαλέο, αλλά συνηθίζεται και με παντζάρια. Ωστόσο, ταιριάζει θαυμάσια και με κρέας ψητό, ψάρι βραστό, θαλασσινά ή βρασμένα λαχανικά (κρυσόλακια, αγκινάρες, πατατοκεφτέδες).

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. πατάτες ή ίδια ποσότητα ψωμί μπαγιάτικο
6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 κεφάλι σκόρδο
2 λεμόνια 1 κρόκο αυγού
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καθαρίσετε τις πατάτες, τις κόβετε σε κομμάτια και τις βράζετε σε αλατισμένο νερό για 15-20 λεπτά.

Στο μεταξύ, καθαρίζετε και λιώνετε τα σκόρδα. Όταν βράσουν οι πατάτες, τις λιώνετε σε πουρέ μέσα σε μια βαθιά πατέλα και προσθέτετε το σκόρδο.

Στη συνέχεια, και όσο ο πουρές είναι ακόμη ζεστός, προσθέτετε τον κρόκο του αυγού και ανακατεύετε καλά.

Προσθέτετε, λίγο-λίγο, το λάδι. Οι πατάτες θ' απορροφήσουν λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα με την ποιότητά τους.

Όταν το μίγμα γίνει σαν αλοιφή, αλατίζετε, πιπερώνετε και ρίχνετε το χυμό των 2 λεμονιών.

Παρατήρηση: αν η σκορδαλιά σας φαίνεται πολύ πηχτή, μπορείτε να προσθέσετε λίγο νερό ζεστό (μερικές κουταλιές).

ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ

Η χωριάτικη σαλάτα που τόσο εκτιμούν οι ξένοι, όταν επισκέπτονται τη χώρα μας, μπορεί θαυμάσια ν' αντικαταστήσει ένα πλήρες γεύμα μια που περιέχει πρωτεΐνες, λαχανικά και λιπαρά.

Κατά την προετοιμασία της, μην περιοριστείτε αυστηρά στα υλικά που σας δίνουμε και προσθέστε ότι ακόμη νομίζετε πως θα αρέσει στους καλεσμένους σας. Μια συμβουλή θα ήταν να την κάνετε ακόμη πιο πλούσια με κουνουπίδι ωμό, μανιτάρια, παντζάρια κ.λπ.

ΥΛΙΚΑ

1 αγγούρι
4 ντομάτες 1 κρεμμύδι
2 μικρές πράσινες πιπεριές
150 γρ. φέτα
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
2 κουτ. σούπας ξύδι
24 μαύρες ελιές
1 κουτ. σούπας μαϊντανό ή μερικά φύλλα βασιλικό
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε, σκουπίζετε τις ντομάτες και τις κόβετε σε τέταρτα.

Πλένετε το αγγούρι, το σκουπίζετε και το κόβετε σε ροδέλες μαζί με τη φλούδα εάν είναι πολύ φρέσκο. Αν δεν είναι, πρώτα το καθαρίζετε κι έπειτα το κόβετε.

Καθαρίζετε και κόβετε το κρεμμύδι σε ροδέλες. Αφαιρείτε τα κοτσάνια και τους σπόρους από τις πιπεριές και τις κόβετε σε κομμάτια. Τοποθετείτε όλα τα λαχανικά σε μια σαλατιέρα.

Ανακατεύετε, σ' ένα μπολ, το αλατοπίπερο, το ξύδι και το λάδι. Τα ρίχνετε στα λαχανικά.

Η σαλάτα σερβίρεται σε σαλατιέρα ή σε ατομικές κούπες.

Προσθέτετε το τυρί, κομμένο σε κύβους, τις ελιές και πασπαλίζετε με μαϊντανό ή βασιλικό ψιλοκομμένο.

ΦΑΣΟΛΑΔΑ

Η φασολάδα, όπως ξέρουμε όλοι, είναι το εθνικό μας φαγητό. Το καλοκαίρι, η φασολάδα περασμένη απ' το μύλο λαχανικών και με λίγο λεμόνι γίνεται ένα κρύο πρώτο πιάτο. Το χειμώνα, ζεσταίνει και δυναμώνει. Για να μαλακώσουν τα ξερά φασόλια πριν απ' το βράσιμο, υπάρχουν 2 τρόποι:

- ή να τα μουλιάσετε σε χλιαρό νερό (από 2 έως 12 ώρες, ανάλογα με την ποιότητά τους)
- ή να τα βράσετε για 10 λεπτά σε βραστό νερό και να σουρώσετε.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φασόλια ξερά
4 ντομάτες
2 κλωνάρια σέλινο
2 κρεμμύδια
2 καρότα
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και φιλοκόβετε τα κρεμμύδια, τα καρότα και το σέλινο.

Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα. Σοτάρετε ελαφρώς τα λαχανικά και μετά από 3-4 λεπτά, προσθέτετε τα φασόλια και περίπου 250 γρ. νερό.

Ξεφλουδίζετε και κόβετε σε χοντρά κομμάτια τις ντομάτες.

Ρίχνετε τις ντομάτες στην κατσαρόλα και πιπερώνετε. (Μην αλατίζετε, γιατί το αλάτι σκληραίνει τα φασόλια).

Όταν πάρουν βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 2 ώρες (δοκιμάζετε αν έγιναν τα φασόλια). Αν έχουν βράσει καλά, τα αλατίζετε.

Η φασολάδα σερβίρεται συνήθως με ρέγγα, λακέρδα, σαρδέλες και ελιές. Ωστόσο, και ιδιαίτερα το χειμώνα, συνοδεύεται από αλλαντικά: ζαμπόν, λουκάνικα, μπέικον κ.λπ.

ΜΟΥΣΑΚΑΣ ΜΕ ΜΕΛΙΤΖΑΝΕΣ

Ο μουσακάς είναι ένα από τα πιο γνωστά ελληνικά φαγητά. Η προετοιμασία του θέλει χρόνο, μπορείτε όμως να ετοιμάσετε τη σάλτσα της γέμισης από την προηγούμενη μέρα και να τη διατηρήσετε στο ψυγείο. Οι μελιτζάνες πρέπει να τηγανιστούν την ίδια μέρα.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μελιτζάνες φλάσκες
500 γρ. μοσχαρίσιο κιμά
500 γρ. ντομάτες
1 μεγάλο κρεμμύδι
4 κουτ. σούπας φρυγανιά τριμμένη
2 αβγά
60 γρ. βούτυρο
2 κουτ. σούπας αλεύρι
500 γρ. γάλα
100 γρ. τυρί τριμμένο
1 πρέζα μοσχοκάρυδο
1 κουτ. γλυκού κανέλα σκόνη
100 γρ. ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι
Προαιρετικό: 80 γρ. κουκουνάρια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τις μελιτζάνες και τις κόβετε σε φέτες πάχους ενός εκατοστού περίπου. Τις βάζετε σε σουρωτήρι, τις αλατίζετε και τις αφήνετε 1 ώρα, για να ζεπικρίσουν. Στο μεταξύ, ετοιμάζετε τη σάλτσα κρέατος.

Καθαρίζετε και φιλοκόβετε το κρεμμύδι. Το σοτάρετε με δύο κουταλιές λάδι σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε τον κιμά (προτιμήστε μοσχαρίσιο και βοδινό μαζί) και 4 κουταλιές ζεστό νερό. Ανακατεύετε καλά για να μην έχει σβώλους ο κιμάς και τσιγαρίζετε μερικά λεπτά.

Ετοιμάζετε τις ντομάτες: τις ρίχνετε για 1 λεπτό σε βραστό νερό. Τις ξεφλουδίζετε και τις κόβετε σε χοντρα κομμάτια. Τις προσθέτετε στον κιμά, με αλάτι, πιπέρι και την κανέλα.

Σκεπάζετε την κατσαρόλα και σιγοβράζετε για 45 λεπτά. Τα τελευταία 5 λεπτά, προσθέτετε 2 κουταλιές σούπας απ' την τριμμένη φρυγανιά και τα κουκουνάρια, αν χρησιμοποιήσετε. Ανακατεύετε καλά με ζύλινη κουτάλα.

Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά κι ρίχνετε τα 2 ασπράδια αβγών, χτυπημένα. Ανακατεύετε καλά.

Σκουπίζετε τις μελιτζάνες με μια πετσέτα ή με απορροφητικό χαρτί.

Σε ένα τηγάνι όπου θα' χετε ζεστάνει τουλάχιστον 6 κουταλιές λάδι, τηγανίζετε τις μελιτζάνες. (Για να ροδίσουν καλά, τις τηγανίζετε λίγες-λίγες, χωρίς να βάζετε τις φέτες τη μια πάνω στην άλλη).

Όταν ροδίσουν κι απ' τις δύο πλευρές, τις αφήνετε να στραγγίξουν πάνω σε απορροφητικό χαρτί.

Ετοιμάζετε μια σάλτσα μπεςαμέλ: Λιώνετε το βούτυρο σε μια μικρή κατσαρόλα κι όταν αρχίσει ν' αφρίζει προσθέτετε το αλεύρι λίγο-λίγο ανακατεύοντας δυνατά.

Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτετε το γάλα κρύο. Ανακατεύετε καλά και ξαναβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια με ξύλινη κουτάλα. Όταν πήξει η μπεςαμέλ, προσθέτετε αλάτι και πιπέρι και το μοσχοκάρυδο. Σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά άλλα 5 λεπτά ανακατεύοντας πότε-πότε.

Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και προσθέτετε στην μπεςαμέλ του 2 κρόκους των αυγών και τα 2/3 του τριμμένου τυριού. Ανακατεύετε πολύ καλά.

Τώρα όλα τα υλικά είναι έτοιμα. Λαδώνετε και πασπαλίζετε με τριμμένη φρυγανιά ένα ταψί ή ένα πυρέξ.

Τοποθετείτε σε στρώσεις, τις μισές μελιτζάνες, τη σάλτσα με τον κιμά και τέλος τις υπόλοιπες μελιτζάνες.

Περιχύνετε το ταψί με την μπεςαμέλ, πασπαλίζετε την επιφάνεια με το υπόλοιπο τριμμένο τυρί, την υπόλοιπη φρυγανιά και ραντίζετε με μερικές σταγόνες βούτυρο.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα περίπου μέχρι να ροδοκοκκινίσει η επιφάνεια.

Ο μουσακάς σερβίρεται ζεστός και αποτελεί κύριο γεύμα.

Παραλλαγή: Μπορείτε επίσης να φτιάξετε μουσακά και με άλλα λαχανικά (πατάτες, κολοκυθάκια, μελιτζάνες) ή όλα μαζί σε στρώσεις ή με το καθένα απ' αυτά, τηγανισμέμα και στραγγισμέμα όπως οι μελιτζάνες.

ΨΑΡΙ ΠΛΑΚΙ

Αν η συνταγή μπορεί να γίνει με ολόκληρα ψάρια, με φιλέτο ψαριού ή με ψάρι σε φέτες.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό ψάρια ολόκληρα ή φέτες
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
3 ντομάτες
2 σκελίδες σκόρδο
200 γρ. κρεμμύδια
2 λεμόνια
αλάτι, πεπέρι
Προαιρετικό:
1/2 ποτηράκι άσπρο κρασί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξύνετε και καθαρίζετε τα ψάρια.

Τα πλένετε με άφθονο κρύο νερό και τα βάζετε σε ένα πυρίμαχο σκεύος. Τα ραντίζετε με το χυμό των λεμονιών.

Πλένεται τις ντομάτες, καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε ροδέλες, όπως και τις ντομάτες. Λιώνετε καλά το σκόρδο.

Αλατοπιπερώνετε τα ψάρια, τα καλύπτετε με τα κρεμμύδια και τις ντομάτες και τα περιχύνετε με το λάδι και το νερό. Σκορπίζετε το λιωμένο σκόρδο γύρω απ' τα ψάρια.

Προσθέτετε 4 κουταλιές σούπας νερό ή 8, εάν δεν έχετε ρίξει κρασί, και ψήνετε σε μετριο φούρνο.

Παραλλαγή: Με 1 κιλό πατάτες μπορείτε να έχετε ένα πλήρες γεύμα. Πλένετε, καθαρίζετε και κόβετε τις πατάτες σε λεπτές φέτες. Τις βάζετε στο βάθος του πυρέξ, αλατοπιπερώνετε και τις καλύπτετε με τα ψάρια.

Βεβαιωθείτε ότι το φαγητό ψήθηκε πριν σβήσετε το φούρνο. Αν χρειαστεί, παρατείνετε το ψήσιμο για να γίνουν οι πατάτες ροδοκόκκινες και τραφερές.

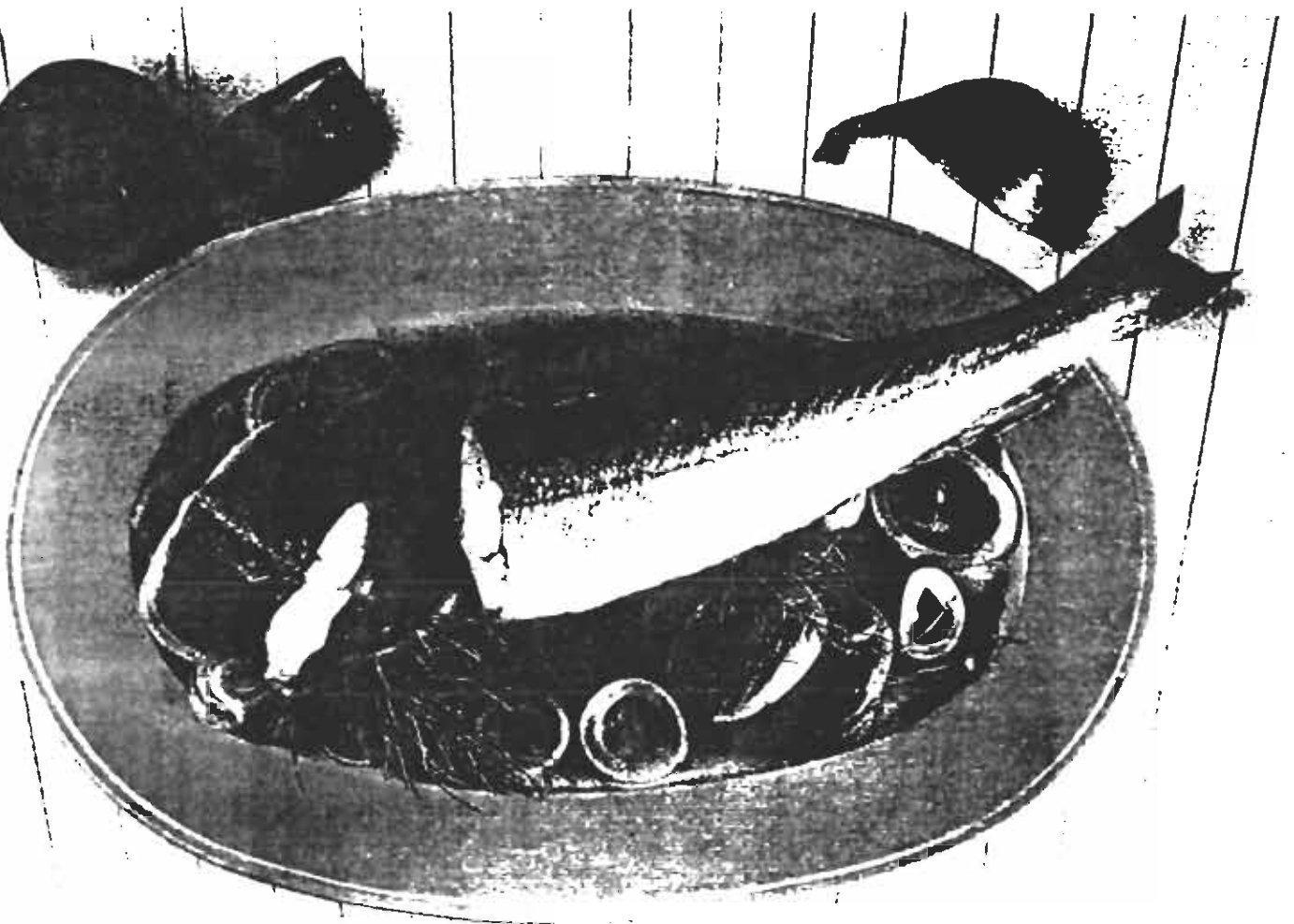
Μπορείτε επίσης να βράσετε ολόκληρες τις πατάτες σε αλατισμένο νερό για 5 λεπτά, πριν τις κόψετε σε ροδέλες.



Φασολάδα



Μουσακάς με μελιτζάνες



Ψάρι πλακί

ΣΠΑΝΑΚΟΠΙΤΑ

Η σπανακόπιτα φτιάχνεται με φύλλο κρούστας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε φύλλο σφολιάτα ή φύλλο που θα το ανοίξετε μόνοι σας.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό σπανάκι
12-16 φύλλα κρούστας
4 αβγά
6 κρεμμυδάκια φρέσκα
3 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
100 γρ. ελαιόλαδο
πιπέρι
Επιλέγεται: 25 γρ. φέτα
και 2 κουτ. σούπας άνηθο ψιλοκομμένο
ή 100 γρ. κεφαλοτύρι τριμμένο
και 100 γρ. μπεσαμέλ
και 40 γρ. φρυγανιά τριμμένη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε, πλένετε το σπανάκι και το ψιλοκόβετε. Το πασπαλίζετε με αλάτι και το αφήνετε 1 ώρα. Το στίβετε πολύ καλά.

Ρίχνετε σε ένα τηγάνι 2 κουταλιές λάδι και σοτάρετε τα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα για 5 λεπτά. Προσθέτετε το σπανάκι, το μαϊντανό και όσο πιπέρι θέλετε. Σκεπάζετε το τηγάνι και σοτάρετε 5 λεπτά ακόμη.

Χτυπάτε τα αβγά και τα ρίχνετε στο τηγάνι που το έχετε αποσύρει απ' τη φωτιά.

Στη συνέχεια προσθέτετε ή τη φέτα με τον άνηθο ψιλοκομμένο, ή τη σάλτσα μπεσαμέλ με το τριμμένο τυρί και την τριμμένη φρυγανιά.

Λαδώνετε ένα ταψί (ύψους 5 εκατοστών τουλάχιστον) με ένα πινέλο και απλώνετε μέσα ένα φύλλο κρούστας. Το λαδώνετε ελαφρά και το σκεπάζετε με ένα δεύτερο. Τοποθετείτε συνολικά 6 φυλλά λαδωμένα το ένα πάνω στο άλλο.

Ρίχνετε στο ταψί, πάνω από τα φύλλα, το σπανάκι με τα υπόλοιπα υλικά και τα καλύπτετε με τα άλλα 6 φύλλα κρούστας, λαδώνοντάς τα κι αυτά ένα-ένα. Ενώνετε τις πάνω άκρες των φύλλων με τις κάτω για να κλείσει η σπανακόπιτα γύρω-γύρω. Περιχύνετε την επιφάνεια του ταψιού με λάδι και τη χαράζετε με τη μύτη ενός μαχαιριού σε τετράγωνα κομμάτια. Έτσι, δε θα σπάει η κρούστα όταν θα κόβετε τη σπανακόπιτα σε κομμάτια.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο και σερβίρετε.

Παραλλαγή: Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα αβγά με 50 γρ. ρύζι και 50 γρ. σταφίδες, αφού τα βράσετε μερικά λεπτά μαζί με το σπανάκι και το κρεμμύδι.

Σημείωση:

- Η φέτα μπορεί να αντικατασταθεί και με άλλο άσπρο τυρί. Επίσης, μπορείτε να προσθέσετε στη γέμιση και 150 γρ. κρέμα γάλακτος.

- Για να φτιάξετε μπεσαμέλ, ρίχνετε σε μια μικρή κατσαρόλα λίγη μαργαρίνη ή λίγο βούτυρο. Προσθέτετε, μόλις ζεσταθεί και λιώσει η λιπαρή ουσία, μια κουταλιά κοφτεή αλεύρι. Ανακατεύετε μέχρι το μίγμα ν' αρχίσει ν' αφρίζει. Προσθέτετε ένα κρύο ποτήρι γάλα, αλάτι, πιπέρι και βράζετε την μπεσαμέλ σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να πήξει. Σιγοβράζετε για 5 λεπτά ακόμα.

Αν δε χρησιμοποιήσετε την μπεσαμέλ αμέσως, φροντίστε να την ανακατεύετε συχνά για να μην κάνει κρούστα.

ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΑΡΝΙΣΙΑ

Τα σουβλάκια γίνονται νοστιμότερα αν ψηθούν στα κάρβουνα. Μπορούν όμως να ψηθούν και στο γκριλ του φούρνου ή στην ψηστιέρα.

ΥΛΙΚΑ

700 γρ. αρνί ωμοπλάτη ή μπούσι
4 κουτ. σούπας λάδι
3 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κρέας σε μεγάλους κύβους, διαμέτρου 2,5 εκατοστών. Περνάτε τα κομμάτια του κρέατος σε σουβλάκια (υπολογίζετε δύο σουβλάκια ανά άτομο).

Ανακατεύετε σε ένα πιάτο, το λάδι, το λεμόνι, το αλατοπίπερο και βάζετε μέσα τα σουβλάκια για 1 ώρα, γυρνώντας τα κάθε τόσο για να ποπιστούν καλά με τη σάλτσα.

Τα ψήνετε ομοιόμορφα από όλες τις πλευρές.

Τα αρνίσια σουβλάκια συνοδεύονται από ντοματοσαλάτα και ρύζι ή πατάτες τηγανιές. Τρώγονται όμως και σκέτα πασπαλισμένα με λίγη ρίγανη.

Παραλλαγή: Μπορείτε να βάλετε ανάμεσα στο κρέας, κομμάτια πιπεριάς, κρεμμύδια, μανιτάρια ή ντομάτες.

ΣΤΙΦΑΔΟ

Το στιφάδο πρέπει να βράζεται πολύ αργά, σε πολύ σιγανή φωτιά. Αν θέλετε, όμως, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε και μια χύτρα ταχύτητας.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κρέας μοσχαρίσιο
350 γρ. κρεμμυδάκια για στιφάδο
350 γρ. ντομάτες
2 κουτ. ντομάτα πελτέ
2 σκελίδες σκόρδο
1 1/2 κουτ. σούπας αλεύρι
1 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
4-5 γαρύφαλα
1 φύλλο δάφνης
5 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
70 γρ. κόκκινο κρασί
2 κουτ. σούπας ξύδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κρέας σε μεγάλους κύβους.

Σοτάρετε σε μια κατσαρόλα το κρέας με 5 κουταλιές λάδι. Όταν το κρέας ροδίσει καλά απ' όλες τις πλευρές, ρίχνετε το αλεύρι και ανακατεύετε πολύ καλά.

Προσθέτετε τον πελτέ ντομάτας, το σκόρδο λιωμένο, τις ντομάτες πλυμένες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κομματάκια. Ανακατεύετε πολύ καλά όλα τα υλικά, περιχύνετε με το κρασί και προσθέτετε τόσο νερό όσο να σκεπαστεί το κρέας.

Ρίχνετε έπειτα την κανέλα, τα γαρύφαλα, το ξύδι, τη δάφνη, αλάτι, πιπέρι και σιγοβράζετε για 1 1/2 ώρα τουλάχιστον.

Την τελευταία μισή ώρα, καθαρίζετε τα κρεμμυδάκια και τα ζεματάτε σε νερό που βράζει για 5 λεπτά.

Τσιγαρίζετε τα κρεμμύδια, αφού τα σουρώσετε, σε ένα τηγάνι με λίγο λάδι ή βούτυρο. Στη συνέχεια, τα προσθέτετε στο κρέας και συνεχίζετε το βράσιμο για 20 περίπου λεπτά ακόμη.

Βεβαιωθείτε, πριν σβήσετε τη φωτιά, ότι το φαγητό είναι έτοιμο. Το κρέας πρέπει να είναι νόστιμο και πολύ μαλακό.

Παρατήρηση: Σε πολλές περιοχές της χώρας μας, το στιφάδο ετοιμάζεται μέσα σε πήλινα τσουκάλια που τα κλείνουν ερμητικά βάζοντας ζύμη γύρω απ' το καπάκι. Έτσι, μπορεί κανείς να το δει να σιγοβράζει επί ώρες πάνω σε μια σχετικά μικρή φωτιά.

ΑΡΝΙ ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ

Για ένα σωστό γιουβέτσι πρέπει ν' αφαιρούνται τα κόκαλα απ' το κρέας. Επίσης, το καλύτερο ζυμαρικό που ταιριάζει είναι το χοντρό κριθαράκι.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κρέας αρνίσιο
4 ντομάτες
2 κρεμμύδια
1 ποτηράκι άσπρο κρασί
350 γρ. κριθαράκι
2 κουτ. σούπας αλεύρι
1 κουτ. σούπας ζάχαρη
3 κουτ. γλυκού ελαιόλαδο
ή 40 γρ. βούτυρο
1 σκελίδα σκόρδο
3 γαρύφαλα
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και φιλοκόβετε τα κρεμμύδια. Καθαρίζετε τις ντομάτες και το σκόρδο.

Κόβετε το κρέας σε χοντρά κομμάτια (6 εκ.). Σοτάρετε το κρέας σε μια κατσαρόλα με το λάδι ή το βούτυρο (ή μίγμα και των δύο) γυρίζοντάς το για να ξανθήνει καλά από όλες τις πλευρές.

Προσθέτετε τα κρεμμύδια, τα πασπαλίζετε με το αλεύρι. Ανακατεύετε καλά.

Περιχύνετε με το άσπρο κρασί και προσθέτετε τις ντομάτες κομμένες σε μεγάλα κομμάτια, το σκόρδο λιωμένο, τα γαρύφαλα, τη ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.

Σκεπάζετε την κατσαρόλα και βράζετε για 1 ώρα μέχρι να γίνει το κρέας. Προσθέτετε, αν χρειαστεί, λίγο νερό.

Όταν το αρνί κοντεύει να γίνει, το αδειάζετε μαζί με τη σάλτσα του μέσα σ' να γιουβέτσι, προσθέτετε 1 λίτρο βραστό νερό, λίγο αλάτι, σκεπάζετε μ' ένα κομμάτι αλουμινοχαρτο και βάζετε σε ζεστό φούρνο.

Όταν το νερό μέσα στο γιουβέτσι αρχίσει να σιγοβράζει, ρίχνετε το κριθαράκι κι ανακατεύετε καλά.

Συνεχίζετε το ψήσιμο με το γιουβέτσι σκεπασμένο ανακατεύοντας κάθε τόσο για να μην κολλήσει το κριθαράκι.

Πέντε λεπτά προτού γίνει το φαγητό, αφαιρείτε το αλουμινοχαρτο και ψήνετε το γιουβέτσι ξεσκεπαστο.

Σερβίρετε με τριμμένο τυρί.

Σημείωση: αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ατομικά γιουβετσάκια, οπότε θα μοιράσετε το κρέας και τη σάλτσα του σ' αυτά, καθώς και το νερό και το κριθαράκι. Τα ατομικά γιουβετσάκια σερβίρονται όπως είναι, χωρίς ν' αδειάσετε το φαγητό στο πιάτο.

ΓΙΟΥΒΑΡΛΑΚΙΑ ΑΒΓΟΛΕΜΟΝΟ

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. κιμά
2 μέτρια κρεμμύδια
2 αβγά
2 φλυτζ. του καφέ ρύζι γλασέ
1/2 ποτηράκι άσπρο κρασί
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο ή 40 γρ. βούτυρο
2 κουτ. σούπας φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
ή 2 κλωνάρια θυμάρι
2 φλυτζ. ζωμό κρέατος
2 κουτ. σούπας αλεύρι
1 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι
Σάλτσα: 2 αβγά
1 λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεματάτε για 5 λεπτά τα κρεμμύδια καθαρισμένα σε βραστό νερό. Τα στραγγίζετε και τα ψιλοκόβετε.

Ανακατεύετε σε μια λεκάνη τον κιμά και τα κρεμμύδια. Προσθέτετε το ρύζι, τα αβγά, το δυόσμο ή το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι. Ανακατεύετε καλά.

Βάζετε σε κατσαρόλα 2 φλυτζανια νερό, το ζωμό κρέατος και το βούτυρο και μόλις πάρει βράση αρχίζετε να πλάθετε τα γιουβαρλάκια και να τα ρίχνετε μέσα στην κατσαρόλα.

Σκεπάζετε την κατσαρόλα και βράζετε σε σιγανή φωτιά για 1 ώρα περίπου.

Ετοιμάζετε το αβγολέμονο. Σπάτε τα αβγά και χωρίζετε τα ασπράδια από τους κρόκους. Χτυπάτε με σύρμα ή με πηρούνη τα ασπράδια. Προσθέτετε τους κρόκους και μετά το χυμό λεμονιού λίγο-λίγο, χτυπώντας συνέχεια το μίγμα. Προσθέτετε στο αβγολέμονο μια κουταλιά ζωμό απ' το φαγητό λίγο-λίγο, χτυπώντας συνέχεια, και περιχύνετε τα γιουβαρλάκια. Κουνάτε καλά την κατσαρόλα, κυκλικά, για να πάει το αβγολέμονο παντού. Σβήνετε αμέσως τη φωτιά.

Πασπαλίζετε τα γιουβαρλάκια με μαϊντανό ψιλοκομμένο και τα σερβίρετε.

ΧΑΛΒΑΣ

Ένα γλυκό που ετοιμάζεται πολύ γρήγορα και, σίγουρα, θα αρέσει σε όλους.

ΥΛΙΚΑ

- 1 ποτήρι ζάχαρη
- 2 ποτήρια σιμιγδάλι
- 3 ποτήρια γάλα
- 125 γρ. βούτυρο κανέλα σε σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα τηγάνι, ζεσταίνετε το βούτυρο και ροδίζετε καλά το σιμιγδάλι, ανακατευοντας συνέχεια. Θα χρειαστείτε 5 - 7 λεπτά.

Σε μια κατσαρόλα, ζεσταίνετε το γάλα και τη ζάχαρη. Όταν πάρει βράση, ρίχνετε το σιμιγδάλι και το σιγοβράζετε σε σιγανή φωτιά για 20 λεπτά.

Ανακατεύετε καλά και αδειάζετε το μίγμα σε μια μεγάλη φόρμα ή σε ατομικά φορμάκια. Όταν κρυώσουν, ξεφορμάρετε και πασπαλίζετε με κανέλα.

Παραλλαγή:

Προσθέτετε ξερές στακρίδες ή καρύδια χοντροκομμένα.

ΓΙΑΟΥΡΤΟΠΙΤΑ

Η γιαουρτόπιτα είναι πολύ εύκολο γλυκό με πολλές παραλλαγές κομμένη οριζοντια σε δύο κομμάτια γαρνίρεται με μαρμελάδα ή με κρέμα γάλακτος κ.λπ. Ο άδειος κεσές απ' το γιαούρτι χρησιμοποιείται για μεζούρα.

ΥΛΙΚΑ

1 κεσέ γιαούρτι
1 κεσέ ελαιόλαδο
2 κεσέδες ζάχαρη
3 κεσέδες αλεύρι
1 κουτ. σούπας μαγιά
σκόνη
ζύσμα από 1 λεμόνι
ή 1 πορτοκάλι 3 αβγά
Σιρόπι 200 γρ. ζάχαρη
1 λεμόνι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σπάζετε και χωρίζετε τα αβγά.

Βάζετε σε μια λεκάνη τους κρόκους των αβγών και τη ζάχαρη και τα χτυπάτε δυνατά μέχρι να ασπρισουν (για ευκολία, χηπήστε τα στο μίξερ).

Προσθέτετε το λάδι και το γιαούρτι. Ανακατεύετε καλά και αρωματίζετε με το ζύσμα του πορτοκαλιού ή λεμονιού.

Σε ξεχωριστό σκεύος, ανακατεύετε καλά το αλεύρι με τη μαγιά και ρίχνετε το μίγμα λίγο-λίγο στη λεκάνη.

Σε βαθύ πιατο, χτυπάτε τα ασπράδια σε σφιχτή μαρέγκα και τα ανακατεύετε απαλά με τα υπόλοιπα υλικά.

Αδειάζετε το μίγμα σε βουτυρωμένη φόρμα και ψηνετε σε μέτριο φούρνο 25 λεπτά.Βεβαιωθείτε ότι η πίτα έχει ψηθεί, με τη λάμα ενός μαχαιριού πρέπει να βγει στεγνή.

Περιχύνετε το γλυκό με σιρόπι. Το φτιάχνετε με 200 γρ. ζάχαρη, 2 ποτήρια νερό και το χυμό του λεμονιού, που το βράζετε 15 λεπτά της ώρας περίπου κι όταν κρυώσει, το ρίχνετε στο γλυκό.

Παραλλαγή: Μπορείτε να γαρνίρετε τη γιαουρτόπιτα με κρέμα σαντιγί.

Γιαουρτόπιττα

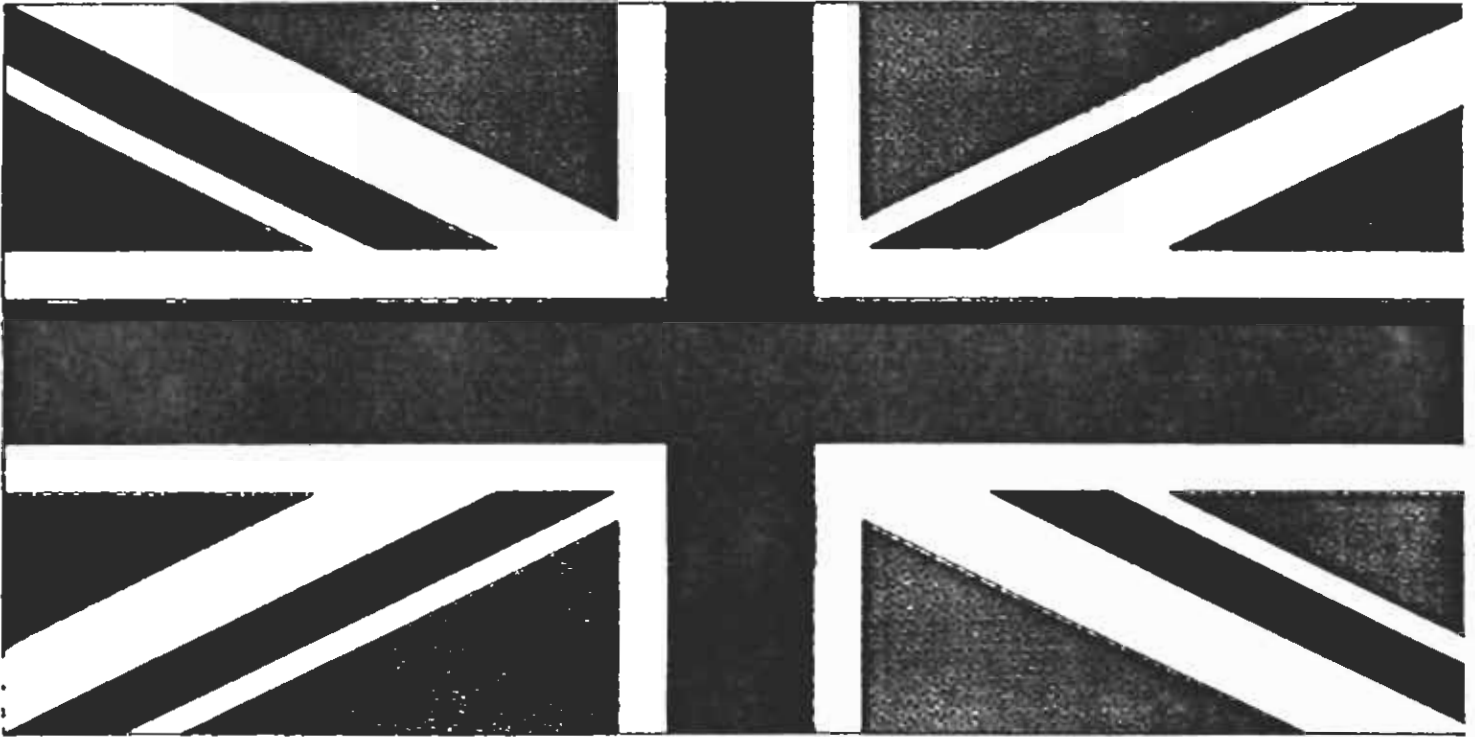


Γιουβαρλάκια αυγολέμονο



Χαλβας





ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

Το Ηνωμένο Βασίλειο ή αλλιώς η Μεγάλη Βρετανία αποτελείται από 4 μεγάλες επαρχίες: την Αγγλία, την Ουαλία, την Σκωτία, και την Βόρεια Ιρλανδία έχει συνολική έκταση 244.023 τ.χλμ. και πληθυσμό 57 περίπου εκατομύρια κατοίκους. Αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1973. Το υγρο και δροσερό κλίμα του ευνοεί περισσότερο την εκτροφή των ζώων παρά τη γεωργία.

ΙΣΤΟΡΙΑ

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

Η αγγλική κουζίνα δεν είχε πάντα πολύ καλή φήμη στην ήπειρο μας . Ωστόσο οι βρετανικές γαστρονομικές παραδόσεις ανάγονται στο Μεσαίωνα και ένας αριθμός γαλλικών πιάτων έχει - ακόμα και ετυμολογικά - κοινή ρίζα (ροσμπίκρ, μπιφτέκι.). Το πρώτο βιβλίο αγγλικής μαγειρικής αφιερώνεται στους μαγείρους του Ριχάρδου του 2ου, γύρω στα 1390. Η μεσαιωνική επίδραση παραμένει πολύ ισχυρή: πόριτζ, δημητριακά, γλυκές σάλτσες, πιάτα με πολλά μυρωδικά κ.λπ.

Αν και οι κάτοικοι των βρετανικών νησιών υπήρξαν πάντα οπαδοί του κρέατος, αυτό το έδεσμα ανήκε αποκλειστικά, για αιώνες, στους πιο ισχυρούς. Η βασική τροφή, ειδικά στη Σκωτία και την Ιρλανδία ήταν το ψωμί με χοιρινό λίπος ή λαρδί, τυρί και μπίρα. Από τον 18ο αιώνα η γενική αύξηση των εσόδων επέτρεψε ώστε το κρέας να μπει στα πιο πολλά σπίτια.

Ένας δεσμός την βρετανικής κουζίνας είναι η πουτίγκα. Η καταγωγή της είναι κάπως ασαφής γιατί άλλοτε η λέξη πουτίγκα σήμαινε κάθε τι βραστό. Φαίνεται πως οι πρώτες πουτίγκες ήταν ένα είδος χυλού από βρωμη ή σιτάρι, με γάλα και αβγά , που ήταν γνωστός ήδη απ' την εποχή των Σαξόνων (γύρω στον 5ο αιώνα). Στα τέλη του 17ου αιώνα, ένας Γάλλος που επισκεπτόταν τη Μεγάλη Βρετανία, ο Μισόν ντε Βαλμπούρ, έγραφε: "Είναι πολύ δύσκολο να εξηγήσει κανείς τι είναι η πουτίγκα, γιατί υπάρχουν τόσες ποικιλίες... αλεύρι, αβγά, ζάχαρη, βουτυρο, λίπος, σταφίδες κ.λπ. Είναι τα συνηθέστερα υλικά. Υπάρχουν 50 τρόποι παρασκευής της".

Στην κομητεία του Μπεντφορντ, πουτίγκες σε σχήμα μεγάλων λουκάνικων περιείχαν κρέας και φιλοκομμένα λαχανικά απ' τη μια μεριά, μαρμελάδα και φρούτα από την άλλη. Αυτό επέτρεπε στους χωρικούς να μεταφέρουν ένα πλήρες γεύμα στο χωράφι. Η διάσημη Χριστουγεννιάτικη πουτίγκα ανάγεται στον 17ο αιώνα. Οι πίτες τάρτες και τα πατέ συναντιούνται για πρώτη φορά στο μεσαίωνα με το όνομα "πάι, τσίκεν πάι κ.λπ).

Μια ακόμα μεσαιωνική συνταγή είναι τα τζέλις (ζελέ).

Γίνονται είτε με ζωμό κρέατος είτε με χυμό φρούτων. Σήμερα είναι γλυκά που ετοιμάζονται στη στιγμή. Αφού κρυώσουν και βγούν απ' τη φόρμα έχουν χρώματα που ταιριάζουν με το άρωμά τους (κίτρινο για το λεμόνι, ρόζ για τη φράουλα κ.λπ).

Το σάντουιτς είναι αγγλικό δημιούργημα. Ο κόμης του Σάντουιτς, λάτρης της χαρτοπαιξίας, που περνούσε όλη τη νύχτα παίζοντας με τους φίλους του, σκέφτηκε στα 1762 να γεμίσει φρέσες ψωμιού με κρύο ψητό κρέας για να προλάβει την νυχτερινή πείνα του.

Η αγγλική κουζίνα έχει πάρει στοιχεία και από την ινδική κουζίνα λόγω το ότι οι Ινδίες αποτέλεσαν για πολλά χρόνια αγγλική αποικία.

Από τις Ινδίες προέρχεται το "τσάτι" του οποίου το όνομα σημαίνει στα ινδικά, "δυνατά μπαχαρικά", όπως και τα κάρι.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Όταν αναφερόμαστε στη Μεγάλη Βρετανία, ένα από τα πρώτα πράγματα που σκεφτόμαστε είναι το **τσάι**.

Ανακαλύφθηκε στην Κίνα και αφού εισήχθη πρώτα στην Πορτογαλία και την Ολλανδία κυριεύσε και την Αγγλία τον 17ο αιώνα επ' ευκαιρία του γάμου στα 1662 του καρδούλου του 2ου με μια πριγκήπισσα από την Πορτογαλία. Η πραγματική υστερία για το ρόφημα αυτό καταλήγει στα 1776 στον "αγώνα του τσαγιού" ανάμεσα σε κυβερνήτες σκαφών, που είχε επιχορηγηθεί με σημαντικά βραβεία. Σήμερα το τσάι αποτελεί για τη Μεγάλη Βρετανία, αναπόσπαστο κομμάτι της βρετανικής καθημερινότητας και πρακτικής. Χαρακτηριστική είναι η τεράστια ποσότητα 200.000 τόνοι τσαγιού που εισάγονται ετησίως.

Η **Γουώρσεστερσίρ σώς** που χρησιμοποιείται για να νοστιμήσει πάρα πολλές παρασκευές φαγητών είναι η πιό διαδεδομένη αγγλική σάλτσα και ανακαλύφθηκε στις Ινδίες από τον Σε Μάρκουσ Σάντις, που καταγόταν από την κομητεία του Γουώρσεστερ.

Η **μπύρα**. Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες μπύρας: μάλιντ, ελαφριά με λίγο λυκίσκο, η σκάουτ που είναι πολύ καστανή, γλυκιά με μεγάλη περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Η μπίτερ, μελιά σε χρώμα, πικάντικη, πικρή με πολύ λυκίσκο. Το "κριδαρένιο κρασί" είναι στην πραγματικότητα μια καστανή δυνατή μπύρα, όπως η μπύρα στίγγκο του Γιόρκσαιρ.

Κοινό σημείο για τις Βρετανικές μπύρες: πίνονται μάλλον χλιαρές και όχι παγωμένες.

Το χειμώνα είναι παράδοση να πίνουν ζεστή μπύρα με μπαχαρικά, λίγη ζάχαρη και ίσως λίγο αλκοόλ.

Αξίζει να αναφερθούμε στην παραδοσιακή μέθοδο θέρμανσης της μπύρας: τη βάζουν σε πήλινο σκεύος και βυθίζουν μέσα ένα πυρωμένο σίδερο.

Το **ουίσκι**, σκοτσέζικο, είναι το γνωστό "σκότς". Ιρλανδικό είναι το "ουίσκι". Πρόκειται πάντως για ένα οινοπνευματώδες που γίνεται από τη ζύμωση σπόρων (κριδαριού).

Η εξαιρετική ποιότητα του σκοτς οφείλεται στην ίδια τη Σκωτία. Το νερό των Χάιλαντς, το κριθάρι των κομητειών Αμπερντιν και ανγκους, το άρωμα της φωτιάς των γαιανθράκων όπου αποξηραίνεται το φυτερωμένο κριθάρι, είναι αναντικατάστατα. Το ουίσκι είναι το αγαπημένο ποτό των Σκοτσέζων που το πίνουν σκέτο, χωρίς νερό ή πάγο.

Ο **μηλίτης** παρασκευάζεται, εδώ και 2.000 χρόνια. Υπάρχουν σήμερα 300 διαφορετικά είδη. Ο μηλίτης είναι κατα κάποιο τρόπο κρασί από μήλο αφού προέρχεται από τη ζύμωση μήλου.

Το **Τζίν** είναι στη πραγματικότητα αντίγραφο του Ολλανδικού ζενιέβρ. Όταν ο νέος βασιλιάς της Αγγλίας, Γουλιέλμος της Οράγγης, απαγόρευσε στα 1688 την εισαγωγή, οινοπνευματωδών οι Βρετανοί άρχισαν να παρασκευάζουν το τζίν. Στα 1729 η παραγωγή άγγιξε τα 20 εκατομμύρια λίτρα.

Το τζίν μπορεί να αρωματιστεί με διαφορά υλικά: κορίανδρο, πορτοκάλι, κασσίς, γλυκόρριζα κ.λπ.

Το τόνικ συνοδεύει συχνά το τζίν. Στις Βρετανικές αποικίες της Αφρικής και των Ινδιών όπου η μαλάρια ήταν μια επικίνδυνη αρρώστια, συνήθιζαν να πίνουν "τονωτικό νερό", δηλαδή νερό Σέλετζ με κινίνο, μαζί με το τζίν.

Επίσης γνωστά Βρετανικά ποτά, είναι το απεριτίφ "σέρι" και διάφορα χωνευτικά όπως το πόρτο, το πέρφεκς λάβ (παρφαίτ αμούρ), και το τσέρι μπράντι.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Η *συνωμοσία της πυρίτιδας* γιορτάζεται στις 5 Νοεμβρίου και είναι η επέτειος της αποτυχίας της συνωμοσίας του Γκύ Φόξ που στα 1605 θέλησε να καταργήσει τη Βουλή. Αν και τίποτα σ' αυτή τη προσωπική περιπέτεια δεν θυμίζει τη φωτιά, η 5η Νοεμβρίου γίνεται αφορμή για πυροτεχνήματα και βεγγαλικά. Την ημέρα αυτή συνηθίζεται να πωλούν ομοιώματα από ζύμη του Γκυ Φόξ, που θυμίζουν επίσης τις θυσίες ανθρώπων και ζώων στις προϊστορικές φωτιές. Γαστρονομικές παραδόσεις που συνδέονται με τη γιορτή αυτή είναι η ντοματόσουπα με πάπρικα, μοσχοκάρυδο, γαρύφαλο που συνοδεύεται με τηγανιτά κρουτόν σε βούτυρο, μουσκεμένα σε χυμό λεμονιού, μηλίτης με μπαχαρικά και ζάχαρη, καραμέλες, γλυμό με αρμπάρόριζα (Γιόρκσαϊρ).

Τα Χριστούγεννα με την πουτίγκα τους, το στολισμένο δέντρο τους, τον Άγιο Βασίλη, τις ευχητήριες κάρτες, τη ψητή γαλοπούλα χρονολογούνται από τον 19ο αιώνα, την εποχή της Βασίλισσας Βικτωρίας.

Το κόκκινο κρασί με τα μπαχαρικά είναι πολύ παλιό έθιμο.

Η γαλοπούλα από το 1523 που εισήχθη στη Μεγάλη Βρετανία κατάργησε του κύκνους και τις χήνες από κύριο πιάτο στις μεγάλες εκδηλώσεις. Τη συνοδεύουν χοιρινά λουκάνικα συχνά και πρέπει να είναι γεμιστή: με κάστανα ξερά, βερύκοκα, αμύγδαλα, μανιτάρια κ.λπ.

Το βραστό ζαμπόν είναι επίσης παράδοση των ημερών. Όσο να αφορά τη πουτίγκα αυτή κατα το 16ο αιώνα ήταν ένα είδος πόρτζ με δαμάσκηνα, ζωμό κρέατος, κρασί, ψίχα ψωμιού. Στη συνέχεια πήρε πιο συμπαγή μορφή ώσπου έφτασε τη μορφή της σημερινής πουτίγκας μαύρη και αστραφτερή, συνοδευμένη από ρούμπατερ (βούτυρο + ρούμι + ζάχαρη) πολύ κρύο ή μια κρύα κρέμα βανίλιας.

Τα "μίνς παϊς" είναι μικρές τούρτες γεμιστές μ' ένα μίγμα από ξερά φρούτα μαριναρισμένα σε κονιάκ και ψητά στο φούρνο πασπαλισμένα με ζάχαρη άχνη.

Η *Μπόξινγκ Ντι* (Boxing day) είναι η επομένη των Χριστουγέννων και είναι γιορτή. Την ημέρα αυτή συνήθως δεν μαγαρεύουν και σερβίρουν τα υπόλοιπα της προηγούμενης.

Την *Πρωτοχρονιά* αν ο πρώτος που θα περάσει το κατώφλι του σπιτιού είναι καστανός άνδρας, η τύχη θα είναι με το μέρος των ενοίκων για όλο το χρόνο. Αν είναι ξανθός άντρας ή γυναίκα η χρονιά θα είναι άσχημη. Στη Σκωτία προσφέρουν τα "σορε μπρενε", γλυκά από ζύμη σαμπλέ, πολύ σφικτή, με φουντούκια, αμύγδαλα, άρωμα πορτοκαλιού. Επίσης τοπικό έθιμο της Σκωτίας είναι το πρόβριο γεμιστό στομάχι που ετοιμάζεται για το νέο έτος.

Στο κόβεντρι, νονοί και νονές προσφέρουν τριγωνικές γαλέτες, που συμβολίζουν την Αγία Τριάδα, στα βαφτηστήρια τους.

Τα *Επιφάνεια* στις 6 Ιανουαρίου είναι η "Δωδέκατη νύχτα" από τα Χριστούγεννα. Το "τουέλβθ νάιτ κέικ" είναι ένα γλυκό με πολλά φρούτα, γκλασε αμύγδαλα, σταφίδες έχει μέσα του ένα φασόλι και ένα ρεβύδι. Οποιοσ βρεί το φασόλι γίνεται "Βασιλιάς" κι όποια βρεί το ρεβύδι "Βασίλισσα" της γιορτής.

Η *Σροβ Τιούσντι* (Shrove Tuesday - Καθαρή Τρίτη) είναι η ευκαιρία να φάνε αβγά και

βούτυρο - απαγορευμένα κατά τη Σαρακοστή που αρχίζει την επόμενη μέρα - κρέπες και λουκουμάδες.

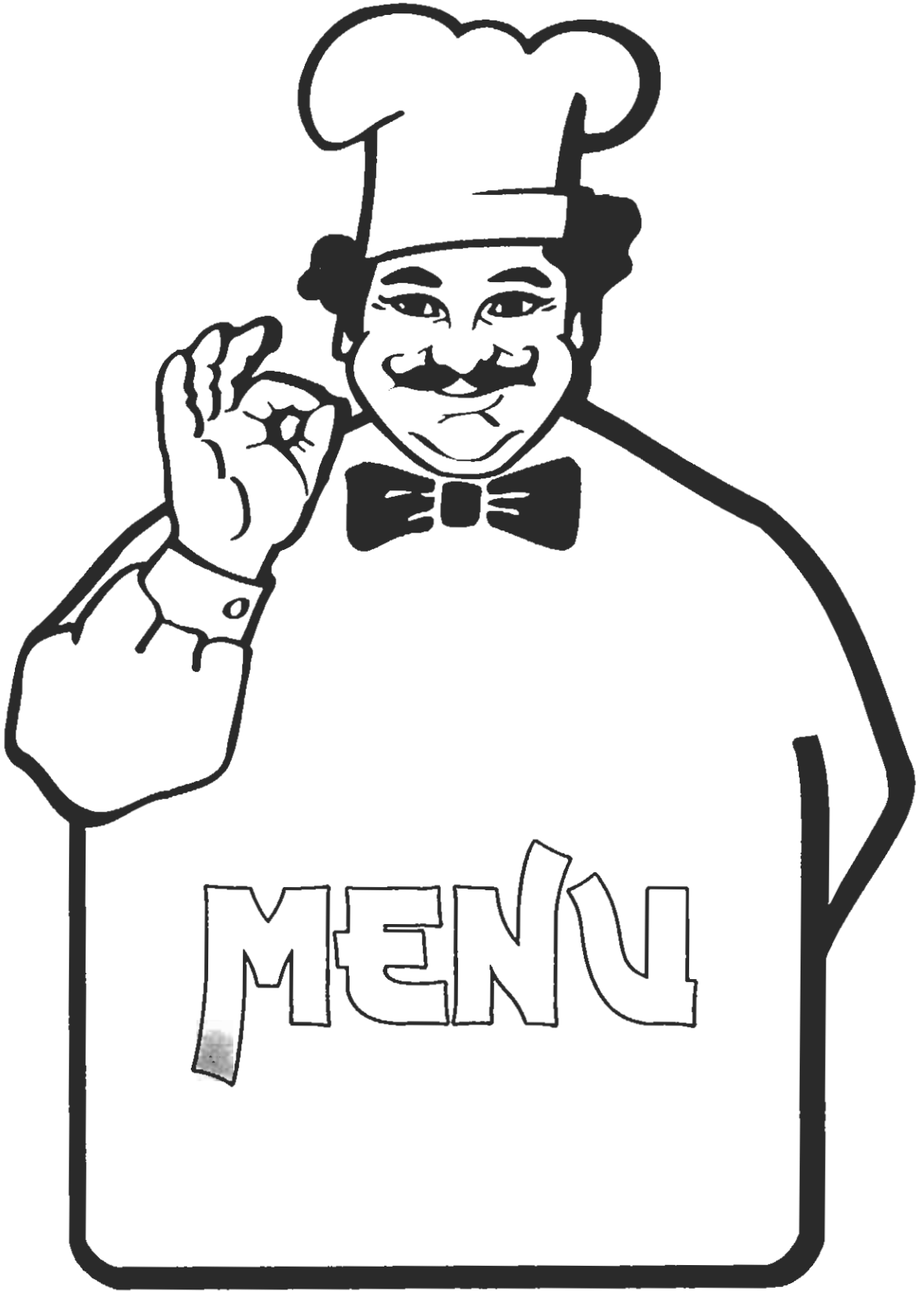
Η γιορτή της μητέρας (Μάδερς ντί) γιορτάζεται την τέταρτη Κυριακή της Σαρακοστής. Ονομαστό το γλυκό Σίμελ κέικ (από το σίμιλα, το λεπτό λευκό αλεύρι των Ρωμαίων) που διακοσμείται με δώδεκα μικρές μπαλίτσες αμυγδαλόψυχες που συμβολίζουν τους Δώδεκα αποστόλους.

Το Πάσχα όπως και η Μεγάλη Παρασκευή συνδέονται με τα ψωμάκια που έχουν πάνω στην επιφάνειά τους ένα σταυρό, λέγονται "χότ κρος μπανς" και σερβίρονται πολύ ζεστά στο πρωινό. Τα παιδιά στο Λάνκασαϊρ συναγωνίζονται ποιος θα κυλήσει πιο μακριά τα σφριχτά στολισμένα αυγά χωρίς να τα σπάσει - παράδοση που συναντάμε και σε ορισμένες περιοχές της Ιταλίας.

Η ημέρα του Αγίου Μιχαήλ γιορτάζεται στις 29 Σεπτεμβρίου. Στην εξοχή λένε ότι τη μέρα αυτή ο διάβολος ακουμπά με το πόδι του τα μούρα γι' αυτό πρέπει να προλάβουν να τα μαζέψουν. Γαστρονομικό έθιμο της ημέρας η ψητή χήνα του Αγίου Μιχαήλ που συνοδεύεται από λάχανο μπραιζέ (με μήλα) και ένα πιάτο με πατάτες και κρεμμύδια σε ροδέλες και ψημένα στο φούρνο σ' ένα ρηχό ταψί.

Το Χάλοου ιν (Hallowe'en) ζετυλίζεται τη νύχτα της 31ης Οκτωβρίου. Τη νύχτα αυτή τα πνεύματα των νεκρών ξανάρχονται και πρέπει να φυλαγόμαστε κι απ' τις μάγισσες.

Το έθιμο αυτό όπως και των Αγίων Πάντων της 1ης Νοεμβρίου και της γιορτής των Ψυχών, 2η Νοεμβρίου, γιορτάζονται κυρίως στο Βορρά. Κατά παράδοξο τρόπο το Χάλοου ιν διέσχισε τον Ατλαντικό και έγινε η μεγάλη γιορτή των παιδιών στις ΗΠΑ. Με κολοκύθες άδεις φτιάχνουν μάσκες: ανοίγουν τρύπες για τα μάτια και το στόμα και βάζουν μέσα ένα κερί να φωτίζει. Ετοιμάζονται διάφορα γλυκά με μυρωδικά: γλυκό σε σχήμα ανθρωπάκου που εξασφαλίζει στις κοπέλες που θα το φάνε, πως θα βρουν γαμπρό, γλυκό του διαβόλου του Χάλοου ιν που περιέχει σοκολάτα, βανίλια, σκόνη καρύδας, ρούμι ή τσέρι κ.λπ. Με το περιεχόμενο της κολοκύθας ετοιμάζεται και ση σούπα Χάλοου ιν.



MENU 11 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Ουαλικό ράρεμπιτ (Welsh rarebit)
3. Αβγά σκοτσέζικα (Scotch eggs)
4. Κάρρυ αρνιού με τσάντυ κρεμμυδιών (Mutton curry with onion chutney)
5. Σαλάτα λάχανο
6. Τάρτα μήλων (Apple pie)
7. Πλατώ τυριών: "Τσεσάιτ", "Τσένταρ", "Στίλτον"

Οι Αγγλοι, σερβίρουν πάντα, το τυρί μετά το γλυκό. Συνηθίζουν στο γεύμα να πίνουν μπύρα ή τσάι. Μπορούμε να συνοδεύσουμε το παραπάνω μενού με λευκό και κόκκινο κρασί.

Μαζί με το επιδόρπιο και τα τυριά όμως, οι Αγγλοι σερβίρουν ένα ποτήρι Πορτό που είναι συνάμα και χωνευτικό.

MENU 12 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Ντοματόσουπα (Tomato soup)
3. Κέντ γκερί (Ked geree)
4. Μπαμπλ και Σκουϊκ (Bubble and squeak)
5. Σαλάτα εποχής
6. Τάρτα με γέμιση λεμονιού (Lemon meringue pie)

Συνοδεύουμε το αντρέ με ένα λευκό και το κύριο πιάτο με ένα ροζέ. Το επιδόρπιο με ένα ποτήρι πορτό, κονιάκ ή λικέρ. Η αντικαθιστούμε το κρασί με μπύρα ή τσάι.

ΒΡΕΤΑΝΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΟΥΑΛΙΚΟ ΡΑΡΕΜΠΙΤ *WELSH RAREBIT*

ΥΛΙΚΑ

4 φρέτες ψωμί για τوست
200 γρ. τυρί τσέστερ
1/2 ποτήρι μπύρα
80 γρ. μαργαρίνη
1 κουτ. σούπας σως ανγκλαίζ
(γουόρτσσεστερ) ή δυνατή μουστάρδα
πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ροδίζετε σε ένα τηγάνι και σε πολύ ζεστή μαργαρίνη τις φρέτες του ψωμιού. Τις βάζετε να στραγγίξουν πάνω σε απορροφητικό χαρτί και έπειτα τις διατηρείτε ζεστές.

Σε πήλινο σκεύος, βάζετε το τυρί κομμένο σε μικρά κομμάτια μαζί με την μπύρα και τη σως (ή τη μουστάρδα). Φτιάχνετε μια λεία κρέμα, ανακατεύοντας τα παραπάνω υλικά με ξύλινη κουτάλα, σε χαμηλή φωτιά.

Απλώνετε την κρέμα αυτή πάνω στις φρέτες του ψωμιού. Πιπερώνετε καλά.

Παραλλαγή: Αντί να ψήσετε το ψωμί στο τηγάνι, μπορείτε επίσης να το βάλετε στο φούρνο ή στη φρυγανιέρα. Το βουτυρώνετε κι έπειτα το καλύπτετε με τυρί. Πιπερώνετε αρκετά και έπειτα το γκρατινάρετε για 4 λεπτά περίπου κάτω από το γκριλ επιβλέποντας προσεκτικά το ψήσιμό τους.

Σημείωση: Αν μειώσετε σε μέγεθος τις φρέτες του ψωμιού, αυτές οι αλειμμένες με τυρί φρέτες θα είναι καταπληκτικές, αν τις παρουσιάσετε τη στιγμή του απεριτίφ ή σε μπουφέ.

ΑΒΓΑ ΣΚΟΤΣΕΖΙΚΑ *SCOTCH EGGS*

Σερβίρονται σαν πρώτο πιάτο (ζεστά ή κρύα) επίσης, είναι θαυμάσια και σε ένα πικ νικ.

ΥΛΙΚΑ

9 αβγά
600 γρ. κιμά
4 κουτ. σούπας αλεύρι
1/2 ποτήρι γάλα
100 γρ φρυγανιά τριμμένη
λάδι για τηγάνισμα ή 50 γρ. μαργαρίνη ή λάδι
αλατι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε να βράσουν 8 αβγά μέσα σε βραστό νερό (7 έως 8 λεπτά). Αφού τα ξεπλύνετε κάτω από κρύο νερό, τα ξεφλουδίζετε και τα αλευρώνετε καλά.

Χωρίζετε τον κιμά σε 8 μερίδες τις οποίες ανοίγετε με τα χέρια σας, τις αλατίζετε και τυλίγετε από ένα αβγό μέσα σε καθεμία.

Σπάζετε το αβγό που περισσεύει μέσα σε ένα βαθύ πιάτο και το χτυπάτε με το γάλα. Τοποθετείτε μέσα σε ένα δεύτερο πιάτο την τριμμένη φρυγανιά.

Περνάτε τα αβγά πρώτα μέσα στο μίγμα αβγό + γάλα και στη συνέχεια μέσα στη φρυγανιά.

Τηγανίζετε τ' αβγά για 10 λεπτά, στο τηγάνι, γυρίζοντάς τα για να ψηθούν από όλες τις πλευρές ή 5 λεπτά μέσα στο πανέρι της φριτέζας. Τοποθετείτε τα αβγά για να "στραγγίξουν" ανάμεσα σε 2 φύλλα απορροφητικού χαρτιού.

Τα σκωτσέζικα αβγά συνοδεύονται από ωμή σαλάτα (π.χ. ντομάτα) και με μουστάρδα.

ΜΠΑΜΠΛ ΚΑΙ ΣΚΟΥΙΚ *BUBBLE AND SQUEAK*

Η συνταγή αυτή χρονολογείται από την εποχή της βασίλισσας Βικτωρίας: το μαγειρεμένο από την προηγούμενη μέρα κρύο βοδινό κρέας συνοδευόταν με ψιλοκομμένο λάχανο και κρεμμύδια, όλα τηγανητά. Από τότε, η συνταγή έχει αλλάξει λίγο παρ' όλο που το κρέας συνοδεύεται πάντα με λάχανο (ή με λαχανάκια Βρυξελλών), τα κρεμμύδια έχουν αντικατασταθεί από πατάτες.

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. βοδινό κρέας βρασμένο
500 γρ. πατάτες βρασμένες
500 γρ. λάχανο ή λαχανάκια Βρυξελλών βρασμένα
60 γρ. μαργαρίνη ή λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβετε το κρέας και λιώνετε τα λαχανικά με το πηρούνι. Τα ανακατεύετε όλα μέχρι να γίνουν σαν πουρές που τον τηγανίζετε στο τηγάνι (σαν ομελέτα).

Όταν το κάτω μέρος ροδίσει και γίνει τραγανό, ανακατεύετε καλά ώστε τα ψημμένα κομμάτια να ανακατευτούν με το υπόλοιπο μίγμα.

Τα βάζετε πάλι να τηγανιστούν άλλη μια φορά κι έπειτα τα διαλύετε και τ' ανακατεύετε ξανά.

Τελικά το φαγητό παρουσιάζετε σαν ένα σύνολο από ροδισμένα τραγανά κομμάτια.

Το μπαμπλ και σκουικ τρώγεται πολύ ζεστό.

Σημείωση: το "μπαμπλ" θυμίζει το θόρυβο που κάνει κάτι όταν βράζει μέσα σε ένα υγρό, ενώ το "σκουικ" θυμίζει το θόρυβο που κάνει κάτι τη στιγμή που τηγανίζεται.

ΠΟΥΤΙΓΚΑ ΤΟΥ ΓΙΟΡΚΣΑΙΡ *YORKSHIRE PUDDING*

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

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. αλεύρι

2 αυγά

1/2 λίτρο γάλα

4 ή 5 κουτ. σούπας λίπος κι σάλτσα από ψημένο βοδινό

1 πρέζα μοσχοκάρυδο τριμμένο

1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε μέσα σε μια βαθιά πιατέλα το αλεύρι με τα αυγά (δουλεύετε το μίγμα με ένα σύρμα).

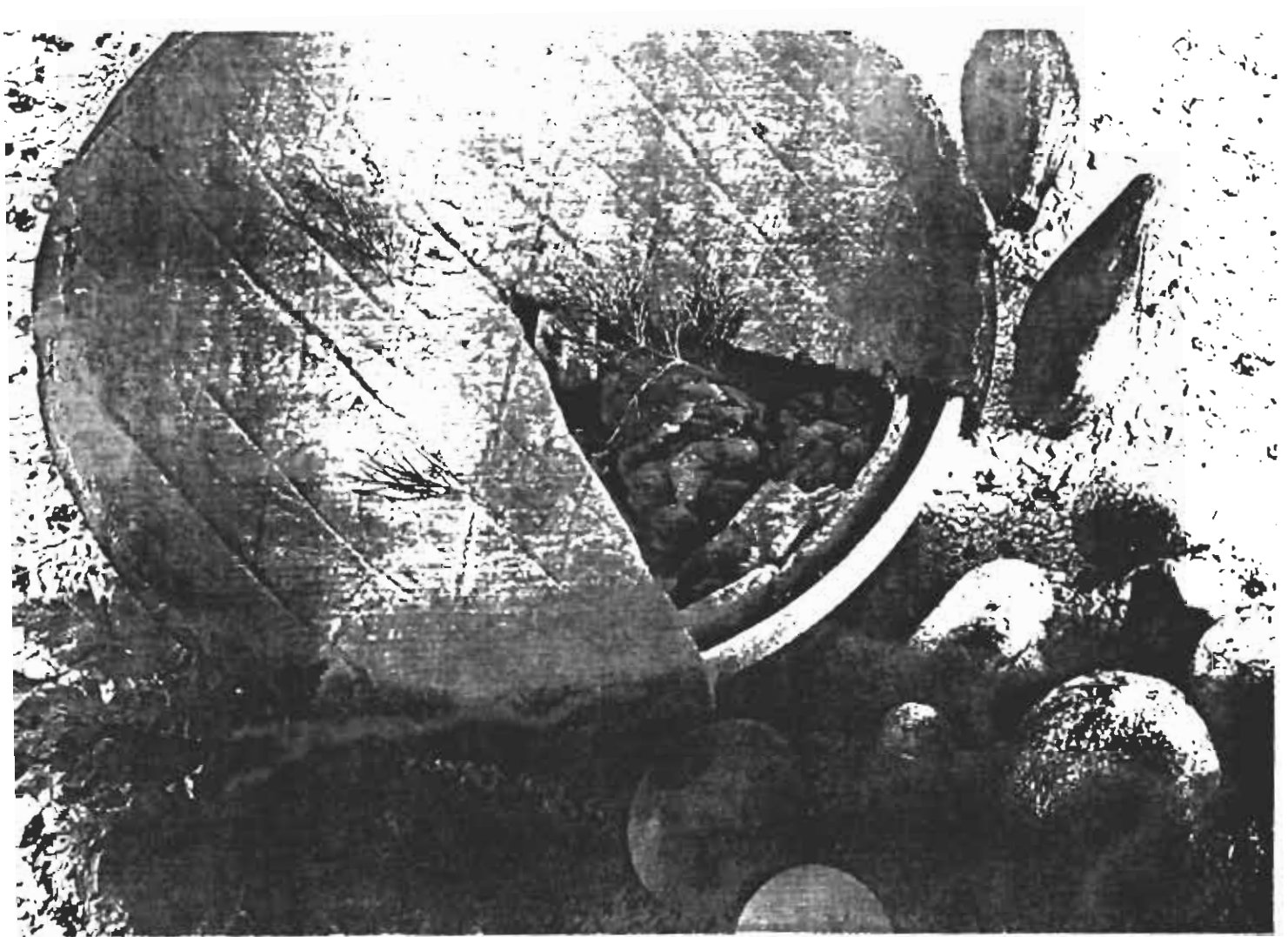
Προσθέτετε, στη συνέχεια, λίγο-λίγο το γάλα, αλατίζετε και πασπαλίζετε με το τριμμένο μοσχοκάρυδο.

Αφήνετε το μίγμα να μείνει για 30 λεπτά.

Αν ταυτόχρονα ετοιμάζετε βοδινό κρέας ψητό, το σοτάρετε σε κατσαρόλα μέσα σε λιωμένο χοιρινό λίπος (50 γρ. για 1,5 κιλό κρέας). Όταν το κρέας τσιγαριστεί καλά, αδειάζετε σχεδόν όλο το λίπος του μαγειρέματος μέσα σε μια στρογγυλή μεταλλική φόρμα (όπου θα ψηθεί η πουτίγκα). Αν δεν ετοιμάζετε κρέας, πρέπει να έχετε προβλέψει, γι' αυτή την πουτίγκα, λίπος και ζωμό κρέατος.

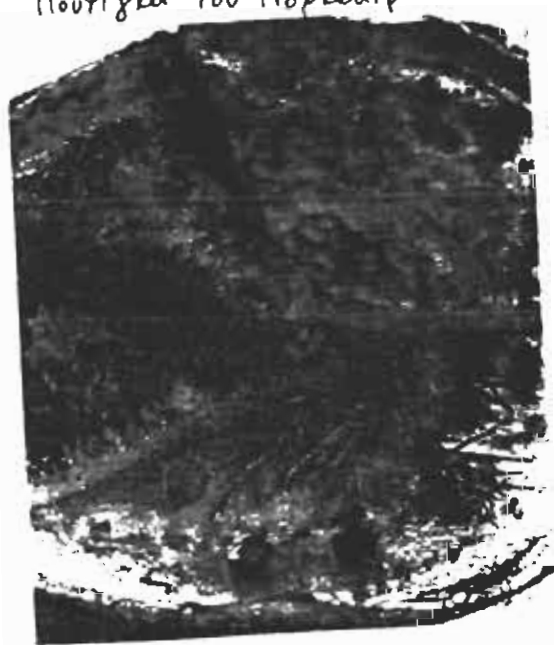
Βάζετε τη φόρμα σε ζεστό φούρνο. Όταν αρχίσει να τσιτσιρίζει, βγάζετε τη φόρμα από το φούρνο και αδειάζετε μέσα τη ζύμη. Ψήνετε την πουτίγκα σε μέτρια θερμοκρασία.

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



ΑΡΧΗ ΚΑΙ ΟΧΘΗ

Πουτίγκα του Γιόρεβαϊρ



KAPPY APNIOY MUTTON CURRY

Το κάρρυ είναι ένα μίγμα από μπαχαρικά που αρωματίζει τα γιαχνιστά κρέατα, τις σούπες τα λαχανικά... Τα κάρρυς, αν και ινδικά, συνηθίζονται πολύ στη Μεγ. Βρεταννία.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. κρέας αρνίσιο 75 γρ. κρεμμύδια
3 ντομάτες, 1 ζινόμηλο
75 γρ. καπνιστό λαρδί
1 κουτ. σούπας αλεύρι
1 κουτ. σούπας λάδι
1 πρέζα πιπέρι καγιέν
2 σκελίδες σκόρδο
2 ποτήρια ζωμό κρέατος
1 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
2 κουτ. σούπας κάρρυ
1 πρέζα πιπερόριζα σκόνη
1 πρέζα ζαφορά
1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρείτε από το κρέας όλο το περιττό λίπος κι έπειτα το κόβετε σε χοντρούς κύβους των 2,5 έως 3 εκατοστών. Κόβετε επίσης το καπνιστό λαρδί σε χοντρά κομμάτια.

Σοτάρετε στο λάδι, σε μια κατσαρόλα, τα κομμάτια του κρέατος και του λαρδιού και στη συνέχεια τα αφαιρείτε απ' την κατσαρόλα και τα κρατάτε χώρια μέσα σε μια πιατέλα.

Στην ίδια κατσαρόλα, ρίχνετε το ζωμό του κρέατος και μαραίνετε σ' αυτόν τα κρεμμύδια.

Πασπαλίζετε με το αλεύρι κι έπειτα, αφού ανακατέψετε καλά, προσθέτετε το κάρρυ.

Προσθέτετε τις ντομάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κομμάτια, το σκόρδο λιωμένο, τη πιπερόριζα και τη ζαφορά.

Τα αφήνετε όλα να βράσουν 3 ή 4 λεπτά, ανακατεύοντας, κι έπειτα ρίχνετε το κρέας.

Περίπου 10 λεπτά αργότερα, ρίχνετε το χυμό του λεμονιού και το μήλο καθαρισμένο κι τριμμένο. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Τα αφήνετε να βράσουν για 1 ώρα και 15 λεπτά με την κατσαρόλα ζεσκέπαστη.

Το κάρρυ από μοσχάρι σερβίρεται με βραστό ρύζι (200 γρ. για 4 άτομα) πασπαλισμένο με πιπέρι καγιέν και με διάφορα τσάντυ, ζερές σταφίδες, αγγουράκια σε ροδέλες, γιαούρτι, μπανάνες σε ροδέλες, ανανά σε φέτες ή σε κομμάτια.

ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ *TOMATO SOUP*

Η ντοματσούπα μπορεί να γίνει και με έτοιμη σούπα σε σκόνη, στην οποία θα προσθέσετε νερό. Αν όμως την ετοιμάσετε σύμφωνα μ' αυτήν τη συνταγή, η διαφορά της γεύσης θα σας εκπλήξει ευχάριστα.

ΥΛΙΚΑ

700 γρ. ντομάτες
2 μικρά κρεμμύδια (ή 1 μεγάλο)
100 γρ. γάλα πλήρες
1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικό)
2 μικρές φρέτες μπέικον
50 γρ. βούτυρο
1 κουτ. σούπας αλεύρι
1 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
1 πρέζα σόδα
1 φύλλο δάφνη
1 κλωνάρι θυμάρι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια. Τα βάζετε να σοταριστούν σε μια κατσαρόλα μέσα σε ζεστό βούτυρο (σε μέτρια φωτιά για να μην καούν).

Προσθέτετε τις ντομάτες πλυμένες και κομμένες σε κομμάτια, το θυμάρι, το φύλλο δάφνης, τις φρέτες του μπέικον, τη σκελίδα του σκόρδου καθαρισμένη κι ολόκληρη κι ένα ποτήρι ζεστό νερό. Αλατίζετε και πιπερώνετε.

Αφού ανακατέψετε όλα αυτά τα υλικά, τα βάζετε να πάρουν βράση και τότε χαμηλώνετε τη φωτιά, σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε να σιγοβράσουν για μισή ώρα.

Στη συνέχεια, αφαιρείτε το μπέικον, το θυμάρι και τη δάφνη και περνάτε τα λαχανικά στο μίξερ μέχρι να γίνουν ένας λείος πουρέ. Αδειάζετε τον πουρέ σε μια κατσαρόλα.

Ανακατεύετε, μέσα σε ένα μεγάλο μπολ, το αλεύρι με το γάλα λίγο-λίγο χωρίς το μίγμα να σβολιάσει (γι' αυτό, κοσκινίζετε το αλεύρι προτού το προσθέσετε σαν βροχή μέσα στο μπολ με το γάλα), και το προσθέτετε στον πουρέ της ντομάτας. Ο συνδυασμός αυτός θα δώσει στη σούπα μια βελουδένια υφή. Προσθέτετε επίσης τη σόδα που εξουδετερώνει την ξινή γεύση της ντομάτας και τα ανακατεύετε όλα πολύ καλά.

Βάζετε την κατσαρόλα στη φωτιά και ζαναζεσταίνετε ελαφρά τη σούπα, προσθέτοντας λίγο-λίγο 3/4 του λίτρου νερό, ανακατεύοντας συνέχεια. Προσθέτετε και τη ζάχαρη κι έπειτα δοκιμάζετε τη σούπα.

Για να σερβίρετε, αδειάζετε την ντοματσούπα σε μια ζεστή σουπιέρα και την πασπαλίζετε με τον ψιλοκομμένο μαϊντανό. Τη συνοδεύετε με ψωμί κομμένο σε κύβους και τηγανισμένο σε λάδι, σε βούτυρο ή σε μαργαρίνη, ανάλογα με το γούστο σας, ή απλά ψημένο.

ΤΣΑΤΝΥ ΚΡΕΜΜΥΔΙΩΝ *ONION CHUTNEY*

Η σάλτσα αυτή, ινδικής καταγωγής, έχει γίνει ένα κλασικό καρύκευμα της βραταννικής κουζίνας. Το τσάτνυ κρεμμυδιών συνοδεύει πουλερικά, κυνήγι ή "κάρρυ" από αρνί.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μικρά κρεμμύδια
250 γρ. σταφίδες ξερές
150 γρ. ζάχαρη
1 1/2 ποτήρι ζύδι από άσπρο αλκοόλ
1 ποτήρι συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας
1 κουτ. σούπας πιπέρι πράσινο
4 κουτ. σούπας λάδι
1 φύλλο δάφνης
πιπέρι καγιέν

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια. Τα βάζετε σε μια κατσαρόλα μαζί με τις ξερές σταφίδες, τη ζάχαρη, το φύλλο της δάφνης, το πράσινο πιπέρι και μια πρέζα πιπέρι καγιέν.

Προσθέτετε, στη συνέχεια, το λάδι, το συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας, το ζύδι και νερό όσο και το ζύδι.

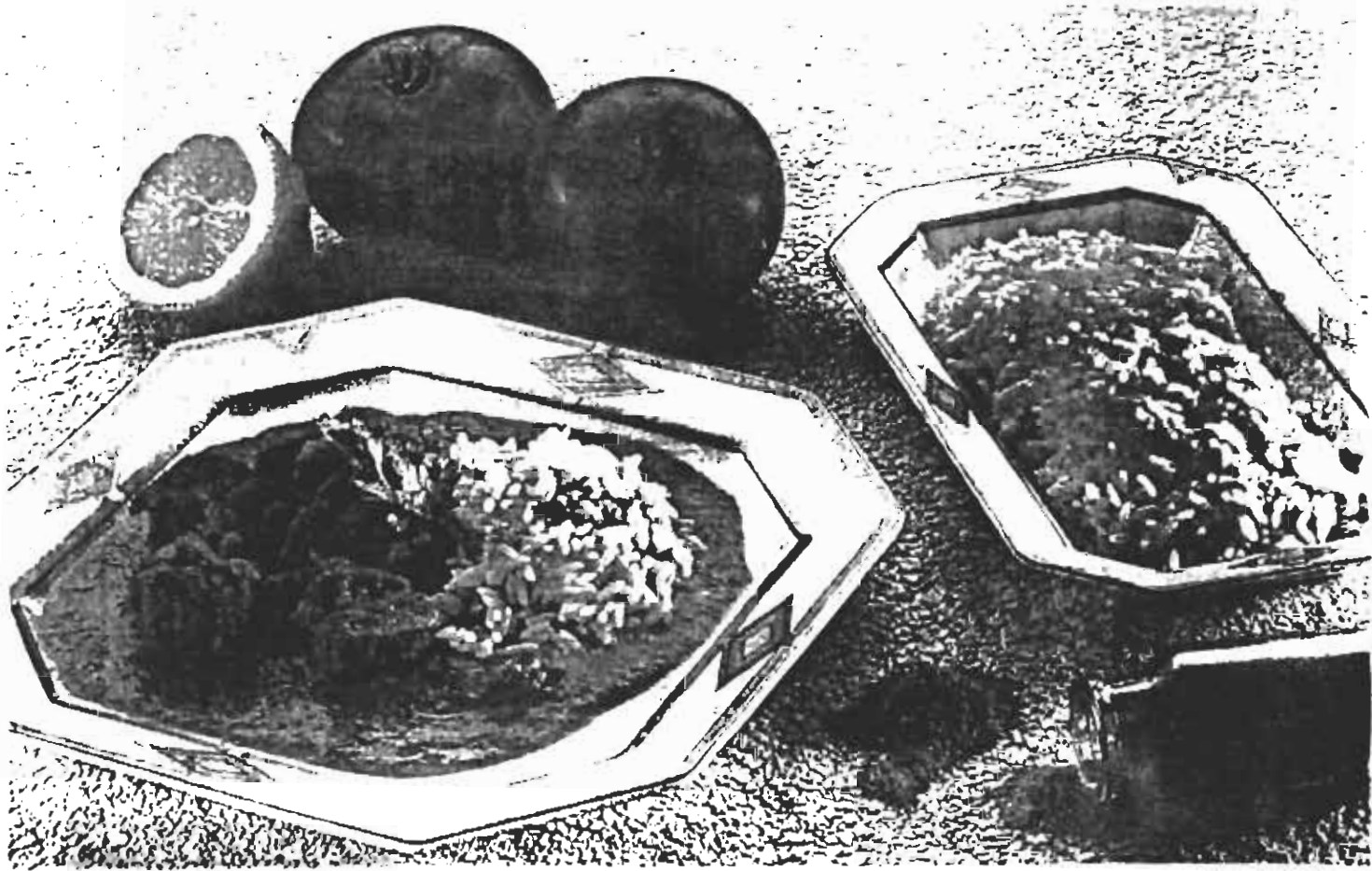
Ανάβετε τη φωτιά και όταν πάρουν βράση χαμηλώνετε τη φωτιά.

Σιγοβράζετε για 2 ώρες περίπου με την κατσαρόλα σκεπασμένη.

Μετά απ' αυτό το χρονικό διάστημα, ξεσκεπάζετε την κατσαρόλα και βράζετε 1 ώρα ακόμη για να μειωθεί ελαφρά η σάλτσα.

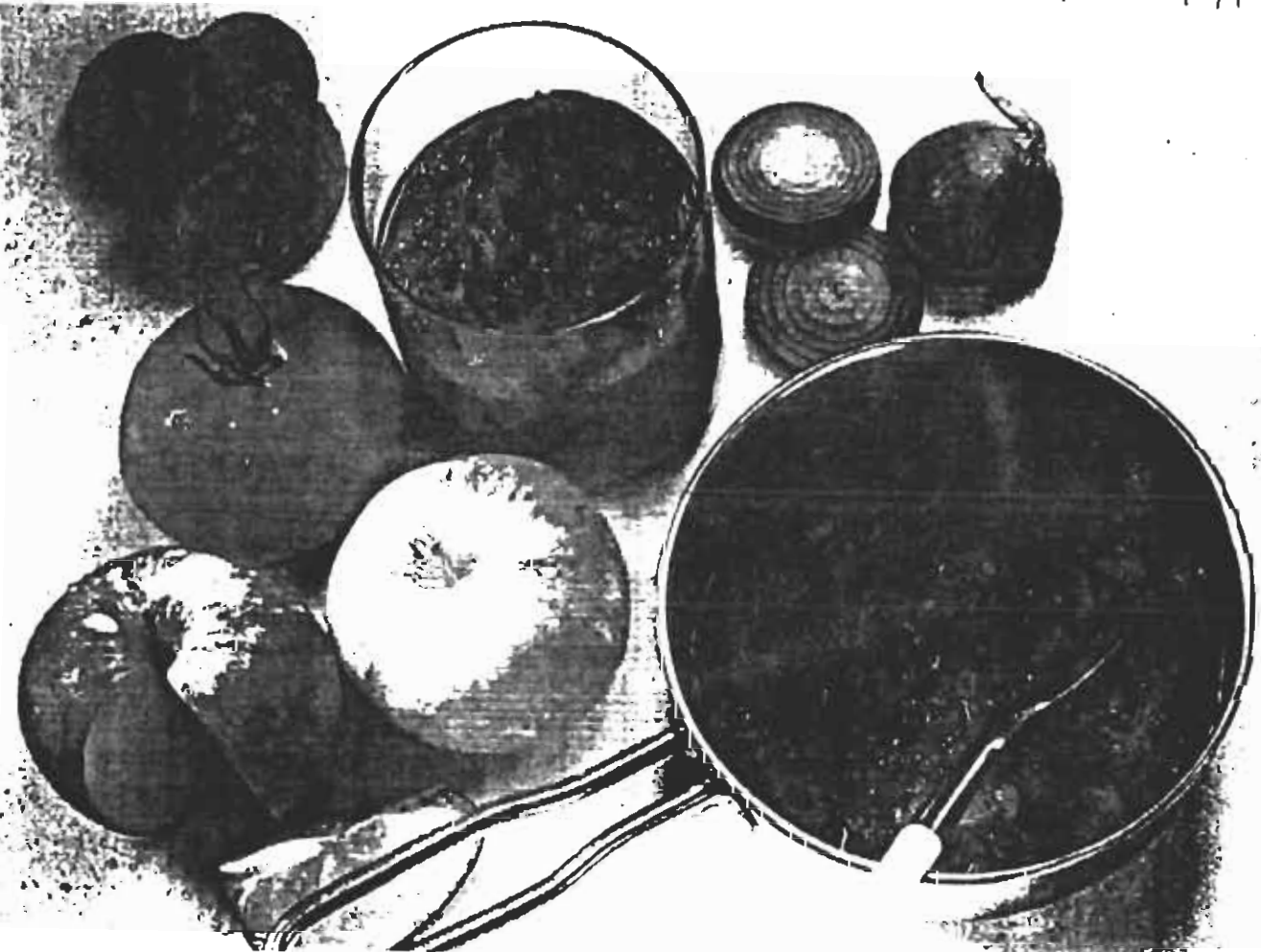
Μοιράζετε το τσάτνυ σε 2 βάζα 500 γρ.

Αφήνετε να κρυώσουν και τα κλείνετε. Η σάλτσα αυτή θα διατηρηθεί για 1 έως 2 μήνες στο ψυγείο, μέσα στα ερμητικά κλεισμένα βάζα. Σερβίρετε το τσάτνυ σαν μια οποιοδήποτε σάλτσα.



Κάρρυ αρμού

Τσάτνυ Κρεμμυδιών



KENT ΓΚΕΡΙ *KED GERE*

Αυτή η συνταγή έχει την καταγωγή της στην Ιταλική κουζίνα.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φιλέτο μπακαλιάρου
5 βραστά σφιχτά αυγά
1πρέζα πιπέρι καγιέν
250 γρ. ρύζι
50 γρ. βούτυρο
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το ρύζι να βράσει μέσα σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό για 18 λεπτά περίπου.

Στο μεταξύ τεμαχίζετε το ψάρι. (αν χρησιμοποιείτε μπακαλιάρo παστό, θα πρέπει να τον ζαλμυρίσετε από το προηγούμενο βράδυ μέσα σε κρύο νερό που θα το αλλάζετε δυο - τρεις φορές).

Ξεφλουδίζετε 4 βραστά αυγά, τα κόβετε στα 2 και χωρίζετε τα ασπράδια από τα κροκάδια. Λιώνετε προσεκτικά με ένα πηρούνι τα κροκάδια και χοντροκόβετε τα ασπράδια.

Λιώνετε το βούτυρο σε μια αρκετά μεγάλη κατσαρόλα. Προσθέτετε τα κομμάτια του μπακαλιάρου και τ' αφήνετε μόλις 10 λεπτά, όσο χρειάζεται για να ζεσταθεί το ψάρι.

Προσθέτετε τότε τα χοντροκομμένα ασπράδια των αυγών, ανακατεύοντας συνέχεια για να μην κολλήσουν. Πολύ ψημμένα, τα ασπράδια των αυγών σκληραίνουν.

Στη συνέχεια προσθέτετε το ρύζι στραγγισμένο και το πιπέρι καγιέν. Το πόσο πιπέρι θα ρίξετε, εξαρτάται από το γούστο σας. Αν το θέλετε πικάντικο, μπορείτε να προσθέσετε λίγο περισσότερο. Ρίχνετε όλο το μίγμα σε μια πιατέλα και πασπαλίζετε με τα λιωμένα κροκάδια των αυγών.

Για το σερβίρισμα, γαρνίρετε με το τελευταίο βραστό αυγό, κομμένο σε ροδέλες που θα τις τοποθετήσετε γύρω-γύρω στην πιατέλα.

TONT IN ΔΕ ΧΟΛ TOAD IN THE HOLE

Είναι προτιμότερο να ετοιμάσετε τη ζύμη τουλάχιστον 1 ή 2 ώρες πριν τη χρησιμοποιήσετε. Το ψήσιμο μπορεί να γίνει μέσα σε ένα μεγάλο πυρέξ για 4 άτομα ή μέσα σε 4 ατομικά σκεύη οπότε θα έχετε μια καλύτερη παρουσίαση.

ΥΛΙΚΑ

350 γρ. κρέας βοδινό
2 νεφρά αρνίσια
ή 400 γρ. λουκάνικα (τσιπολάτας)
40 γρ. βούτυρο
150 γρ. αλεύρι
2 αυγά μικρά
2 ποτήρια γάλα
1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε σε μια σαλατιέρα το αλάτι και το αλεύρι.

Σε βαθύ πιάτο χτυπάτε τα αυγά για 1 ή 2 λεπτά κι έπειτα τα προσθέτετε στο αλεύρι, λίγο - λίγο, χωρίς να πάψετε να χτυπάτε το μίγμα.

Στη συνέχεια προσθέτετε και το γάλα, κουταλιά-κουταλιά, χτυπώντας συνέχεια. Όταν η ζύμη γίνει ομοιογενής και λεία την αφήνετε να "μείνει".

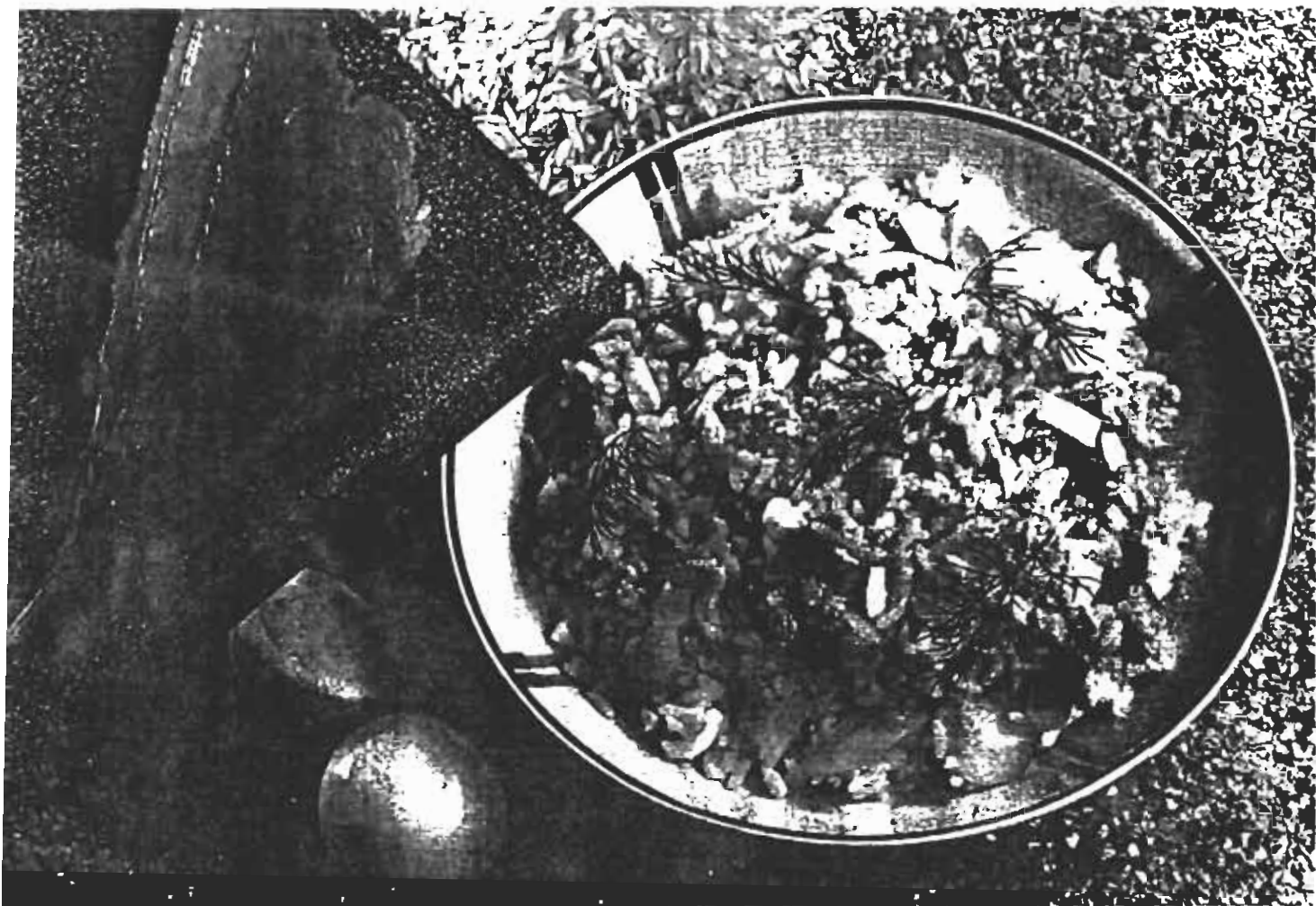
Κόβετε το βοδινό κρέας σε μικρούς κύβους και το κάθε νεφρό σε 8 κομμάτια.

Αν χρησιμοποιήσετε λουκάνικα, αφαιρέστε τους την πέτσα αφού τα βράσετε για 5 λεπτά μέσα σε νερό.

Τοποθετείτε σε ένα πυρίμαχο βουτυρωμένο σκεύος (ή σε 6 ατομικά) τα τεμαχισμένα κρέατα και τα λουκάνικα.

Τα περιχύνετε απαλά με τη σάλτσα, αφού την ζαναχτυπήσετε με σύρμα για 1 ή 2 λεπτά.

Το ψήσιμο γίνεται πρώτα σε ζεστό φούρνο για 20 περίπου λεπτά, κι έπειτα σε μέτριο φούρνο.



Κατ' γυαλί

Τόντ ιν δε Χόλ



ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΛΕΜΟΝΙΟΥ LEMON MERINGUE PIE

ΥΛΙΚΑ

Ζύμη:

125 γρ. αλεύρι

60 γρ. βούτυρο

60 γρ. ζάχαρη

1 κουτ. γλυκού χημική μαγιά

1 πρέζα αλάτι

Κρέμα λεμονιού:

2 λεμόνια

2 αβγά

30 γρ. βούτυρο

100 γρ. ζαχαρη

1/2 λίτρο γάλα

Μαρέγκα:

2 ασπράδια αβγών

100 γρ. ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε αρχικά τη ζύμη ανακατεύοντας μέσα σε μια βαθιά πιατέλα το αλεύρι μαζί με τη ζάχαρη, τη μαγιά και το αλάτι. Προσθέτετε το βούτυρο κομμένο σε μικρά κομμάτια και το ανακατεύετε με το αλεύρι με τις άκρες των δαχτύλων σας. Κάνετε, στη συνέχεια, μια λακούβα στο κέντρο του μίγματος και ρίχνετε μέσα μισό ποτήρι νερό (καλύτερα λιγότερα παρά περισσότερα). Πλάθετε τη ζύμη σε μπάλα κι την αφήνετε 20 λεπτά στο ψυγείο.

Αφού περάσει αυτό το χρονικό διάστημα, ξαναπαίρνετε τη ζύμη, την ανοίγετε σε φύλλο πάνω σε μια αλευρωμένη επκράνια και την τοποθετείτε μέσα σε μια βουτυρωμένη φόρμα για τάρτα.

Για να ετοιμάσετε την κρέμα, λιώνετε το βούτυρο μέσα σε μια μικρή κατσαρόλα. Χτυπάτε τα αβγά σε ένα μεγάλο μπολ και προσθέτετε το λιωμένο βούτυρο, το χυμό των λεμονιών και το ζύσμα του ενός από αυτά.

Ανακατεύετε καλά, ρίχνετε το μίγμα μέσα στη φόρμα και τρυπάτε τη ζύμη εδώ κι εκεί μ' ένα πηρούνι.

Ψήνετε την τάρτα σε μέτριο φούρνο για 35 λεπτά.

Όσο η τάρτα ψήνεται, χτυπάτε τα αβγά σε σφιχτή μαρέγκα. Όταν γίνουν, τους προσθέτετε τη ζάχαρη σιγά-σιγά και με προσοχή.

Γεμίζετε με τη μαρέγκα αυτή ένα κορνέ και γαρνίρετε το γλυκό.

Το ξαναβάζετε, στη συνέχεια, στο φούρνο για 5 περίπου λεπτά κι έπειτα ανάβετε το γκριλ και αφήνετε τη μαρέγκα να ροδίσει, επιβλέποντας συχνά.

Το γλυκό αυτό σερβίρεται χλιαρό ή κρύο.

Σημείωση: Αν δεν έχετε κορνέ για γαρνίρισμα, καλύπτετε την κρέμα με τη μαρέγκα και χαράζετε σχέδια με τη μύτη ενός μαχαιριού.

ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΗ ΠΟΥΤΙΓΚΑ *CHRISTMAS PUDDING*

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

ΥΛΙΚΑ

- 75 γρ. αλεύρι
- 75 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 75 γρ. ζάχαρη σκούρα
- 100 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 2 αυγά, 1/2 ποτήρι γάλα
- 125 γρ. σταφίδες μαύρες
- 125 γρ. σταφίδες ξανθιές
- 50 γρ. κεράσια γκλασέ
- 50 γρ. φλούδες πορτοκαλιών, λεμονιών ή κίτρων γκλασέ
- 6 δαμάσκηνα χωρίς κουκούτσια
- 25 γρ. ζύσμα λεμονιού
- 1/2 κουτ. γλυκού χημική μαγιά σε σκόνη
- 1/2 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο τριμμένο
- 2 κου. σούπας κονιάκ
- 1/2 κουτ. γλυκού αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το βούτυρο σε μικρά κομμάτια. Μουλιάζετε τις σταφίδες, μαύρες και ξανθιές, μέσα σε χλιαρό νερό.

Κόβετε επίσης σε μικρά κομμάτια τις φλούδες πορτοκαλιού, λεμονιού ή κίτρου, καθώς επίσης και τα κεράσια γκλασέ, και τρίβετε το ζύσμα του λεμονιού. Ψιλοκόβετε τα δαμάσκηνα.

Βάζετε μέσα σε μια βαθιά λεκάνη, το αλεύρι, τη χημική μαγιά, την τριμμένη φρυγανιά, το βούτυρο, το αλάτι και τη σκούρα ζάχαρη. Αφού τα ανακατέψετε όλα καλά, προσθέτετε τα αυγά χτυπημένα με το γάλα, το τριμμένο μοσχοκάρυδο, τις σταφίδες στραγγισμένες, το ζύσμα του λεμονιού, τα φρούτα γκλασέ και τα δαμάσκηνα ψιλοκομμένα.

Αφού δουλέψετε καλά το μίγμα, αφήνετε τη ζύμη να "μείνει" τουλάχιστον 12 ώρες.

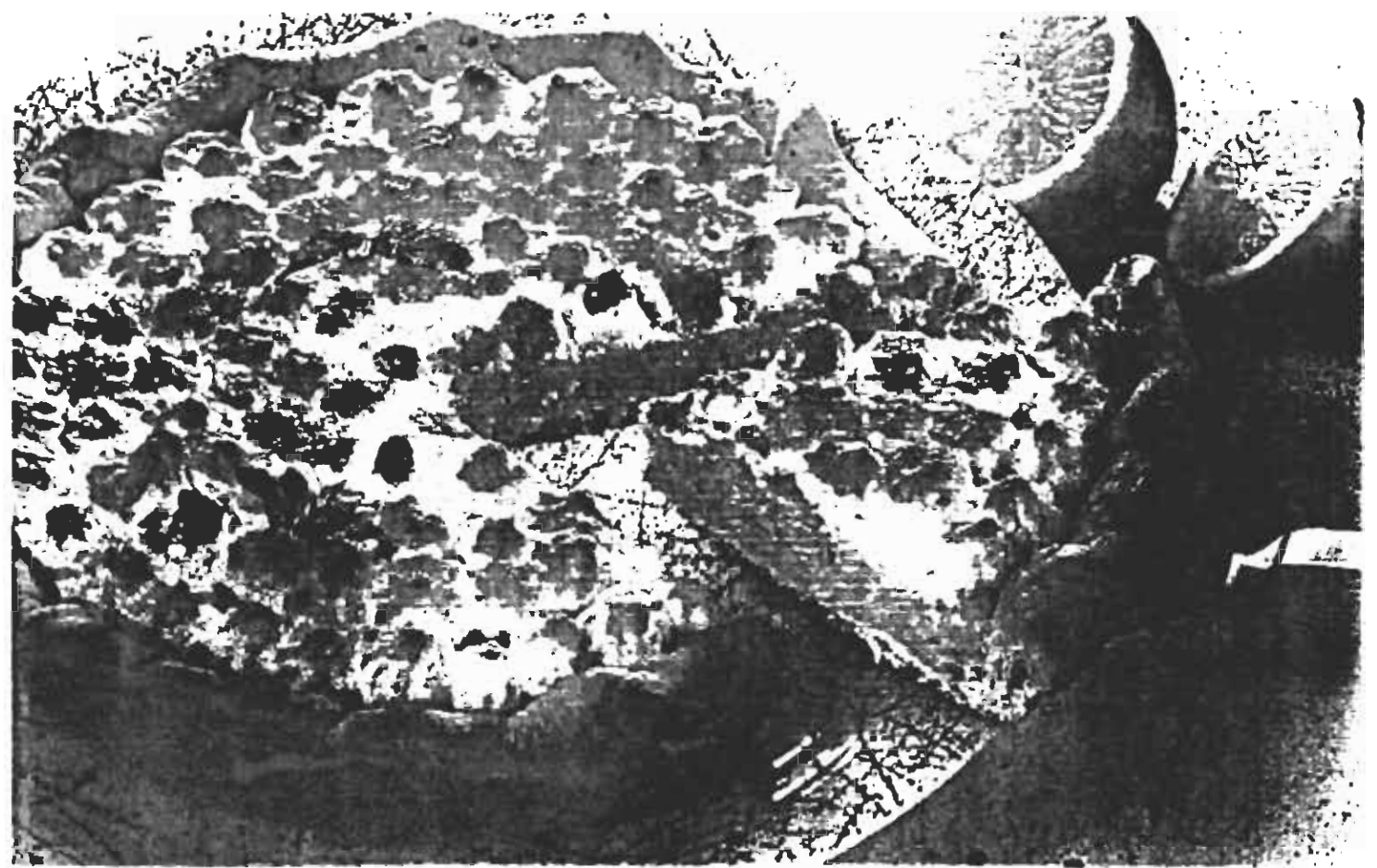
Την επόμενη μέρα, προσθέτετε το κονιάκ κι μετά αδειάζετε το μίγμα μέσα σε μια βαθιά φόρμα, την οποία σκεπάζετε με μια πετσέτα πολύ καλά σφιγμένη στην επιφάνεια της πουτίγκας. Η φόρμα αυτή τοποθετείται μέσα σε μια μεγάλη χύτρα με νερό που βράζει (μπαιν-

μαρί). Την αφήνετε να βράσει το λιγότερο 6 ώρες σε χαμηλή φωτιά, προσέχοντας ώστε το νερό να σιγοβράζει και να μην κοχλάζει.

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

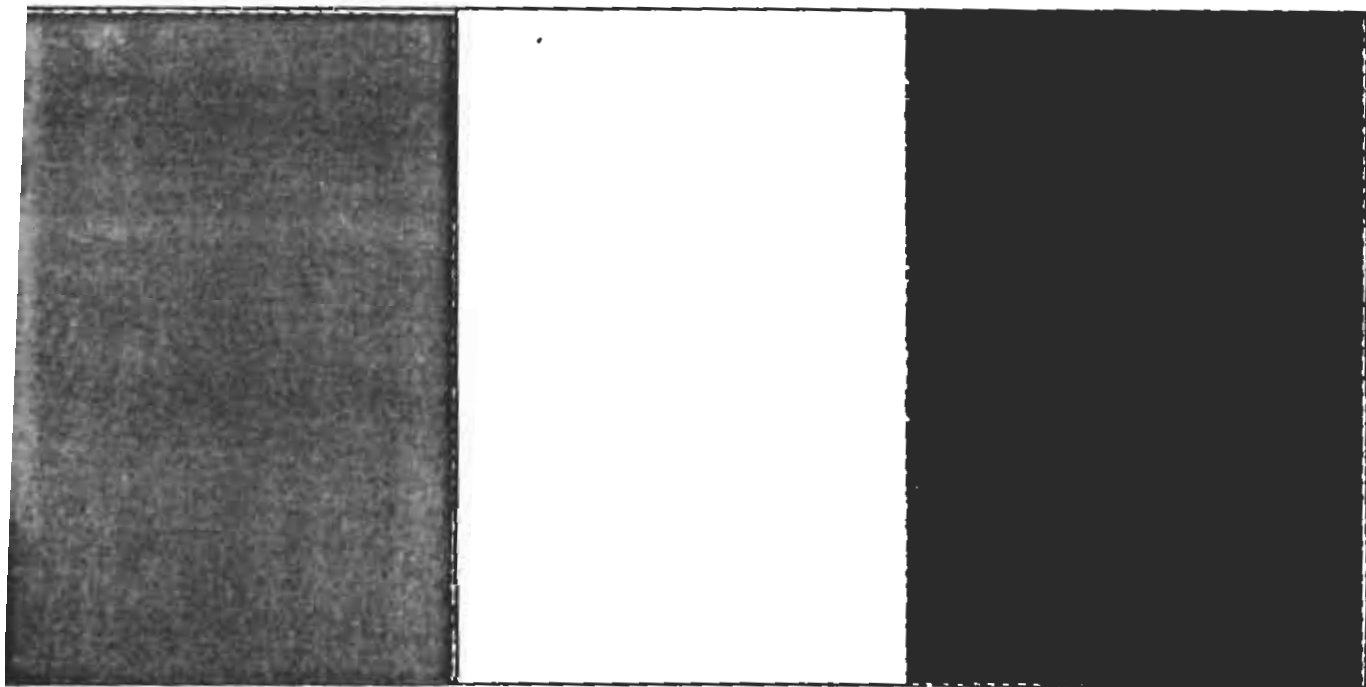
Όταν η πουτίγκα ψηθεί, τη γυρίζετε ανάποδα και την ξεφορμάρετε.

Τη διακοσμήστε με ένα κλωνάρι γκι και τη συνοδεύετε με ένα μίγμα από βούτυρο, ζάχαρη κι ρούμι ή κονιάκ ή απλά με βούτυρο μαλακωμένο με ρούμι και τοποθετημένο στη συνέχεια στο ψυγείο για να κρυώσει, καθώς επίσης και με μια κρέμα ανγκλαίζ πολύ κρύα και αρκετά ρευστή, τοποθετημένη μέσα σε ένα μπολ. Η πουτίγκα σερβίρεται πολύ ζεστή, ραντισμένη με ρούμι, που το ανάβετε για να γίνει "φλαμπέ".



Τάρτα με γέμιση λεμονιού





ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Η Ιρλανδία αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1973. Έχει έκταση 84.420 τ.χλμ. και πληθυσμό κόντα στα 4 εκατομμύρια. Για έναν Ιρλανδό, η θάλασσα δεν απέχει ποτέ περισσότερο από 100 χλμ. Η Ιρλανδία αριθμεί άλλωστε 3.169 χλμ. ακτών, 139.000 εκταρια λιμών κι ποταμών. Το νερό αποτελεί δηλαδή βασικό στοιχείο του Ιρλανδικού τοπίου. Οι βροχοπτώσεις είναι κάτι παραπάνω από συχνές. Κατα μέσο όρο βρέχει 3 στις 4 μέρες στη δυτική ακτή και 1 στις 2 στην ανατολική. Το χειμώνα χιονίζει σπάνια. Χώρα εκτροφής ζώων (6.6 εκατομμύρια βοειδών, 4.5 εκατομμύρια προβάτων, 1 εκατομμύριο χοίρων, 600.000 άλογα, 8.4 εκατομμύρια πουλερικών). Η Ιρλανδία παράγει επίσης δημητριακά (σιτάρι, βρώμη, κριθάρι - ιδίως για τη μπύρα) ζαχαροκάλαμο, γογγύλια, λάχανα και πατάτες. Οι πατάτες αποτελούν βασικό στοιχείο της διατροφής: ένας Ιρλανδός καταναλώνει κατά μέσο όρο 127 κιλά το χρόνο, πράγμα που τον κατατάσσει στην πρώτη θέση των κατοίκων της Ευρωπαϊκής κοινότητας.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Πρόγονοι των Ιρλανδών είναι οι Κέλτες που εγκαταστάθηκαν διαδοχικά μετά τον 5ο αιώνα και απώθησαν έναν αυτόχθονο πληθυσμό, πολύ αρχαιότερο, που μάλλον καταγόταν από την Ιβηρική χερσόνησο. Οι Γαηλοί ίδρυσαν στη διάρκεια αιώνων διαφορετικά βασίλεια σε όλη την Ιρλανδία, που έφτασαν τον αριθμό των 150. Κοινή γλώσσα ήταν η Γαηλική που ακόμη και σήμερα αποτελεί μία από τις δύο επίσημες γλώσσες της χώρας μαζί με την Αγγλική.

Η Ιρλανδία είναι η μόνη χώρα της Ευρώπης που εξελίχτηκε πέρα απ' τη ρωμαϊκή παρουσία και που διαδόθηκε ο Χριστιανισμός χωρίς να υπάρξουν μάρτυρες, με πρώτο επίσκοπο τον άγιο Πατρίκιο (390-461).

Μετά τον 9ο αιώνα, οι Σκανδιναβοί κατέλαβαν την Ιρλανδία που αντιστάθηκε και τους απώθησε οριστικά ύστερα από τη νίκη του Βασιλιά Μπράϊαν Μπόρου, ενάντια στους Βίκινγκς στα 1014. Στα 1175 με τη συνθήκη του Οίνδσορ, ο Ερρίκος ο Β' της Αγγλίας αναγνωρίζει την κυριαρχία του σ' όλη την έκταση του νησιού.

Στα 1921 μετά από αιώνες αγώνων, η Ιρλανδία διαιρείται: 6 κομητείες της Βόρειας Ιρλανδίας αποτελούν τμήμα του Ηνωμένου Βασιλείου της Μεγάλης Βρετανίας, ενώ 26 κομητείες αποτελούν τη Δημοκρατία της Ιρλανδίας.

Όσον αφορά την γαστρονομική ιστορία της Ιρλανδίας, ο σημαντικότερος αιώνας είναι, ο 16ος όταν εισάγεται η πατάτα και αμεσως γίνεται βασικό στοιχείο της διατροφής. Όμως στα 1846 επέρχεται η καταστροφή της πατάτας. Ο περονόσπορος, προερχόμενος από την Αμερική, καταστρέφει τις καλλιέργειες. Υπάρχουν 700.000 νεκροί. Το ρεύμα της μετανάστευσης που ήταν ήδη σημαντικό, μετατρέπεται σε αληθινή αιμοραγία: σε πενήντα χρόνια ο πληθυσμός πέφτει απ' τα 8 στα 4 εκατομμύρια.

Ένα ιστορικό γεγονός βρίσκεται επίσης στην προέλευση του πασχαλινού γλυκού "ουίσκου τραιφλ" που αποτελείται από 3 ζελέ στα 3 χρώματα της Ιρλανδικής σημαίας. Το Πάσχα του 1916 σηματοδύθηκε από μια εθνικιστική εξέγερση εναντίον των Αγγλων που πνίγηκε μέσα στο αίμα. Όμως υποχρέωσε την αγγλική κυβέρνηση, πέντε χρόνια αργότερα, να αναγνωρίσει την ανεξαρτησία της Ιρλανδίας. Τα τρία χρώματα συμβολίζουν: το πράσινο τον πληθυσμό των Γαηλών, το πορτοκαλί τους προτεστάντες που ήταν πιστοί στον Γουλιέλμο της Οράγγης και το λευκό τη

μεταξύ τους εκ χειρής. Η Ιρλανδική κουζίνα περιλαμβάνει πολλές συνταγές με βάση τα φύκια. Το "κρατζίν μος τζέλι" είναι μια μούσ από φύκια (το κάρατζίν είναι είδος φυκιού) που σερβίρεται για γλυκό.

Η αλιεία είναι ανεπτυγμένη: ρέγγες, βακαλάος, γάδος, πέστροφα ο περκύρημος Ιρλανδικός σολωμός και τα στρείδια που όμως ένα μεγάλο μέρος τους εξάγεται επειδή οι Ιρλανδοί προτιμούν το κρέας.

Όσο για τα μύδια ιχθυοτροφείου, αν και γεννήθηκαν στη Γαλλία, στη Λα Ροσέλ, κατάγονται κι αυτά από την Ιρλανδία. Ένας Ιρλανδός ναυαγός, ο Πάτρικ Γουώλτων έχοντας ναυαγήσει στη περιοχή αυτή στα 1235 για να αιχμαλωτίσει πουλιά, τέντωσε σκοινιά ανάμεσα σε ξύλινους στύλους κι διαπίστωσε ότι τα μύδια έρχονταν να εγκατασταθούν.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Οι Ιρλανδοί έχουν μεγάλη παράδοση στα ποτά και ιδιαίτερα στο ουίσκι και τη μπύρα.

Το *ουίσκι* παράγεται στην Ιρλανδία εδώ και περισσότερο από 500 χρόνια (το πρώτο ουίσκι φτιάχτηκε εδώ) και το ονομά του προέρχεται από την κελτική ονομασία του οινοπνεύματος.

Η ιδιαίτερη γεύση του ουίσκι θα μπορούσε να οφείλεται στο πέρασμα του νερού, που χρησιμοποιείτε για την παρασκευή του πάνω απ' τη στρώση άνθρακα που καλύπτει σημαντική επικράνεια της χώρας. Παρασκευάζεται με βάση το κριθάρι αλλά και με σίκαλη και βρώμη και διυλίζεται 3 φορές. Το αλκοόλ παλιώνει επί επτά χρόνια σε ξύλινα βαρέλια προτού εμφιαλωθεί.

Το ουίσκι πίνεται σκέτο ή με νερό ή σόδα. Οι Ιρλανδοί το πίνουν σε κανονική θερμοκρασία και σκέτο.

Με βάση το ουίσκι παρασκευάζονται και δυο ονομαστά Ιρλανδικά λικέρ: το *Airis Μιστ* με μέλι και αρωματικά φυτά και το *Airis κρήμ* με σοκολάτα και κρέμα.

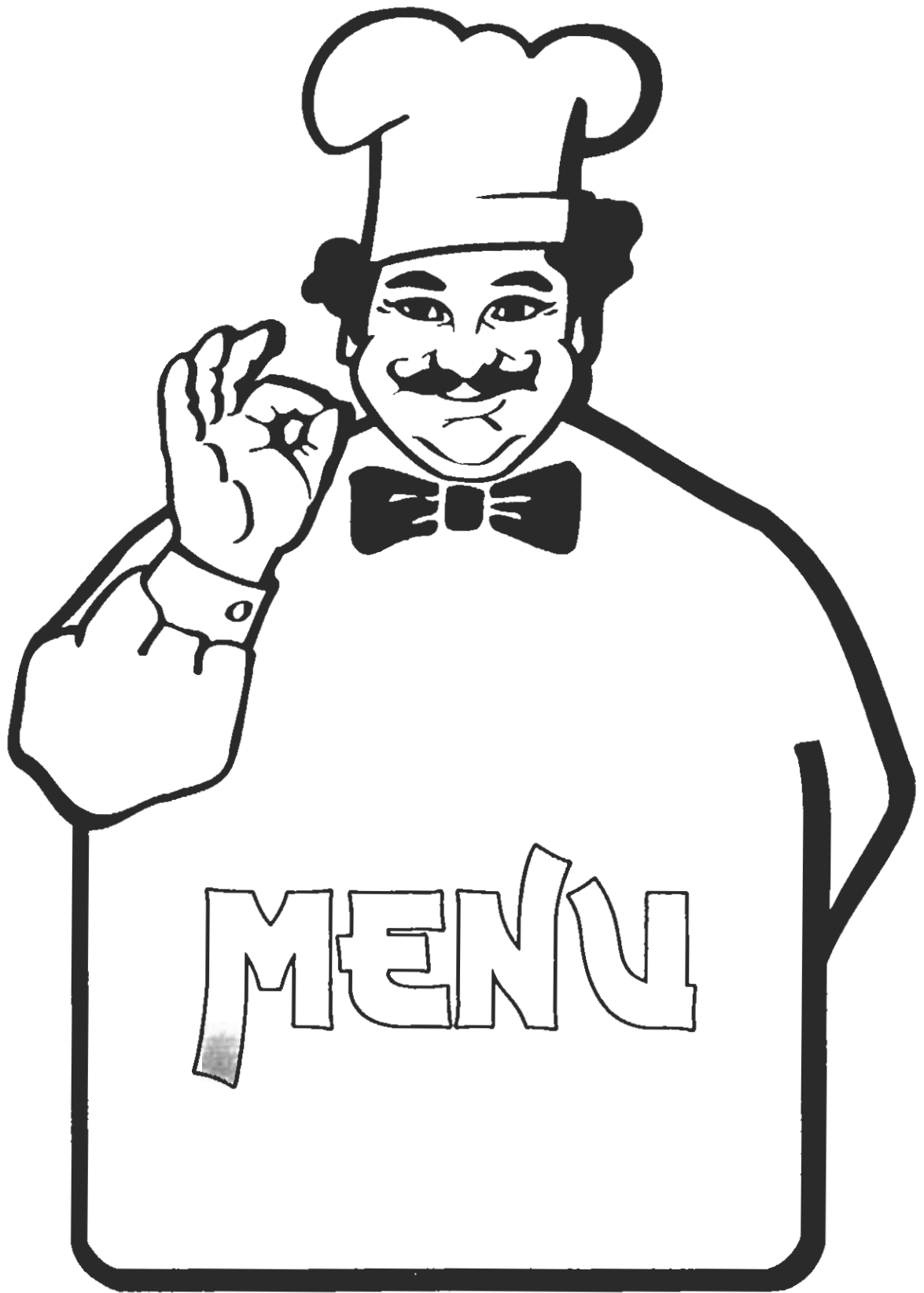
Η *μπύρα* χωρίζεται σε τρεις βασικά κατηγορίες: Η ξανθιά ελαφριά μπύρα λέγεται "λάγκερ" μια άλλη ξανθιά λέγεται "έιλ" και η τρίτη κατηγορία είναι η μαύρη μπύρα Πόρτερ ή Στάουτ που το εμπορικό της όνομα είναι γκίνες. Αυτή η μπύρα παρασκευάζεται στο Δουβλίνο από το 1759 και είναι το διασημότερο ποτό στη χώρα και το γνωστότερο στο εξωτερικό. Η εξαγωγή Γκίνες κατέχει σημαντική θέση στο Ιρλανδικό ισοζύγιο πληρωμών. Η μπύρα Στάουτ μαζί με σαμπάνια αποτελεί ένα κοκτέιλ πολύ τονωτικό (και η Στάουτ από μόνη της έχει αυτή την αρετή) που ονομάζεται Μαύρο βελούδο (Μπλάκ Βέλβετ).

Το *Airis κόφι (Irish coffee)* ήταν έμπνευση ενός μπάρμαν του αεροδρομίου του Σάνον, ένα βράδυ στη διάρκεια του πολέμου, για να ζεστάνει τους παγωμένους πιλότους. Μετά από ένα γεύμα, το ποτό αυτό είναι πραγματικά "θερμαντικό".

Το *ποτίν* ήταν το εθνικό ποτό του προηγούμενου αιώνα, ένα οινοπνευματώδες που παρασκευαζόταν λαβράια με βρώμη και ζάχαρη. Σε ορισμένες φάρμες το αποστάζουν ακόμη και σήμερα ενώ μια ποικιλία βιομηχανοποιημένη εξάγεται στις ΗΠΑ.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Τα Ιρλανδικά έθιμα και ο εορτασμός ορισμένων σημαντικών ημερομηνιών (Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά, Πάσχα, του Αγίου Μιχαήλ, Χάλοου ιν) είναι σε μεγάλο βαθμό κοινός με τους Βρετανούς. Κατ' εξαίρεση στην Ιρλανδία δίνεται μεγάλη σημασία στον Εορτασμό του Αγίου Πατρικίου στις 17 Μαρτίου, μια γιορτή πολύ σημαντική που διαρκεί πολλές ημέρες. Γίνονται παρελάσεις όπου όλοι είναι ντυμένοι στα πράσινα.



MENU 13 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Κοκτέιλ με καραβίδες του κόλπου του Δουβλίνου (Manglam cloichean chuan atha cliath)
3. Μπισκότα από πατάτες (Cístí prātaí)
4. Ψητό κοτόπουλο και χοιρινό βραστό (Roast chicken with boiled ham)
5. Αγγούρια στο βούτυρο (Cularan imsmeartha)
6. Τάρτα με μήλα και μπαχαρικά (Tart toirtin ùll spiosraithe)
7. Πλατώ τυριών: "Κάσελ μπλου", "Σάνον", "Αερλοου"

Μπορούμε να συνοδεύσουμε το ορεκτικό και το πρώτο πιάτο μ' ένα λευκό κρασί, και το κύριο πιάτο μ' ένα ροζέ. Όμως ισχύει ότι και στο Ηνωμένο Βασίλειο. Οι Ιρλανδοί συνηθίζουν τη μπύρα ή το τσάι και συνοδεύουν το τυρί (στο τέλος του γεύματος) μ' ένα ποτηράκι Πορτό.

MENU 14 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Σούπα με πατάτες (Anraith pratai)
3. Ρέγγες γλυκές (Maicreal milis)
4. Κοντλ Δουβλίνου (Tha cliath)
5. Σαλάτα εποχής ανάμικτη
6. Κεϊκ με μπύρα γκίνες (Císte guinness)

Ξεκινούμε με ένα λευκό κρασί και συνοδεύουμε το κρέας με κόκκινο. Επαναλαμβάνουμε πάντως, ότι οι Ιρλανδοί δεν συνηθίζουν το κρασί, στη διάρκεια των γευμάτων και προτιμούν μπύρα, τσάι ή νερό.

ΙΡΑΝΑΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΑΓΓΟΥΡΙΑ ΣΤΟ ΒΟΥΤΥΡΟ *CULARAN IMSMEARTHHA*

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό αγγούρια
40 γρ. βούτυρο
2 φλιτζάνια φύλλα δυόσμου
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα αγγούρια και τα κόβετε σε λεπτές φέτες.

Ζεσταίνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και σοτάρετε τα αγγούρια. Αλατοπιπερώνετε και σιγοβράζετε 20 λεπτά. Βεβαιωθείτε ότι τα αγγούρια έχουν μαλακώσει αρκετά πριν σβήσετε τη φωτιά.

Τα σερβίρετε πασπαλισμένα με ψιλοκομμένα φύλλα δυόσμου.

Παραλλαγή:

Μπορείτε να συνοδεύσετε τα αγγούρια με την ακόλουθη σάλτσα: Λιώνετε, σε μια μικρή κατσαρόλα, 30 γρ. βούτυρο και όταν ζεσταθεί, ρίχνετε 1 κουταλιά αλεύρι. Αφού τα ανακατέψετε καλά ώστε να γίνουν ένα μίγμα προσθέτετε 2 ποτήρια ζωμό κρέατος (κρύο) και ανακατεύετε γρήγορα μέχρι να πήξει η σάλτσα.

ΚΟΚΤΕΙΛ ΜΕ ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΤΟΥ ΚΟΛΠΟΥ ΤΟΥ ΔΟΥΒΛΙΝΟΥ

MANGLAM CLOICHEAN CHUAN ATHA CLIATH

Ένα δροσερό και πολύχρωμο ορεκτικό που θ' αρέσει ακόμη και στους πιο "δύσκολους".

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό καραβίδες
100 γρ. μαγιονέζα
2 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος
μερικές σταγόνες Ταμπάσκο ή Γουόρτσεστερ σως
2 λεμόνια + τον χυμό από μισό λεμόνι
δάφνη, θυμάρι, μαϊντανό
4 φύλλα από μαρούλι
2 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι
προαιρετικό: 2 κουτ. σούπας συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε και βράζετε τις καραβίδες. Τις ρίχνετε για 10-15 λεπτά (ανάλογα το μέγεθός τους) σε μια κατσαρόλα με βραστό αλατισμένο νερό, μαζί με τη δάφνη, το θυμάρι και το μαϊντανό.

Όταν οι καραβίδες βράσουν, τις αποσύρετε απ' τη φωτιά και τις σουρώνετε.

Στην Ιρλανδία χρησιμοποιούν συχνά μια "σάλτσα για σαλάτες" (salad cream) που λέγεται και "σάλτσα για ωμά λαχανικά". Η σάλτσα αυτή αγοράζεται έτοιμη, αλλά μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε και μια ελαφριά μαγιονέζα.

Προσθέτετε σ' αυτή τη σάλτσα βάση, το χυμό ντομάτας (προαιρετικά), το χυμό του λεμονιού, μερικές σταγόνες δυνατή σάλτσα όπως το Tabasco ή Γουόρτσεστερ σως, την κρέμα γάλακτος που πρέπει να είναι αρκετά ρευστή, και λίγο αλατοπίπερο.

Αφού ανακατέψετε καλά όλα αυτά τα υλικά, δοκιμάζετε τη σάλτσα και προσθέτετε ότι νομίζετε πως χρειάζεται.

Καθαρίζετε τις καραβίδες, όταν κρυώσουν, και αν είναι πολύ μεγάλες τις κόβετε στα 2 ή στα 4.

Σερβίρετε σε ατομικά μπολ. Τοποθετείτε πρώτα τα μαρουλόφυλλα, έπειτα τις καραβίδες και τις περιχύνετε με τη σάλτσα. Γαρνίρετε με ροδέλες λεμονιού και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Πριν σερβίρετε, οι καραβίδες θα πρέπει να έχουν μείνει στο ψυγείο.

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΑΠΟ ΠΑΤΑΤΕΣ *CĪSTĪ PRĀTAĪ*

Αυτο το παραδοσιακό ιρλανδικό πιάτο, μπορεί να είναι επίσης και ένα γευστικό ορεκτικό.

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. πατάτες βρασμένες
40 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
1/2 κουτ. γλυκού μαγιά σε σκόνη
100 γρ. αλεύρι
100 γρ. γάλα
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε σε μια λεκάνη, το αλεύρι, τη μαγιά και μια πρέζα αλάτι.

Βράζετε το γάλα σε μια κατσαρόλα.

Λιώνετε τις βρασμένες πατάτες, αφού τις καθαρίσετε, και τις ανακατεύετε με το ζεστό γάλα. Προσθέτετε αυτό το μίγμα στη λεκάνη με το αλεύρι και τα ανακατεύετε όλα μαζί μέχρι να έχετε μια μαλακή ζύμη. Αν χρειαστεί, προσθέτετε λίγο γάλα ακόμη (αυτό εξαρτάται από την ποιότητα της πατάτας και του αλευριού δηλ. αν απορροφούν πολύ ή λίγο νερό).

Χωρίζετε τη ζύμη σε δύο ίσα κομμάτια. Σε μια αλευρωμένη επιφάνεια ανοίγετε σε φύλλο πάχους 1 εκ. πρώτα το ένα κομμάτι και έπειτα το άλλο.

Κόβετε τρίγωνα (6-8 από κάθε φύλλο) και τα ροδίζετε στο τηγάνι κι από τις 2 πλευρές με βούτυρο ή μαργαρίνη.

Παραλλαγή: Αντί να χωρίσετε τη ζύμη σε 2 κομμάτια, μπορείτε να πλάσετε ένα μακρόστενο κομμάτι σαν χοντρό λουκάνικο και να το κόψετε σε φέτες.

Τα πασπαλίζετε, τα τρίγωνα ή τις ροδέλες, με κύμινο και τα ψήνετε στο φούρνο, πάνω σ' ένα βουτυρωμένο ταψί.

Αυτά τα γλυκά πατάτας τρώγονται με βούτυρο.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ *ANRAITH PRATAI*

ΥΛΙΚΑ

700 γρ. πατάτες
2 κρεμμύδια
75 γρ. κρέμα γάλακτος
4 φρέτες μπέικον
700 γρ. γάλα ή
700 γρ. ζωμό κρέατος ή
700 γρ. νερό
30 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
2 κουτ. σούπας μαϊντανό φιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε και φιλοκόβετε τα κρεμμύδια.

Τα σοτάρετε, σε ένα μεγάλο τηγάνι όπου θα έχετε ζεστάνει το βούτυρο ή τη μαργαρίνη.

Τα ανακατεύετε συχνά και προσέχετε να μη μαυρίσουν.

Καθαρίζετε τις πατάτες, τις πλένετε και τις κόβετε σε ροδέλες. Τις ρίχνετε στα κρεμμύδια, ανακατεύετε κι αλατοπιπερώνετε.

Στη συνέχεια, προσθέτετε ανάλογα με την προτίμησή σας το νερό ή το ζωμό κρέατος (που θα τον έχετε ετοιμάσει με κύβους) ή το γάλα.

Σιγοβράζετε με σκεπασμένη την κατσαρόλα για 1 ώρα περίπου, σε σιγανή φωτιά.

Τηγανίζετε, σε ένα τηγάνι τις φρέτες του μπέικον (χωρίς να προσθέσετε άλλη λιπαρή ουσία).

Αδειάζετε το ζωμό σε μια σουπέρα και προσθέτετε την κρέμα. Ανακατεύετε. Προσθέτετε τις φρέτες του μπέικον και πασπαλίζετε με μαϊντανό.

Παραλλαγή: Προτού σερβίρετε, αν θέλετε, μπορείτε να περάσετε αυτή τη σούπα από το μύλο των λαχανικών, γιατί έτσι θα γίνει πιο παχύρρευστη.

Ασχετα με το αν θα περάσετε τα λαχανικά στο μύλο ή όχι, μπορείτε ακόμη να σερβίρετε τη σούπα κατευθείαν σε ατομικά πιάτα με μια φρέτα μπέικον, 1 κουταλιά κρέμα γάλακτος και λίγο μαϊντανό.

ΚΡΕΑΣ ΜΕ ΜΑΥΡΗ ΜΠΙΡΑ STEIG LE LEANN DUBH

ΥΛΙΚΑ

4 φρέσες κρέας μοσχαρισιο 150 γρ. περίπου η κάθε μία
20 γρ. βούτυρο
4 πατάτες
100 γρ. μπίρα μαύρη
100 γρ. ζωμός κρέατος
2 κρεμμύδια
1 κουτ. σούπας μαϊντανό φιλοκομμένο
1 μπουκέ γκαρνί από 1 κλωνάρι θυμάρι
2 φύλλα φασκόμηλο
1 κλωνάρι μαϊντανό
1 φύλλο δάφνη
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σοτάρετε, σε μια κατσαρόλα, το κρέας με το βούτυρο 2 λεπτά από κάθε πλευρά. Το βγάξετε, το διατηρήστε ζεστό και σοτάρετε στην ίδια κατσαρόλα τα κρεμμύδια φιλοκομμένα.

Ανακατεύετε για 2 λεπτά και ξαναβάζετε το κρέας στην κατσαρόλα. Προσθέτετε το μπουκέ γκαρνί και ρίχνετε την μπίρα και το ζωμό.

Καθαρίζετε τις πατάτες, τις κόβετε σε μεγάλα κομμάτια και τις ρίχνετε στην κατσαρόλα. Αλατοπιπερώνετε (ελαφρά γιατί ο ζωμός είναι ήδη αλατισμένος).

Βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 25 λεπτά περίπου ελέγχετε τις πατάτες που πρέπει σχεδόν να λιώσουν.

Αφαιρείτε το μπουκέ γκαρνί και μοιράζετε στα πιάτα το κρέας και τις πατάτες. Περιχύνετε με το ζωμό του μαγειρέματος και πασπαλίζετε με φιλοκομμένο μαϊντανό.

Παραλλαγή: Αν επιθυμείτε μια πιο πηχτή σάλτσα, δένετε το ζωμό του μαγειρέματος με λίγο αλεύρι και βούτυρο: λιώνετε 30 γρ. βούτυρο και το ανακατεύετε με 1 κοφτή κουτ. σούπας αλεύρι.

Ανακατεύετε με ξύλινη κουτάλα μέχρι να σχηματιστεί ένα λείο μίγμα.

Όταν το μίγμα αυτό ετοιμαστεί, βγάξετε από την κατσαρόλα το κρέας, τις πατάτες και το μπουκέ γκαρνί που το πετάτε. Ξαναζεσταίνετε το ζωμό του μαγειρέματος και όταν αρχίσει να βράζει, προσθέτετε το μίγμα βούτυρο+αλεύρι. Ανακατεύετε μερικά δευτερόλεπτα γρήγορα (πάντοτε με ξύλινη κουτάλα) μέχρι να πήξει.

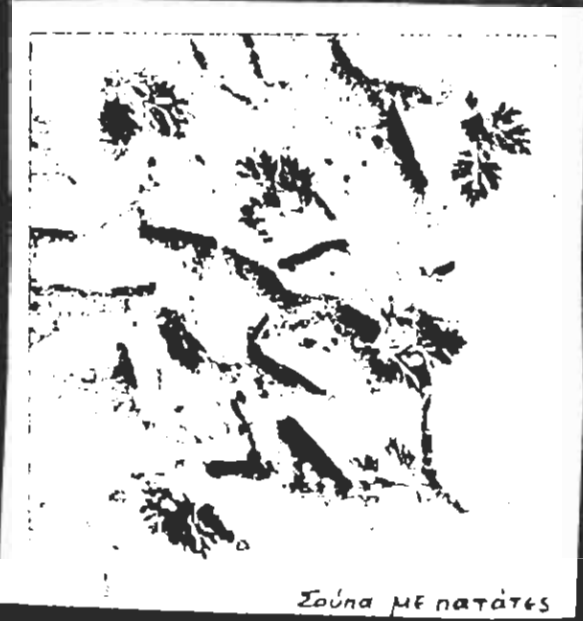
Μπορείτε επίσης να πήξετε τη σάλτσα με μια πρόχειρη μπεσαμέλ. Βάζετε, σε μια κατσαρόλα, 30 γρ. περίπου βούτυρο. Το λινετε σε χαμηλή φωτιά, προσθέτετε μια κουταλιά αλεύρι και ανακατεύετε καλά. Αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και έπειτα προσθέτετε το ζωμό του μαγειρέματος (ζεστό κι όχι καυτό). Ανακατεύετε. Ξαναβάζετε την κατσαρόλα στη φωτιά χωρίς να σταματήσετε το ανακάτεμα. Τη βγάξετε από τη φωτιά όταν η σάλτσα γίνει αρκετά πηχτή.

Σημείωση: Αν σβολιάσει η σάλτσα σας, πρέπει να τη χτυπήσετε πολύ γρήγορα. Αν μ' αυτό τον τρόπο δεν ξεσβολιάσει, την περνάτε από ένα ψιλό κόσκινο προτού τη σερβίρετε.

Μπιζότα ανο ηατάτες



Σούνα με πατάτες



Κρέας με μαύρη μπίρα

ΡΕΓΓΕΣ ΓΛΥΚΙΕΣ MAICREAL MILIS

Οι ρέγγες, που βρίσκονται κατά κοπάδια στ' ανοιχτά των Ιρλανδικών ακτών κι που γι' αυτές έχουν γραφτεί ποιήματα και τραγούδια, αρέσουν πολύ σε όλους. Η συνταγή που σας δίνουμε είναι παραδοσιακή στην Ιρλανδία.

ΥΛΙΚΑ

4 ρέγγες φρέσκιες
1 κρεμμύδι
4 φύλλα δάφνης
Μαρινάδα:
1 ποτήρι ξύδι
40 γρ. ζάχαρη σκούρα
1 φύλλο δάφνης
1 κρεμμύδι
1 πρέζα από "τέσσερα μπαχαρικά"
1 πρέζα θυμάρι ξερό
1/2 κουτ. γλυκού πιπέρι ολόκληρο
1 κουτ. γλυκού αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμασία της μαρινάδας: ανακατεύετε σε μια μική κατσαρόλα, όλα τα υλικά (το κρεμμύδι ψιλοκομμένο). Τα σιγοβράζετε 3 λεπτά, ανακατεύοντας καλά κι έπειτα τα αφήνετε να κρυώσουν.

Χωρίζετε τα φιλέτα απ' τις ρέγγες (εκτός αν τις έχει ετοιμάσει ο ψαράς σας), και μετά τα πλένετε και τα σκουπίζετε γρήγορα.

Καθαρίζετε το κρεμμύδι και το κόβετε σε ροδέλες.

Τοποθετείτε στην άκρη κάθε φιλέτου μισό ή 2/3 από ένα φύλλο δάφνης (ανάλογα το μέγεθός του) κι μια ροδέλα κρεμμυδιού.

Τυλίγετε το φιλέτο της ρέγγας σε ρολάκι. Συνεχίζετε έτσι με όλα τα φιλέτα.

Τοποθετείτε τα ρολάκια σε ένα πυρέξ το ένα πολύ σφιχτά κοντά στο άλλο.

Περιχύνετε τα ρολά με την κρύα μαρινάδα.

Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για περίπου 30 λεπτά.

Οι ρέγγες αυτές σερβίρονται ζεστές.

Ομως, πολύ συχνά, τρώγονται και κρύες σαν ορεκτικό.

Είναι πολύ νόστιμες μαζί με μια πράσινη σαλάτα ή με σαλάτα ανάμικτη, φτιαγμένη από μήλα κομμένα σε κύβους, ψιλοκομμένο σέλινο, ανανά κομματιασμένο και καρύδια, που θα την περιχύσετε με σάλτσα βινεγκρέτ.

ΚΟΝΤΑ ΔΟΥΒΛΙΝΟΥ ΤΗΑ ΚΛΙΑΤΗ

Ένα κλασικό πιάτο που σερβίρεται συχνά στο δείπνο του σαββατόβραδου.

ΥΛΙΚΑ

8 χοντρές φρέτες ζαμπόν ή μπέικον
500 γρ. λουκάνικο χοιρινό
4 κρεμμύδια
8 μεγάλες πατατες
2 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλατι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε, σε μια κατσαρόλα, 1 λίτρο νερό. Στο μεταξύ, τρυπάτε τα λουκάνικα με ένα πηρούνι και κόβετε το ζαμπόν (ή το μπέικον) σε μεγάλα κομμάτια.

Όταν το νερό αρχίσει να βράζει, ρίχνετε τα παραπάνω υλικά και τ' αφήνετε για 5 λεπτά.

Στραγγίζετε τα αλλαντικά και τα απλώνετε μέσα σε ένα πυρέξ ή σε μια κατσαρόλα. Κρατάτε το νερό όπου έβρασαν.

Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια. Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε στρογγυλές φρέτες. Σκεπάζετε τα αλλαντικά πρώτα με τα κρεμμύδια κι έπειτα με τις πατατες. Πασπαλίζετε με αλατοπίπερο και έπειτα με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Περιχύνετε με το ζουμί που έχετε κρατήσει.

Αν έχετε χρησιμοποιήσει κατσαρόλα, τη σκεπάζετε και σιγοβράζετε σε σιγανή φωτιά. Αν προτιμήσετε το πυρέξ, ψήνετε σε μέτριο φούρνο.

ΖΑΜΠΟΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΟ *BAGUN AGUS CABAISTE*

Ένα γευστικό φαγητό μαγειρεμένο με τον ιρλανδικό παραδοσιακό τρόπο.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό χοιρινό
1 μικρό λάχανο
αλάτι, πιπέρι
Σάλτσα:
30 γρ. βούτυρο
30 γρ. αλεύρι
500 γρ. γάλα
2 κουτ. σούπας μαϊντανό φιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζητήστε απ' το χασάπη ν' αφαιρέσει τα κόκαλα από το κρέας. Βάζετε το κρέας σε μια κατσαρόλα και το καλύπτετε με κρύο νερό.

Αφήνετε να πάρει βράση σε δυνατή φωτιά και μετά χαμηλώνετε τη θερμοκρασία, πιπερώνετε και σιγοβράζετε για 2 περίπου ώρες.

Ξαφρίζετε, κάθε φορά που χρειάζεται.

40 περίπου λεπτά πριν από το τέλος του μαγειρέματος, καθαρίζετε, πλένετε και κόβετε στα δύο το λάχανο. Κρατάτε το μισό στην άκρη και ρίχνετε το υπόλοιπο στην κατσαρόλα με το κρέας.

Αφήνετε και πάλι να πάρει βράση κι έπειτα σκεπάζετε την κατσαρόλα, χαμηλώνετε τη φωτιά κι σιγοβράζετε.

Δοκιμάζετε αν έβρασε το λάχανο και αν χρειάζεται αλάτι ή πιπέρι.

Όταν το λάχανο βράσει καλά, το βγάζετε από την κατσαρόλα και το σουρώνετε.

Ετοιμάζετε μια μπεσαμέλ: λιώνετε σε μια μικρή κατσαρόλα το βούτυρο. Προσθέτετε το αλεύρι και το ανακατεύετε μέχρι το μίγμα ν' αρχίσει ν' αφρίζει. Προσθέτετε το γάλα, κρύο, όλο μαζί, αλατοπιπερώνετε και ανακατεύετε μέχρι να πήξει η σάλτσα.

Τη σιγοβράζετε, σε χαμηλή φωτιά, για 5 λεπτά, ρίχνετε τον φιλοκομμένο μαϊντανό, ανακατεύετε πάλι και σερβίρετε.

Τοποθετείτε το κρέας σε μια πιατέλα σερβιρίσματος και βάζετε γύρω του τα λαχανικά. Σερβίρετε με τη μπεσαμέλ και το μαϊντανό.

Παραλλαγή: Πολλές φορές, αυτό το φαγητό ετοιμάζεται με βοδινό κονσέρβας, δηλαδή με κορν-μπικφ, αντί για χοιρινό.

ΨΗΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΑΙ ΧΟΙΡΙΝΟ ΒΡΑΣΤΟ

ROAST CHICKEN WITH BOILED HAM

Στην Ιρλανδία, το ψητό ή βραστό κοτόπουλο, όπως και η γαλοπούλα, συνοδεύονται πάντοτε από βραστό ή ψητό χοιρινό σερβίρουν σε κάθε άτομο μια φέτα χοιρινό που βρασμένο σε νερό κρατάει όλη του τη γεύση, μαζί με ένα κομμάτι γεμιστό κοτόπουλο που το περιχύνουν με το ζωμό του. Ένα αριστούργημα για τους λαίμαργους και τους καλοχραγάδες.

ΥΛΙΚΑ

Μισό χοιρινό μπούτι 1 κιλό περίπου
2 κουτ. σούπας μαύρη ζάχαρη
25 γρ. φρυγανιά τριμμένη
1/2 πρέζα μοσχοκάρυδο τριμμένο
2 λιωμένα γαρίφαλα
1 κοτόπουλο 1 κιλό περίπου
30 γρ. βούτυρο
τα εντόσθια του κοτόπουλου
1 φύλλο δάφνης
1 κλωνάρι θυμάρι
αλάτι, πιπέρι
Γέμιση του κοτόπουλου:
75 γρ. ψίχα άσπρου ψωμιού
1 κουτ. σούπας μαιντανό ψιλοκομμένο
1 κουτ. γλυκού φύλλα θυμάρι
1/2 πρέζα μοσχοκάρυδο τριμμένο
1 σκελίδα σκόρδο ή
1 μικρό κρεμμύδι
1/2 ποτήρι γάλα
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε το χοιρινό: Την προηγούμενη μέρα, βάζετε το χοιρινό να μουλιάσει μέσα σε κρύο νερό.

Την επόμενη, το βγάζετε από το νερό, το στραγγίζετε και το βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Το καλύπτετε με νερό.

Προσθέτετε μια κουταλιά σούπας ζάχαρη, πιπέρι και 1/2 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο. Ανάβετε τη φωτιά και το βράζετε. Υπολογίζετε 20 λεπτά για κάθε κιλό.

Όταν το χοιρινό βράσει, αφαιρείτε την καφετιά πέτσα του.

Αν σερβίρετε το χοιρινό έτσι, βρασμένο, ετοιμάζετε ένα μίγμα από φρυγανιά τριμμένη και μαυρη ζαχαρη (μισή-μισή) στο οποίο προσθέτετε τα γαρίφαλα χοντροσπασμένα, αλείφτετε ακλα το μπούτι και το βάζετε στο φούρνο (σε χαμηλή θερμοκρασία) για 1 τέταρτο της ώρας περίπου.

Μπορείτε ακόμη να ψήσετε το χοιρινό: το βάζετε στο φούρνο για 40 περίπου λεπτά

και το περιχύνετε με ένα φλιτζάνι από το ζωμό του βρασίματος.

Προσθέτετε, στη συνέχεια, στο πιάτο τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το θυμάρι τριμμένο, το μοσχοκάρυδο, το ψιλοκομμένο, το συκώτι του κοτόπουλου λιωμένο, αλάτι και πιπέρι. Τα ανακατεύετε προσεκτικά με ένα πηρούνι και τα δουλεύετε μέχρι να γίνει μια λεία και αφράτη γέμιση.

Γεμίζετε, με αυτή τη γέμιση, το κοτόπουλο και για να μη χυθεί η γέμιση κατά τη διάρκεια του ψησίματος, το κλείνετε με μια οδοντογλυφίδα που την περνάτε στην πέτσα του. Αν θέλετε, μπορείτε να ράψετε τις δύο άκρες με χοντρή κλωστή κουζίνας.

Αφού τρίψετε καλά το κοτόπουλο με ένα μίγμα από αλάτι και χοντροκομμένο πιπέρι, το αλείφετε με λιωμένο βούτυρο (το ραντίζετε, αν προτιμάτε, με λάδι) και το βάζετε σε ένα πυρέξ. Το σκεπάζετε με ένα φύλλο αλουμινόχαρτο και το ψήνετε για 1 ώρα.

Στη διάρκεια αυτής της πρώτης ώρας, γυρίζετε πότε-πότε το κοτόπουλο για να ψηθεί ομοιόμορφα. Κατά την υπόλοιπη μισή ώρα του ψησίματος, αφαιρείτε το αλουμινόχαρτο για να ροδίσει καλά το κοτόπουλο.

Όταν το κοτόπουλο ψηθεί, το βγάζετε με προσοχή από το πυρέξ και το τοποθετείτε σε μια προθερμασμένη πιατέλα.

Αφαιρείτε το λίπος που υπάρχει στην επιφάνεια του πυρέξ με μια τρυπητή κουτάλα και προσθέτετε 100 γρ. από το ζωμό όπου έβρασαν τα εντόσθια.

Βάζετε αυτή τη σάλτσα στο φούρνο (ή πάνω στο μάτι, αν αντέχει το πυρέξ) και τη σιγοβράζετε μέχρι να ελαττωθεί κατά το 1/3.

Περιχύνετε το κοτόπουλο μ' αυτή τη σάλτσα πολύ καυτή.

Για το σερβίρισμα: Σερβίρετε ταυτόχρονα το κοτόπουλο και το χοιρινό.

Τα λαχανικά που τα συνοδεύουν είναι: πατάτες (μαζί με ένα άλλο λαχανικό εκλογής σας, π.χ. λάχανο) και αν είναι δυνατό με κάρδαμο.

Το κάρδαμο (υπολογίζετε 1 κιλό) βράζετε μαζί με το χοιρινό, 45 λεπτά πριν από το τέλος του μαγειρέματος στο νερό. Αφού το σουρώσετε προσεκτικά, το κόβετε σε μεγάλα κομμάτια και το τοποθετείτε στην πιατέλα γύρω από το χοιρινό.

Σημείωση: Το βραστό κοτόπουλο μαγειρεύεται με μερικά κάρδα και κρεμμύδια, μαϊντανό, θυμάρι, δάφνη, μοσχοκάρυδο και πιπέρι. Προσθέτετε στο νερό του μαγειρέματος μερικές κουταλιές ζωμό από το χοιρινό ή αν δεν υπάρχει, ένα χοιρινό κόκαλο.

Η σούπα και το κοτόπουλο σερβίρονται χωριστά. Παρουσιάζετε το κοτόπουλο σε μια πιατέλα.

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΗΛΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

TART TOIRTIN ULL SPIOSRAITHE

Η τάρτα αυτή γίνεται πολύ νόστιμη με μούρα ή με ένα μίγμα από μήλα και δαμάσκηνα.

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. αλεύρι
150 γρ. βούτυρο
1 κρόκο αυγού
1 κουτ. γλυκού μαγιά σε σκόνη
1 κουτ. γλυκού ζάχαρη
1 κουτ. γλυκού κανέλα σκόνη
1 πρέζα αλάτι
750 γρ. μήλα
1 κουτ. γλυκού κανέλα
30 γρ. ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να ετοιμάσετε τη ζύμη, ανακατεύετε σε μια λεκάνη, το αλεύρι, το αλάτι και τη μαγιά.

Κόβετε σε κομματάκια 100 γρ. βούτυρο και το ενσωματώνετε στο αλεύρι, ζυμώνοντας με τις παλάμες των χεριών. Προσθέτετε, στη συνέχεια, την κανέλα και τη ζάχαρη κι έπειτα τον κρόκο και λίγο νερό (περίπου 1/2 ποτήρι). Τα ανακατεύετε και σχηματίζετε μια μπάλα.

Αφήνετε τη ζύμη στο ψυγείο για 20 λεπτά.

Ξαναπαίρνετε τη ζυμη και τη δουλεύετε μερικά λεπτά. Αφαιρείτε το 1/3 της ζύμης και το κρατάτε.

Ανοίγετε την υπόλοιπη ζύμη με τον πλάστη σε μια ελαφρώς αλευρωμένη επιφάνεια και την τοποθετείτε σε μια πλατέλα ύψους 5-6 εκατοστών που να μπαίνει στο φούρνο η ζύμη πρέπει να καλύψει τον πάτο και τα εσωτερικά τοιχώματα της πλατέλας που προηγουμένως έχετε βουτυρώσει.

Καθαρίζεται τα μήλα και αφού τα κόψετε σε μεγάλα κομμάτια, τα τοποθετείτε πάνω στη ζυμη. Αν χρησιμοποιήσετε δαμάσκηνα, θα πρέπει να τους αφαιρέσετε τα κουκούτσια.

Ανοίγετε με τον πλάστη την υπόλοιπη ζύμη, έτσι ώστε να καλύψετε με αυτή τα φρούτα.

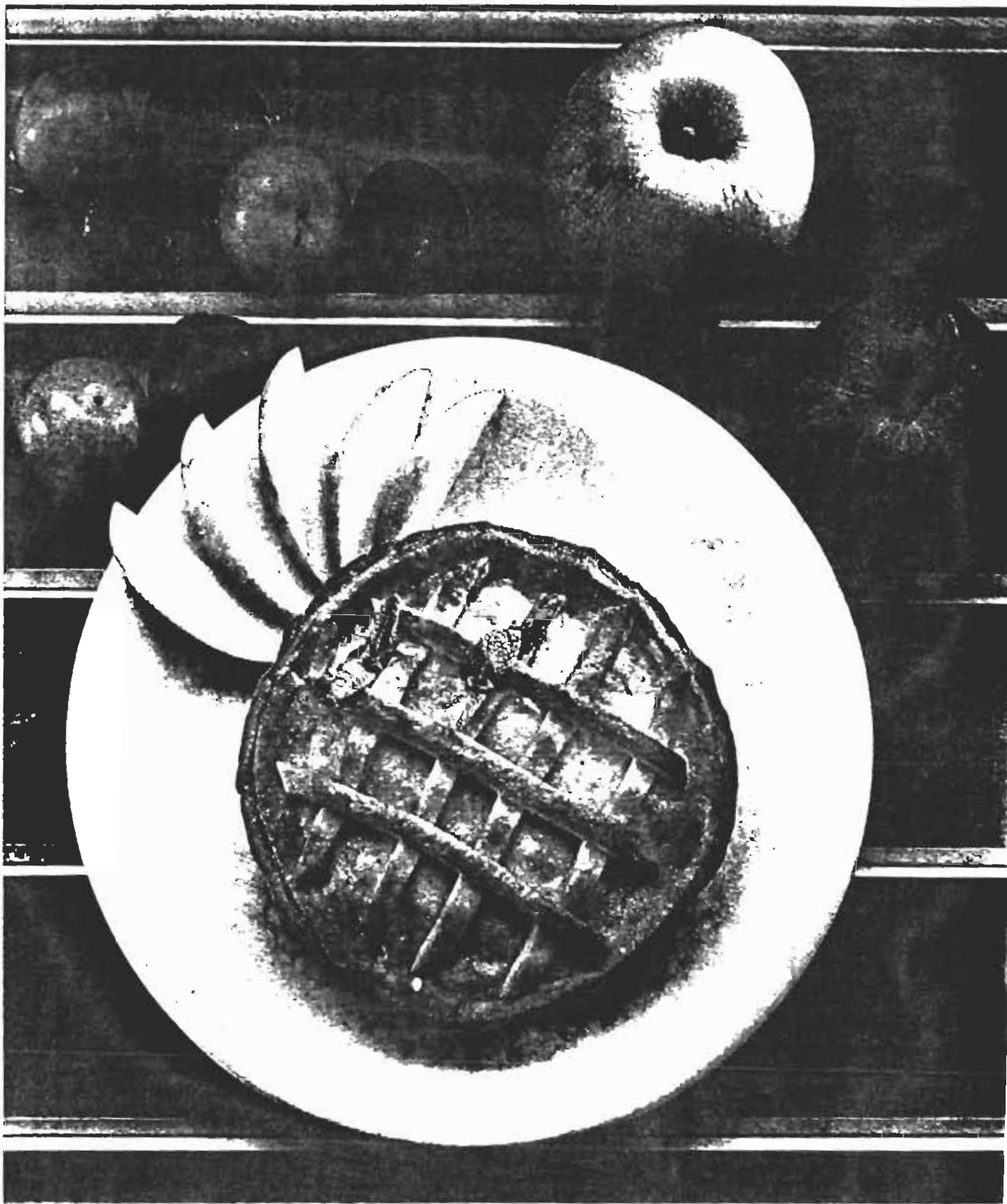
Αφού τα καλύψετε, διπλώνετε από πάνω κι γύρω-γύρω τη ζυμη που εξέχει.

Αν σας μείνουν κομμάτια ζύμης, μπορείτε να διακοσμήσετε από πάνω με φύλλα ή με διάφορα σχέδια.

Για να μπορέσει ο ατμός να φύγει κατά τη διάρκεια του ψησίματος, φτιάχνετε ένα άνοιγμα στο κέντρο της επάνω ζύμης, το οποίο θα έχει μια "καμινάδα" από αλουμινοχαρτό.

Βάζετε την τάρτα σε ζεστό φούρνο για 10 περίπου λεπτά. Στη συνέχεια, χαμηλώνετε το φούρνο. Η τάρτα πρέπει να σιγοψηθεί.

Σερβίρετε αυτή την τάρτα κρύα ή ζεστή. Την πασπαλίζετε από πάνω με κανέλα



Τάρτα με μήλο και μπαχαρικά

ανακατεμένη με ζάχαρη. Για να συνοδέψετε το επιδόρπιο αυτό, μπορείτε να σερβίρετε φρέσκια κρέμα (κρέμα φλερέτ) ή μια κρέμα βανίλιας αρκετά ρευστή και κρύα.

ΚΕΙΚ ΜΕ ΜΠΙΡΑ ΓΚΙΝΕΣ *CISTE GUINNESS*

Η "Γκίνες" είναι μαύρη μπίρα και αποτελεί ένα από τα πιο αγαπητά ποτά της Ιρλανδίας. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει και στην Ελλάδα.

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. αλεύρι
150 γρ. βούτυρο
150 γρ. ζάχαρη μαύρη
4 αβγά
8-12 κουτ. σούπας μπίρα Γκίνες
150 γρ. ξερές σταφίδες Σμύρνης
75 γρ. φρουί γκλασέ
75 γρ. καρύδια καθαρισμένα
1 κουτ. γλυκού μπαχαρικά ανακατεμένα
(κανέλα, γαρύφαλα σε σκόνη, μοσχοκάρυδο τριμμένο)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κρατάτε περίπου 20 γρ. βούτυρο για να λαδώσετε τη φόρμα κι έπειτα βάζετε το υπόλοιπο βούτυρο (μαλακωμένο) σε μια λεκάνη με τη ζάχαρη. Ανακατεύετε δυνατά με ξύλικη κουτάλα μέχρι το μίγμα να γίνει κρεμώδες.

Σε ένα μπολ, χτυπάτε τα αβγά και τα ρίχνετε μέσα στη λεκάνη. Ανακατεύετε καλά και προσθέτετε λίγο-λίγο το αλεύρι.

Ψιλοκόβετε τα φρουί γκλασέ και χοντροκόβετε τα καρύδια. Τα προσθέτετε στη ζύμη.

Προσθέτετε επίσης τις σταφίδες (ακού τις έχετε μουσκεψει σε ζεστό νερό) και τα μπαχαρικά.

Ρίχνετε σ' αυτό το μίγμα 4 ή περισσότερες κουταλιές Γκίνες και ανακατεύετε μέχρι η ζύμη να γίνει λεία και εύπλαστη.

Βουτυρώνετε μια στρογγυλή φόρμα κι αδειάζετε μέσα τη ζύμη.

Το ψήσιμο γίνεται πρώτα σε μέτριο φούρνο για 1 ώρα κι έπειτα σε σιγανό για να κρυώσει και μετά το ξεφορμάρετε μέσα σε μια πιατέλα.

Τρυπάτε το κάτω μέρος του κέικ μ' ένα πηρούνι ή μ' ένα σουβλί και έπειτα ρίχνετε την υπόλοιπη Γκίνες στην πιατέλα.

Το γλυκό πρέπει να μείνει όλη τη νύχτα για ν' απορροφήσει την μπίρα. Την άλλη μέρα το τυλίγεται καλά μέσα σε αλουμινόχαρτο και περιμένετε μια βδομάδα πριν το σερβίρετε.

ΙΡΛΑΝΔΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ *CAIFE GAELACH*

Πρόσφατη δημιουργία (λένε ότι τον πρωτόφτιαξε ένας μπάρμαν αεροδρομίου), ο καφές αυτός περιέχει ουίσκι και πίνεται πολύ ζεστός, περνώντας μέσα από πολύ κρύα από κρέμα γάλακτος.

ΥΛΙΚΑ

- 4 φλιτζάνια καφέ
- 16 κουτ. σούπας ουίσκι
- 8 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος
- 4 κορυφ. κουτ. σούπ. σκούρα ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αυτός ο ιρλανδικός καφές ετοιμάζεται μέσα σε χοντρά ποτήρια που τα ζεσταίνουν βουτώντας τα σε ζεστό νερό στο οποίο προσθέτουν νερό βραστό.

Αφού σκουπίσετε τα ποτήρια, βάζετε μέσα τη ζάχαρη και προσθέτετε τον καφέ βραστό. Ανακατώνετε και ρίχνετε το ουίσκι.

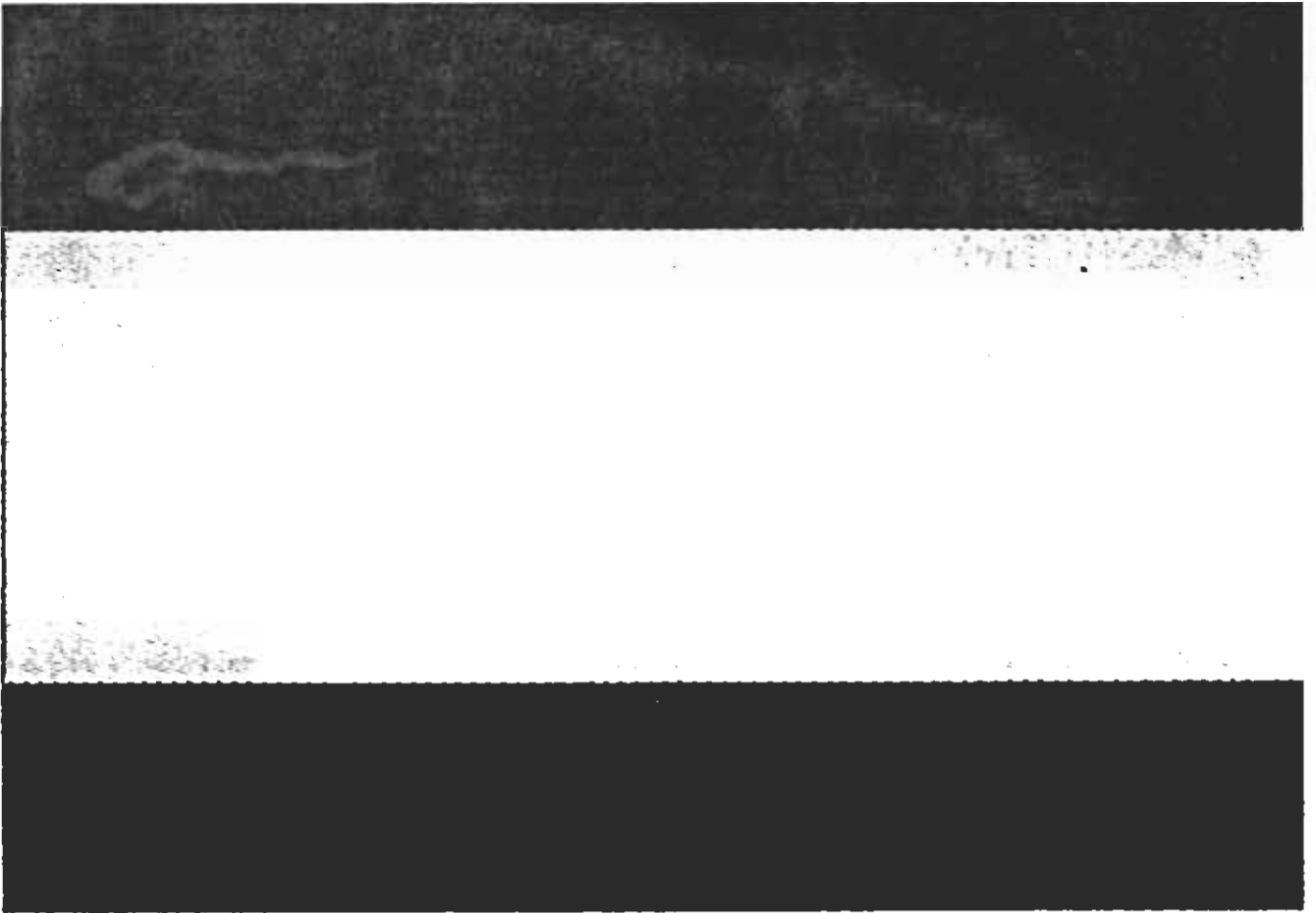
Ρίχνετε πάνω στον καφέ 2 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος (πολύ κρύα) αφήνοντάς την να κυλήσει στη ράχη ενός κουταλιού για να μείνει στην επιφάνεια.

Αυτή η αντίθεση, ζεστού-κρύου, είναι το χαρακτηριστικό του πραγματικού ιρλανδικού καφέ και δεν πρέπει να τον ανακατέψετε.

Παραλλαγή: Μπορείτε να βάλετε το ουίσκι και τον καφέ σε ίσες ποσότητες. Είναι θέμα γούστου!....



FLAG RATIO 2:3





Η Ισπανία καταλαμβάνει έκταση 504.750 τ.χλμ. και έχει πληθυσμό κοντά στα 40 εκατομμύρια Ισπανούς. Αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1986.

Η τουριστική δραστηριότητα στην Ισπανία είναι ιδιαίτερα ανεπτυγμένη (40 εκατομμύρια επισκέπτες το χρόνο) και επικεντρώνεται ιδιαίτερα στις μεσογειακές ακτές και στις βαλεαρίδες. Με τη βιομηχανική ανάπτυξη, παρατηρείται μια τάση αστυφιλίας, αλλά η γεωργία κρατά, ακόμη σημαντική θέση και απασχολεί το 15% του ενεργού πληθυσμού.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Απο τους παλαιολιθικούς χρόνους στην Ισπανία κατοικούσαν νέγροι,μογγόλοι και πολυάριθμοι άλλοι λαοί με τους οποίους στη συνέχεια, αναμίχθηκαν Ιβηρες και Λίγυρες και αργότερα Κέλτες, Έλληνες, Φοίνικες και Καρχηδόνιοι. Μέχρι την ανακάλυψη της Αμερικής η Ιβηρική χερσόνησος - της οποίας το μεγαλύτερο τμήμα καταλαμβάνει η Ισπανία - εδωρείτο το τέρμα του τότε γνωστού κόσμου.

Οι Ρωμαίοι κατακτούν την Ισπανία από τους Καρχηδόνιους 1ο αιώνα π.Χ. κι στη συνέχεια η χώρα πέφτει στα χέρια - κατά σειρά - διαφόρων γερμανικών λαών, Βησιόττων, Μαυριτανών, Αράβων και Μουσουλμάνων μέχρι να κατακτηθούν τα εδάφη από τους Ισπανούς το 1469.

Η λογοτεχνική δύναμη του "Δόν Κιχωτη" του Θερβάντες, έχει βλάψει τη φήμη της Ισπανικής κουζίνας. Δύσκολα φανταζόμαστε τον "ιππότη της ελεονής μορφής" να παίρνει μέρος σε φαγοπότι. Κι όμως, η γαστρονομική παράδοση της χώρας ανάγεται στην αρχαιότητα. Η συνεισφορά των Μαυριτανών, κατά το μεσαίωνα την εμπλουτίζει ακόμα περισσότερο. Βασικά στοιχεία της Ισπανικής κουζίνας, είναι η χρήση του Ελαιολάδου, της ζαφωράς και του κόκκινου πιπεριού. Ορισμένα ιστορικά γεγονότα είναι συνδεδεμένα με την εξέλιξη της Ισπανικής και της σύγχρονης Ευρωπαϊκής κουζίνας:

Τα ρεβύθια έρχονται στη χώρα με τους Καρχηδόνιους, περίπου 3 αιώνες π.Χ και είναι το κύριο συστατικό του κοσίδο (το Ισπανικό βραστο κρέας) ακόμα κι αν κάποτε το αντικαθιστούν με φασόλια.

Το ρύζι φερεμένο απ' την Ανατολή από τους Αραβες που κυρίεψαν την Ιβηρική χερσόνησο τον 8ο αιώνα, εξάγεται με τη σειρά του το 15ο αιώνα από τους Ισπανούς που μαθαίνουν τους Ιταλούς να το καλλιεργούν και τον επόμενο αιώνα το εισάγουν στη Νότιο Αμερική. Το ρύζι αποτελεί, λοιπόν, τμήμα της Ισπανικής γαστρονομικής κληρονομιάς.

Τη ντομάτα την ανακαλύπτουν οι Ισπανοί κατακτητές του 16ου αιώνα στο Περού. Αυτό το φρούτο-λαχανικό κατακτά την Ισπανία και στην συνέχεια την Ιταλία. Στην υπόλοιπη Ευρώπη η ντομάτα αντιμετωπίζεται με επιφύλαξη και αργά να υιοθετηθεί, επειδή ανήκει στην ίδια οικογένεια με δηλητηριώδη φυτά, όπως ο μανδραγόρας.

Η Ισπανία είναι και η χώρα της σοκολάτας. Οι Ισπανοί κατακτητές την ανακαλύπτουν με τα πρώτα τους ταξίδια. Οι Μεξικάνοι εκείνης της εποχής έτρωγαν έναν καφετί χυλό, το "τσokolάτι" παρασκευασμένο από ένα μίγμα τριών καρπών: του κακαόδεντρου σε χρώμα καφετί, του καλαμποκιού σε κίτρινο και της πιπεριάς σε κόκκινο. Οι Ισπανοί εκτίμησαν αυτό το ρόφημα και σταδιακά παραγκώνισαν το καλαμπόκι και τις πιπεριές, προτιμώντας το μέλι, τη ζάχαρη, τη βανίλια

και τη κανέλα. Αυτή η λαχταριστή σοκολάτα τιμήθηκε στην Αυστρία, ύστερα στη Γαλλία, όπου την έκανε γνωστή η Άννα η Αυστριακή με το γάμο της με το Λουδοβίκο το 13ο, Βασιλιά της Γαλλίας.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Τα τάπας είναι μια πραγματική Ισπανική σπεσιαλιτέ. Πρόκειται για "μικροπράγματα" που τρώγονται σε μπουκιές. Μπορούν να σερβιριστούν σ' όλη τη διάρκεια της ημέρας το πρωί στο απεριτίφ, το βράδυ και μπορούν ακόμα να αντικαταστήσουν ένα ολόκληρο γεύμα. Τα πιο συνηθισμένα είναι: ελιές (συχνά γεμιστές με αντζούγιες), ροδέλες από σαλάμι κορίζο, κύβοι από τυρί μανσέγο, γαρίδες, μύδια, κομμάτια χταπόδι κ.λπ.

Τα κρασιά: η ποιότητα και η ποικιλία των Ισπανικών κρασιών είναι γνωστή εδώ και πολλούς αιώνες. Παράγουν περισσότερες από 100 ποικιλίες κρασιών, εκ των οποίων οι περισσότερες είναι διεθνώς ανεγνωρισμένες. Οι αμπελώνες της Ισπανίας καλύπτουν μια έκταση 1.600.000 εκταρίων και είναι οι πιο εκτεταμένοι αμπελώνες όλου του κόσμου. Η παραγωγή όμως είναι μικρότερη από της Γαλλίας, της Ιταλίας και της πρώην Σοβιετικής Ένωσης. Το πιο γνωστό Ισπανικό κρασί είναι το jerez: Είναι άσπρο και δημιουργείται από ανάμειξη.

Ο Μηλίτης είναι το τυπικό ποτό της Αστουρίας. Χρειάζεται μια ειδική διαδικασία στο σερβίρισμα γιατί αποτελεί παράδοση να σηκώνεται ψηλά το μπουκάλι και να σερβίρεται πολύ σιγά ο Μηλίτης στο ποτήρι.

Γνωστά επίσης είναι τα λικέρ κέδρου της Μινόρκα το λικέρ των φυτών της Ιμπιζα, καθώς και η **"σανγκρία"** ένα κοκτέιλ με βάση το κρασί.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Χριστούγεννα: Η "νότεσε μπουένα" είναι μια πολύ χαρούμενη νύχτα. Οι νέοι τρέχουν στους δρόμους ψάλλοντας χριστουγεννιάτικους ύμνους. Δεν υπάρχει διανομή δώρων την ημέρα αυτή. Η γαλοπούλα έχει την τιμητική της. Συνηθίζονται διάφορα ζαχαρωτά Αραβικής καταγωγής, όπως τα αμυγδαλωτά και τα νουγκά (τουρόνες) με διασημότερα αναμεσά τους τα τουρόν της Σικόνα και του Αλικάντε.

Τα μπισκότα, κι αυτά Αραβικής προέλευσης αποτελούν μέρος της χριστουγεννιάτικης παράδοσης: είναι τα αλφαχόρες ή μαντεκάδος. Μπορεί να είναι αρωματισμένα με κανέλα ή γλυκάνισο. Συνοδεύονται από λευκό κρασί.

Η 3η Δεκεμβρίου είναι η τελευταία νύχτα του χρόνου, η "νότεσε βιέχα", δηλαδή "παλιά νύχτα". Στη Μαδρίτη μια παράδοση εγγυάται την ευτυχία για όποιον πετύχει να καταπιεί 12 ρόγες σταφύλι την ώρα που χτυπούν οι 12 χτύποι του ρολογιού.

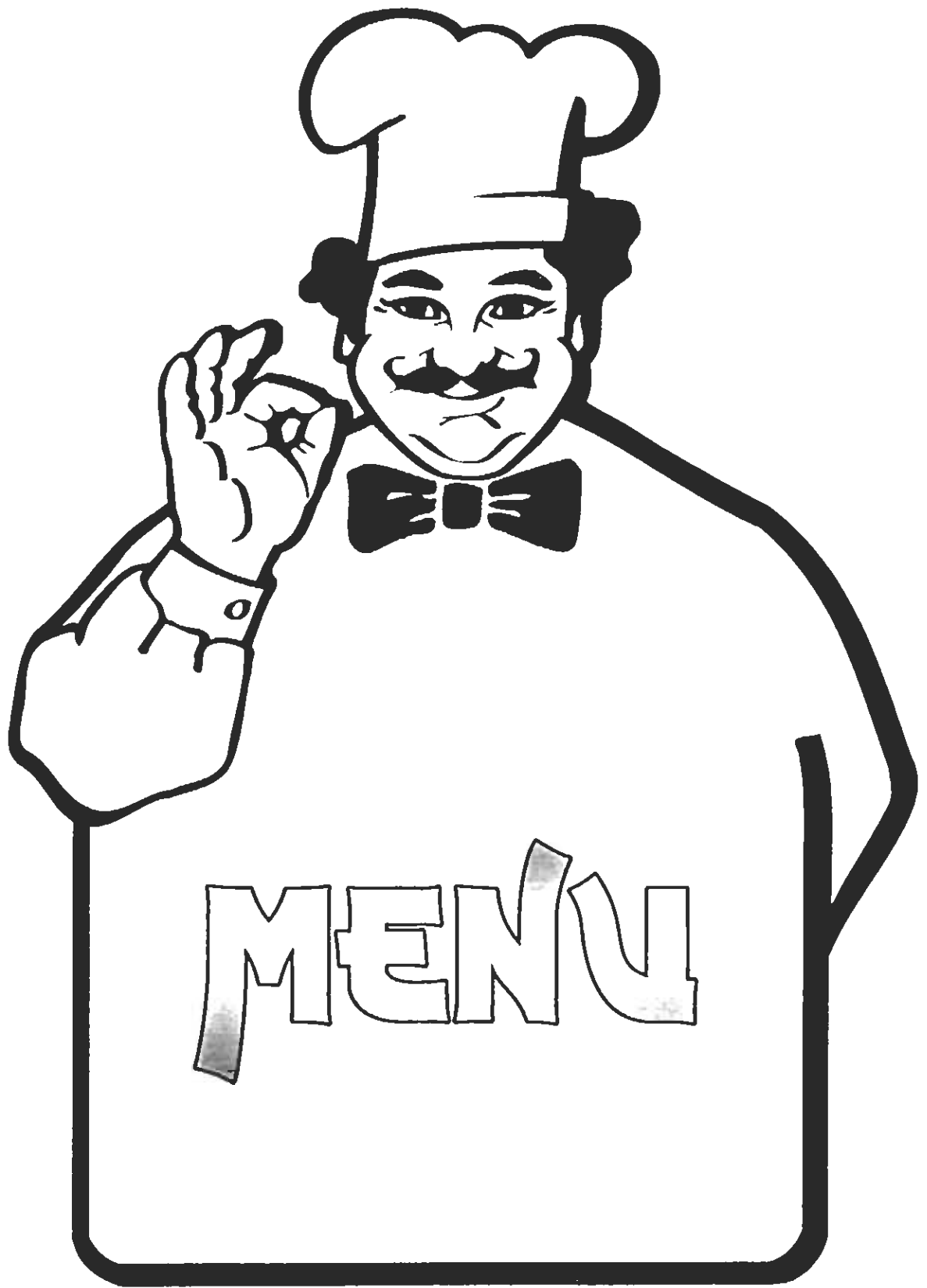
Τα Επιφάνεια είναι η μέρα των Βασιλέων μάγων, οι οποίοι φέρνουν στα παιδιά δώρα που θα βρουν με το ζύπνημα τους στις 6 Ιανουαρίου. Αυτή η μέρα είναι αφορμή για παρελάσεις μεταμφισμένων.

Η Μεγάλη εβδομάδα γιορτάζεται με μεγάλη κατανυξη. Στη Σεβίλλη, οι τραγουδιστές επιβάλουν σιωπηρή κατανυξη σε ολόκληρο το πλήθος όταν τραγουδούν τις σέτας. Πρέπει για έναν οδυνηρό θρήνο, όπου η φωνή διαρκεί για πολύ ώρα. Αυτές οι μελωδίες προέρχονται από παραδοσιακά Αραβικά τραγούδια. Στη διάρκεια αυτής της εβδομάδας που αποτελεί και το τέλος της Σαρακοστής, οι καθολικοί τηρούν τη νηστεία.

Τα "Φέριας" είναι πανηγύρια τα οποία μπορούν να γίνουν παράλληλα με μια θρησκευτική γιορτή ή στη συνέχειά της, όπως η φερία της Σεβίλλης που ακολουθεί τη Μεγάλη

Εβδομάδα. Είναι η πιο κατάλληλη ευκαιρία για να χορέψουν και στην Ισπανία λένε, ότι ο χορός μπορεί να ζωντανέψει και τους νεκρούς.

Η Κορίντα είναι μια πολύ παλιά παράδοση, κατά τη διάρκεια της οποίας ένας μεγάλος αριθμός από ταύρους καταδικάζονται σε θάνατο. Οι Ισπανοί μαζεύονται "οικογενειακώς" την κυριακή το απόγευμα στην "πλατεία των ταύρων" και στις 5 μ.μ. η Κορίντα αρχίζει. Αλλοίμονο στους οργανωτές αν τυχόν καθυστερήσουν γιατί το πλήθος είναι έτοιμο να εκραγεί. Κορίντες γίνονται επίσης τα βράδια και στη διάρκεια της εβδομάδος. Ξεχωριστά οργανώνονται και οι "νοβιλάντας" με νεαρούς ταύρους που δεν θανατώνονται. Δεν είναι σπάνιο τη μια μέρα να έχουμε μια θρησκευτική τελετή και την άλλη μια Κορίντα.



MENU 15 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Εμπαναδίγλας (Empañadillas)
3. Παέγια (Paella)
4. Βραστό κρέας α λα Μαδριλένα (Cocido a la Madrileña)
5. Πικαντίγιο με ντομάτες
6. Πλατώ τυριών: "Μαντσέγος", "Καμπράλες", "Σαν Σιμόν"
7. Γλυκό με αμύγδαλα (Tortada)

Συνοδεύουμε το πρώτο πιάτο και το ορεκτικό με ένα εξαιρετικό λευκό κρασί "Valbuena" (Βαλμπουένα) και το κύριο μ' ένα κόκκινο "Carinena" (Καρινένα).

Τέλος, συνοδεύουμε το επιδόρπιο, μ' ένα λευκό γλυκό κρασί το "Jerez" (Χερέθ) που είναι το πιο γνωστό ισπανικό κρασί.

MENU 16 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Γκασπάτσο (Gazpacho)
3. Καλαμάρια στο μελάνι τους (Calamares en su tinta)
4. Κοτόπουλο αλα τσιλιντρόν (Pollo al chilindron)
5. Ντοματοσαλάτα (Ensalada de tomates)
6. Πολέα (Polea)

Ξεκινούμε μ' ένα λευκό κρασί Βαλέντσιας και συνοδεύουμε το κοτόπουλο μ' ένα κόκκινο ελαφρύ "Valdepenas" (Βολντεπένιας) και το επιδόρπιο μ' ένα γλυκό λευκό κρασί, το "Mosatel" (Μοσατέλ).

ΙΣΠΑΝΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΠΙΚΑΝΤΙΓΙΟ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΕΣ

Τα υλικά αυτής της σαλάτας, θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για μια απλή μικτή σαλάτα. Όμως η πρωτοτυπία, το όνομα και η γεύση της προέρχονται από τον τρόπο που χρησιμοποιούνται τα λαχανικά: Θα πρέπει να είναι κομμένα σε πολύ μικρά κομμάτια.

ΥΛΙΚΑ

4 ντομάτες
1 κόκκινη πιπεριά
1-2 κρεμμύδια
4 κλωνάρια μαϊντανό
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 κουτ. σούπας ζύδι
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε, αρχικά, τις ντομάτες σε πολύ μικρά κομμάτια και τα τοποθετείτε μέσα σε μια πιατέλα.

Κόβετε έπειτα την πιπεριά και τα κρεμμύδια σε μικρά κομμάτια και τα προσθέτετε στις ντομάτες.

Ανακατεύετε ελαφρώς όλα τα λαχανικά και τα αλατίζετε.

Πασπαλίζετε την σαλάτα με φιλοκομμένο μαϊντανό. Περιχύνετε πρώτα με το ζύδι και έπειτα με το λάδι. Τα ανακατεύετε τη στιγμή του σερβιρίσματος.

ΝΤΟΜΑΤΟΣΑΛΑΤΑ *ENSALADA DE TOMATES*

ΥΛΙΚΑ

4 ντομάτες, 1 μεγάλο κρεμμύδι
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τις ντομάτες, τις σκουπίζετε και τις κόβετε σε τέταρτα. Τις τοποθετείτε σε μια βαθιά πιατέλα ή σε ένα μεγάλο πιάτο.

Καθαρίζετε το κρεμμύδι και το κόβετε σε φέτες απευθείας πάνω από τις ντομάτες. Αλατίζετε και περιχύνετε με το λάδι.

Σημείωση. Τα κρεμμύδια που χρησιμοποιούν στην Ισπανία είναι πολύ γλυκά.

ΕΜΠΑΝΑΔΙΛΑΣ EMPANADILLAS

Τα "επαναδίλας" είναι μικρές ατομικές πίτες με γέμιση κρέατος, στην Αστουρία με σαρδέλες, και ζαμπόν ή με τόνο όπως σ' αυτή τη συνταγή.

Τρώγονται σε όλη τη διάρκεια της ημέρας π.χ. για κολατσιό, στο δείπνο, στο τέλος της ημέρας. Μπορείτε εύκολα να τα βρείτε στα μπαρ, τις καφετέριες ή τους φούρνους.

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. τόνο στο λάδι
350 γρ. αλεύρι
1 μικρό ποτήρι ελαιόλαδο
3 ντομάτες 1 κρεμμύδι
70 γρ. πράσινες ελιές χωρίς κουκούτσια
100 γρ. βρασμένο αρακά 1 κροκο αβγού
3 βραστά αβγά
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε, αρχικά, τη ζύμη μπρεζέ. Βάζετε σε μια μεγάλη λεκάνη, το αλεύρι και λίγο αλάτι. Προσθέτετε το λάδι και ίση ποσότητα νερού. Ζυμώνετε τη ζυμη και την αφήνετε σκεπασμένη μέχρι να ετοιμάσετε τη γέμιση που έχετε διαλέξει.

Σοτάρετε τις ντομάτες, καθαρισμένες και τριμμένες, και το κρεμμύδι φιλοκομμένο, με το λάδι για 5-10 λεπτά.

Προσθέτετε, έπειτα, στο τηγάνι τις ελιές, τον αρακά, τα βραστά αβγά κομμένα σε κομματάκι, τον τόνο κομμένο, λίγο αλατοπίπερο. Ανακατεύετε και βράζετε 5 λεπτά.

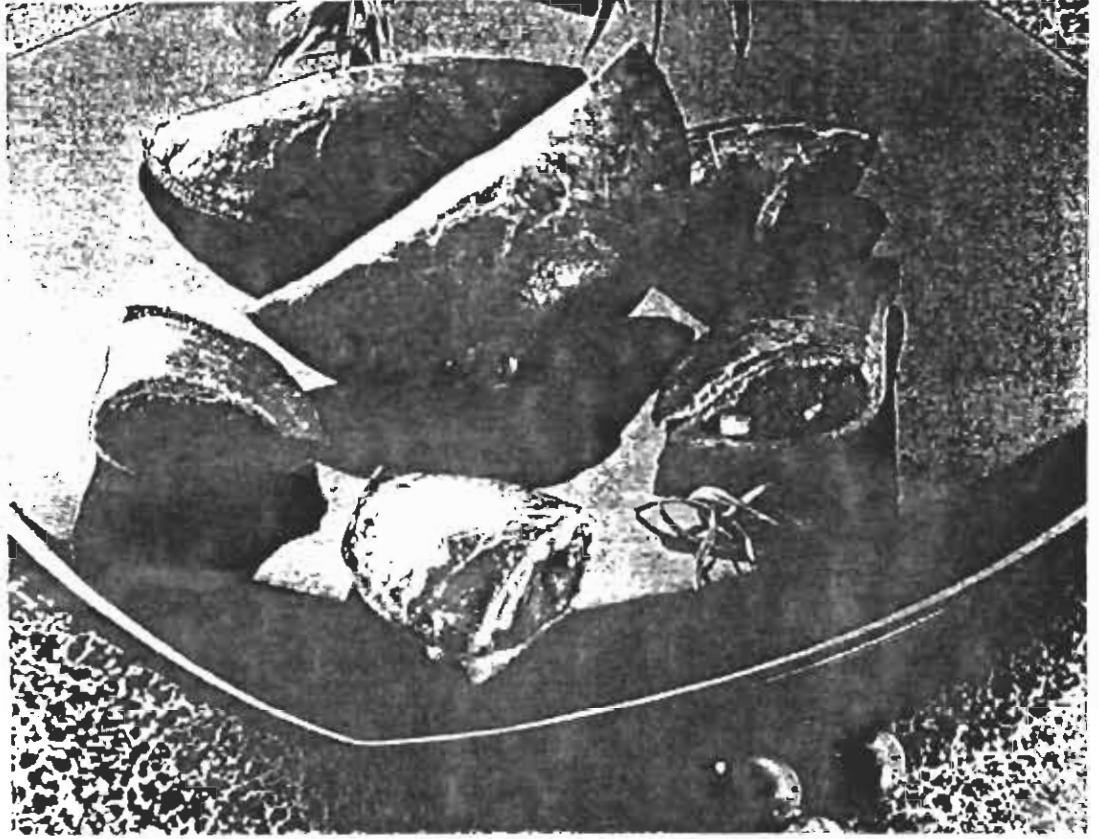
Ξαναπαίρνετε τη ζύμη και σχηματίζετε 4 μπάλες. Τις ανοίγετε σε στρογγυλά πάνω σε μια αλευρωμένη επικράνεια και ρίχνετε τη γέμιση στη μισή πλευρά κάθε στρογγυλού.

Διπλώνετε το ελεύθερο κομμάτι ζύμης πάνω στο γεμισμένο και κολλάτε καλά την άκρη γύρω-γύρω.

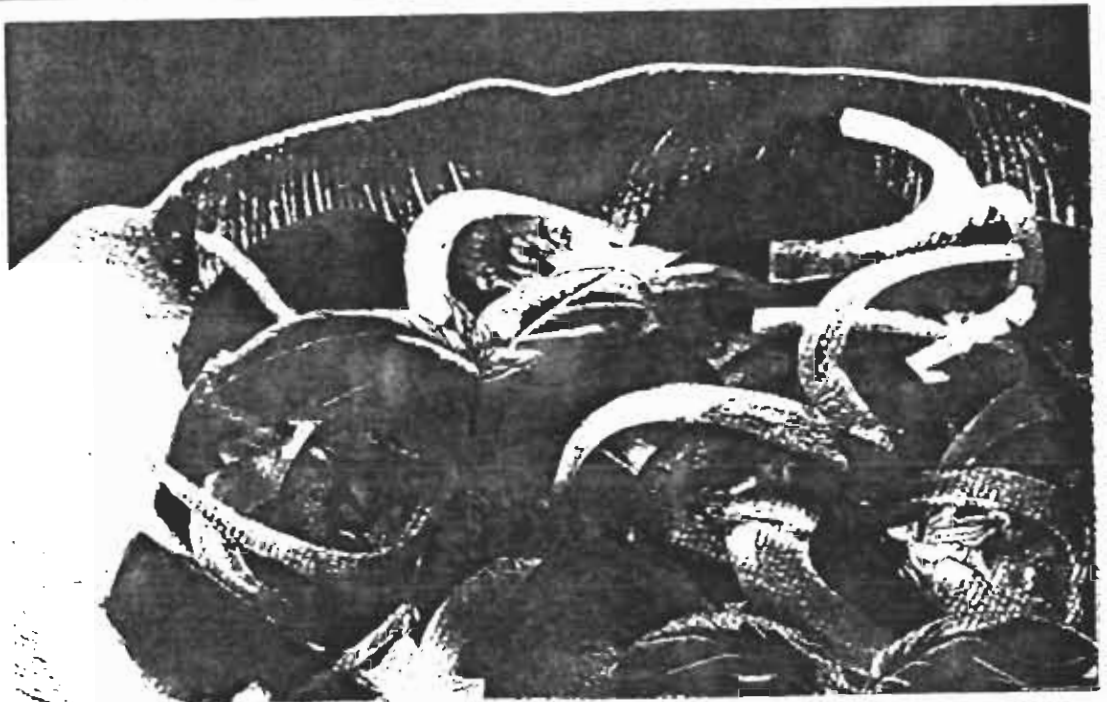
Όταν τα 4 "εμπαναδίλας" είναι έτοιμα, ανακατεύετε σε ένα κρόκο αβγού μερικές σταγόνες νερό. Τα αλείφετε με αυτό το μίγμα για να ροδίσουν. Τα ψήνετε περίπου 30 λεπτά σε ζεστό φούρνο.

Παραλλαγή:

Μπορείτε να φτιάξετε μια μεγάλη πίτα καλύπτοντας τον πάτο μια φόρμας με τα 3/4 της ζύμης. Ρίχνετε όλη τη γέμιση και τοποθετείτε από πάνω την υπόλοιπη ζυμη. Κολλήστε τις άκρες μεταξύ τους γύρω-γύρω. Φτιάξτε ένα άνοιγμα στο κέντρο και βάλτε ένα χωνί από αλουμινόχαρτο για να φεύγουν οι ατμοί.



Εμπανάδιος



Μουσσοκίνας & Αφών

ΓΚΑΣΠΑΤΣΟ *GAZPACHO*

Μια δροσερή αναψυκτική σούπα για την καλοκαιρινή βραδιά. Κατάγεται από την Ανδαλουσία αλλά τρώγεται σε όλη την Ισπανία με πολλές παραλλαγές.

Το καλοκαίρι υπάρχει, μόνιμα, στα ισπανικά σπίτια μέσα σε μια γυάλινη σουπιέρα σκεπασμένη με μια πετσέτα διπλωμένη. Μια κουταλα και μικρά ατομικά μπολ τοποθετούνται έτοιμα για να δεχθούν τους πιθανούς επισκέπτες.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. ντομάτες
- 1 πιπεριά (κόκκινη ή πράσινη)
- 150 γρ. ψίχα ψωμιού
- 5 κουτ. σούπας λάδι
- 3 κουτ. σούπας ξύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 κρεμμύδι
- 1 πρέζα κόκκινο πιπέρι
- 1 πρέζα αλάτι
- Προαιρετικά: 3 ντομάτες,
1 αγγούρι, 2 πιπεριές,
2 κρεμμύδια, 3 φρέσες ψίχα ψωμιού κομμένη σε κύβους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το παραδοσιακό γκασπάτσο γίνεται μόνο με ψωμί, λάδι, σκόρδο, ντομάτες. Μπορείτε όμως να του προσθέσετε αγγούρι, πιπεριές, κρεμμύδια κ.λπ.

Το γκασπάτσο της Μάλαγκας ονομάζεται "άσπρο σκόρδο". Λιώνετε το σκόρδο στο γουδί και του προσθέτετε λίγο-λίγο το λάδι.

Μπορείτε ακόμη να προσθέσετε νερό και μερικές ρόγες σταφυλιού.

Στην Κόρντοβα, το σαλμορέγιο, μια παραλλαγή του γκασπάτσο, γίνεται με ψωμί, λάδι, σκόρδο και πιπεριά. Είναι πιο πηχτό από σούπα και μοιάζει με πουρέ.

Ρίχνετε σε ζεστό νερό τις ντομάτες, τις καθαρίζετε και τις κόβετε σε χοντρά κομμάτια.

Κόβετε την πιπεριά σε μικρούς κύβους (πλυμένη και καθαρισμένη από το κοτσάνι και τους σπόρους της).

Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι.

Λιώνετε στο γουδί το σκόρδο με λίγο αλάτι και κόκκινο πιπέρι.

Προσθέτετε έπειτα το ψωμί, μουλιασμένο σε νερό και στιμμένο και το λάδι λίγο-λίγο μέχρι να γίνει ένας ομοιογενής πολτός.

Ρίχνετε τις ντομάτες, την πιπεριά και το κρεμμύδι λιωμένο στο γουδί ή στο μίξερ ανακατεύοντας συνέχεια.

Ρίχνετε στον πουρέ το ξύδι και 1.5 λίτρο κρύο νερό. Ανακατεύετε.

Το τοποθετείτε στο ψυγείο για 2 ώρες τουλάχιστον και το σερβίρετε κρύο (προσθέτετε, την στιγμή του σερβιρίσματος, ένα παγάκι σε κάθε πιάτο).

Μπορείτε, ταυτόχρονα, να σερβίρετε προαιρετικά:

- Καθαρισμένες ντομάτες σε κύβους
- Αγγουράκι καθαρισμένο και κομμένο σε κύβους ή σε λεπτές ροδέλες
- Ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- Πιπεριές κομμένες σε κύβους
- Μικρούς κύβους τηγανιτού ψωμιού

Οι δόσεις των λαχανικών είναι κατά προσέγγιση όπως άλλωστε και σε άλλα γεύματα. Μην αυξήσετε την ποσότητα του σκόρδου γιατί το γκασπάτσο, καθώς είναι ωμό, θα σας καίει αντί να σας δροσίζει.

ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ ΣΤΟ ΜΕΛΑΝΙ ΤΟΥΣ *CALMARES NE SU TINTA*

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό καλαμάρια
- 250γρ. κρεμμύδια
- 2 ντομάτες
- 4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 1 κουτ. σούπας αλεύρι
- 1 πτηράκι άσπρο ξηρό κρασί
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 4 κλωνάρια μαϊντανό
- λίγη ζαφωρά - αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε προσεκτικά τα καλαμάρια. Βγάzte το μαλακό κόκαλο που βρίσκεται στο εσωτερικό τους και το σακουλάκι που περιέχει μελάνι. Φυλάτε τα σακουλάκια με το μελάνι.

Κόβετε σε κομματάκια τα καλαμάρια μαζί με τα πλοκάμια τους. Τα βάζετε σε μια σαλατιέρα και τα πασπαλίζετε με το σκόρδο και το μαϊντανό ψιλοκομμένα.

Ζεσταίνετε, σε ένα μεγάλο τηγάνι, το λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια ψιλοκομμένα και τις ντομάτες κομμένες σε κομμάτια. Όταν πάρουν χρώμα, προσθέτετε το αλεύρι και τα ανακατεύετε. Περιχύνετε με το άσπρο κρασί και προσθέτετε τη ζαφωρά.

Προσθέτετε, έπειτα, τα κομμένα καλαμαράκια. Αλατοπιπερώνετε και σιγοβράζετε 30 περίπου λεπτά ανακατευοντας καλά.

Στο μεταξύ, αδειάζετε τα σακουλάκια με το μελάνι σε ένα ποτήρι με ζεστό νερό μέχρι τη μέση.

Ρίχνετε αυτό το μαύρο ζουμί στα καλαμαράκια και στα λαχανικά. Τελειώνετε το μαγείρεμα με χαμηλή φωτιά. Τα καλαμάρια συνοδεύονται με άσπρο ρύζι.

ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ

Αυτή η καταπληκτική μαγιονέζα δημιουργήθηκε και βαφτίστηκε το 1756 σε ανάμνηση του φρουριού "Μαόν" της Μαγιόρκα, που είναι ένα από τα νησιά των Βαλεαρίδων. Αρχικά ονομαζοταν σάλτσα "μαονέζ"

ΥΛΙΚΑ

2 κρόκους αβγών
400 γρ. ελαιόλαδο
2 κουτ. σούπας μουστάρδα
1 κουτ. σούπας ξύδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε, σε ένα μεγάλο μπολ, με το σύρμα, τους κρόκους των αβγών, το μισό ξύδι, αλάτι, πιπέρι και τη μουστάρδα. Όταν το μίγμα γίνει ομοιόμορφο προσθέτετε το λάδι σταγόνα-σταγόνα.

Όταν η σάλτσα αρχίσει να πήζει μπορείτε να ρίχνετε το λάδι πιο γρήγορα.

Προσθέτετε το ξύδι. Χτυπάτε τη σάλτσα μαγιονέζα γρήγορα και με δύναμη.

Σ' αυτή τη συνταγή χρησιμοποιήθηκαν 2 αβγά γιατί η ποσότητα του λαδιού είναι μεγάλη. Εάν όμως έχετε ανάγκη από λιγότερη σάλτσα, διαιρέστε την ποσότητα των υλικών στα 2.

Σημείωση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μίξερ. Σε αυτή την περίπτωση ρίχνετε στο μπολ όλα τα υλικά μαζί.

ΠΑΕΓΙΑ PAELLA

Η παέγια είναι μια πρόσφατη μαγειρική συνταγή του 19ου αιώνα. Η επιτυχία της έχει ήδη ξεπεράσει τα σύνορα. Είναι μια εύκολη συνταγή, αρκεί να προσέξετε τα παρακάτω:

- Το ρύζι πρέπει να βράζεται με πολύ νερό και να είναι μαλακό αλλά και σπειρωτό.
- Την προσθήκη της ζαφοράς.
- Την ανάμιξη του κρέατος με τα οστρακοειδή.

Μπορείτε να της κάνετε διάφορες παραλλαγές. Μπορείτε να προσθέσετε λουκάνικο, ζαμπόν κομμένο, μικρές αγκινάρες, μεγάλα σαλιγκάρια ή να βράσετε ταυτόχρονα караβίδες και γαρίδες. Μπορείτε επίσης να αυξήσετε ή να αφαιρέσετε όποιο από τα υλικά θέλετε ή να μειώσετε αναλογικά τα υλικά που σας αρέσουν.

ΥΛΙΚΑ

300 γρ. ρύζι
1 μικρό κοτόπουλο
150 γρ. χοιρινό κρέας
150 γρ. λουκάνικα
150 γρ. καλαμαράκια
1/3 λίτρο μύδια
4 караβίδες ή 8 μεγάλες γαρίδες
1 χέλι 150 γρ.
150 γρ. βρασμένο αρακά
1 μικρό βάζο κόκκινες πιπεριές
1 ντομάτα, 1 πράσινη πιπεριά
1 καρτότο
1 κρεμμύδι
0.6 γρ. ζαφορά
3 κλωνάρι μαϊντανό
1/2 λεμόνι
2 σκελίδες σκόρδο
100 γρ. λάδι
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το κοτόπουλο πρέπει να είναι καθαρισμένο και πλυμένο. Το κόβετε σε μερίδες και τις βάζετε σε μια κατσαρόλα καλυμμένες με νερό. Προσθέτετε αλάτι, 1 κρεμμύδι κομμένο στα 4, 1 σκελίδα σκόρδο, 1 καρτότο ψιλοκομμένο και 1 κλωνάρι μαϊντανό. Το βράζετε 45-60 λεπτά. Βγάizzate έπειτα το κοτόπουλο από την κατσαρόλα και κρατάτε το ζωμό, αφού τον σουρώσετε.

Πλένετε καλά τα μύδια και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με λίγο νερό. Τα βράζετε μέχρι να ανοίξουν και έπειτα τα βγάizzate με μια τρυπητή κουτάλα.

Σουρώνετε έπειτα το ζωμό τους (σε ένα τρυπητό στρωμένο με πανί) και τον προσθέτετε στο ζωμό του κοτόπουλου. Βγάizzate το ένα από τα οστρακα του κάθε μυδιού και τα αφήνετε να περιμένουν.

Βάζετε το λάδι σε ένα τηγάνι και όταν ζεσταθεί, σοτάρετε το χοιρινό κομμένο σε μικρά κομμάτια. Προσθέτετε τις ντομάτες, αποφλοιωμένες και τριμμένες στον τρίκτη του κρεμμυδιού. Τα ανακατεύετε καλά και προσθέτετε:

- τα λουκάνικα (μικρά χοιρινά λουκάνικα)
- το χέλι χωρίς την πέτσα και κομμένο
- τα καλαμαράκια καθαρισμένα, πλυμένα και κομμένα σε ροδέλες
- τις караβίδες ή τις γαρίδες
- τα μύδια
- το κοτόπουλο χωρίς πέτσες και κόκαλα.

Αλατίζετε και βράζετε 15 λεπτά.

Για να ψήσετε το ρύζι, θα χρειαστούν 2 μέρη ζωμού που φυλάζετε για 1 μέρος ρύζι. αν είναι λιγότερο, προσθέστε νερό.

Λιώνετε στο γουδί ή ψιλοκόβετε 1 σκελίδα σκόρδο και 2 κλωνάρια μαϊντανό. Τα προσθέτετε μαζί με τη ζαϊφορά στο ζωμό που ετοιμάσατε για το ρύζι, και το βάζετε να βράσει.

Βάζετε σε ένα μεγάλο τηγάνι με δύο λαβές, δηλ. την "παεγίρα", απ' όπου πήρε το όνομα της η παέγια, το υπόλοιπο λάδι. μόλις ζεσταθεί, ρίχνετε μέσα το ρύζι και το σοτάρετε σε δυνατή φωτιά ανακατεύοντας γρήγορα με ένα ξύλινο κουτάλι μέχρι να γίνει διαφανές.

Προσθέτετε έπειτα τις ψιλοκομμένες κόκκινες πιπεριές με το ζωμό τους, την πράσινη πιπεριά σε φέτες, τον αρακά και όλο το περιεχόμενο του τηγανιού. Ανακατεύετε και ρίχνετε το ζεστό ζωμό. Ανακατεύετε πάλι και αλατίζετε. Όταν ξαναπάρει βράση ραντίζετε με λίγες σταγόνες λεμονιού και βράζετε 15 λεπτά χωρίς ν' ανακατεύετε.

Όταν ο ζωμός απορροφηθεί από το ρύζι, χαμηλώνετε τη φωτιά. Στο τέλος των 15 λεπτών, ανακατεύετε ελαφρά την παέγια και τη σιγοβράζετε άλλα 5 λεπτά. Βεβαιωθείτε ότι το ρύζι έχει βράσει.

Βγάζετε το τηγάνι από τη φωτιά και το καλύπτετε με μια πετσέτα για 5 λεπτά. Η παέγια είναι έτοιμη.

Σερβίρεται στο τηγάνι. Τη διακοσμείτε με μερικές караβίδες ή γαρίδες ή μύδια που θα βγάλετε από το ρύζι.



Ψάριο Μαγιονέζα



Παέγια

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ Α ΛΑ ΤΣΙΛΙΝΤΡΟΝ *POLLO AL CHILIBDRON*

Η "τσιλιντρόν" είναι μια σάλτσα που φτιάχνεται από πράσινες ελιές, ντομάτες, κρεμμύδια, και καυτερη πιπεριά. Εκτός από κοτόπουλο, αυτή η σάλτσα συνοδεύει αρνί, χοιρινό κ.λπ.

ΥΛΙΚΑ

1 κοτόπουλο 1,5 κιλό
4 ντομάτες
4 πράσινες πιπεριές
1 κοκκινή πιπεριά καυτερή
2 κρεμμύδια
4 σκελίδες σκόρδο
150γρ. ωμό ζαμπόν
1 ποτήρι άσπρο ξηρό κρασί (προαιρετικό)
200γρ. λάδι, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κοτόπουλο σε 8 μερίδες. Ζεσταίνετε, σε μια κατσαρόλα, το μισό λάδι και σοτάρετε το κοτόπουλο. Τα αλατοπιπερώνετε από όλες τις πλευρές και το ψήνετε 50 λεπτά με κλειστή την κατσαρόλα.

Πλένετε, σκουπίζετε και κόβετε σε καμμάτια τις ντομάτες, τα κρεμμύδια και τις πιπεριές. Λιώνετε το σκόρδο.

Ρίχνετε το υπόλοιπο λάδι σε ένα τηγάνι και σοτάρετε τα λαχανικά. Τα αλατίζετε. Προσθέτετε τα λαχανικά στο κοτόπουλο και βράζετε άλλα 5 λεπτά.

Ρίχνετε, στη συνέχεια, το ωμό ζαμπόν κομμένο σε φέτες και το κρασί (αν θέλετε). Βράζετε 5 - 10 λεπτά. Βεβαιωθείτε ότι το φαγητό είναι σωστά αλατισμένο πριν σερβίρετε.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ Α ΛΑ ΒΙΖΚΑΙΝΑ *BACALAO A LA VIZCAINA*

ΥΛΙΚΑ

800γρ. μπακαλιάρo
400γρ. κρεμμύδια
1 κιλό ντομάτες
2 σκελίδες σκόρδο
2 κουτ. σούπας αλεύρι
2 κουτ. σούπας μπαγιάτικο ψωμί
μουλιασμένο και στιμμένο
6 πιπερίτσες κόκκινες ξερές
200γρ. ελαιόλαδο
2 κουτ. σούπας φρυγανιά τριμμένη
2 κλωνάρια μαϊντανό
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

κόβετε τον μπακαλιάρo σε τετράγωνα κομμάτια. Τον ξαλμυρίζτε τουλάχιστον για 12 ώρες σε μια λεκάνη στο βάθος της οποίας θα τοποθετήσετε μια σχάρα (ο μπακαλιάρος ξαλμυρίζεται πιο εύκολα πάνω στη σχάρα, γιατί δεν ακουμπάει στο νερό που θα έχει αλατιστεί).

Βάζετε, την επόμενη μέρα, τα κομμάτια του μπακαλιάρου σε μια μεγάλη κατσαρόλα και τα καλύπτετε με κρύο νερό. Όταν το νερό πάρει βράση, αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τα σουρώνετε.

Βάζετε τις ξερές πιπερίτσες σε κρυο νερό.

κόβετε τα κομμάτια του μπακαλιάρου σε μικρές μερίδες και τις αλευρωνετε.

Ζεσταίνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και όταν κάψει ρίχνετε μέσα τις αλευρωμένες μερίδες του μπακαλιάρου και τις τηγανίζετε όχι πάνω από 2 λεπτά. Τις στραγγίζετε σε απορρογητικό χαρτί.

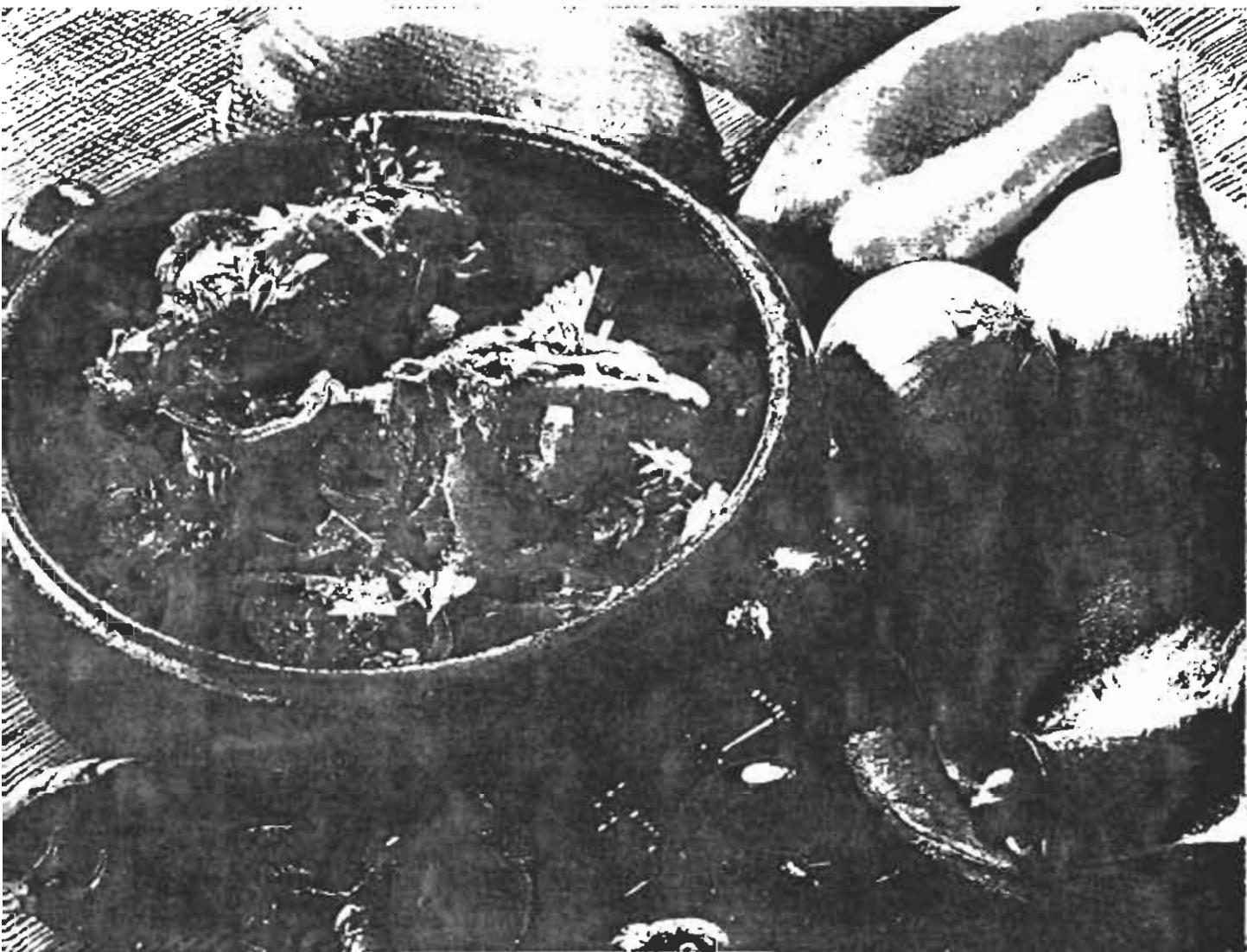
Καθαρίζετε και φιλοκόβετε τα κρεμμύδια.

Ζεσταίνετε σε ένα τηγάνι τα 2/3 του ελαιόλαδου και σοτάρτε τα κρεμμύδια (εκτός από 50γρ. που θα κρατήσετε). Προσθέτετε τα 2/3 απ' τις ντομάτες (καθαρισμένες, χωρίς σπορους και κομμένες). Ψήνετε σε σιγανή φωτιά.

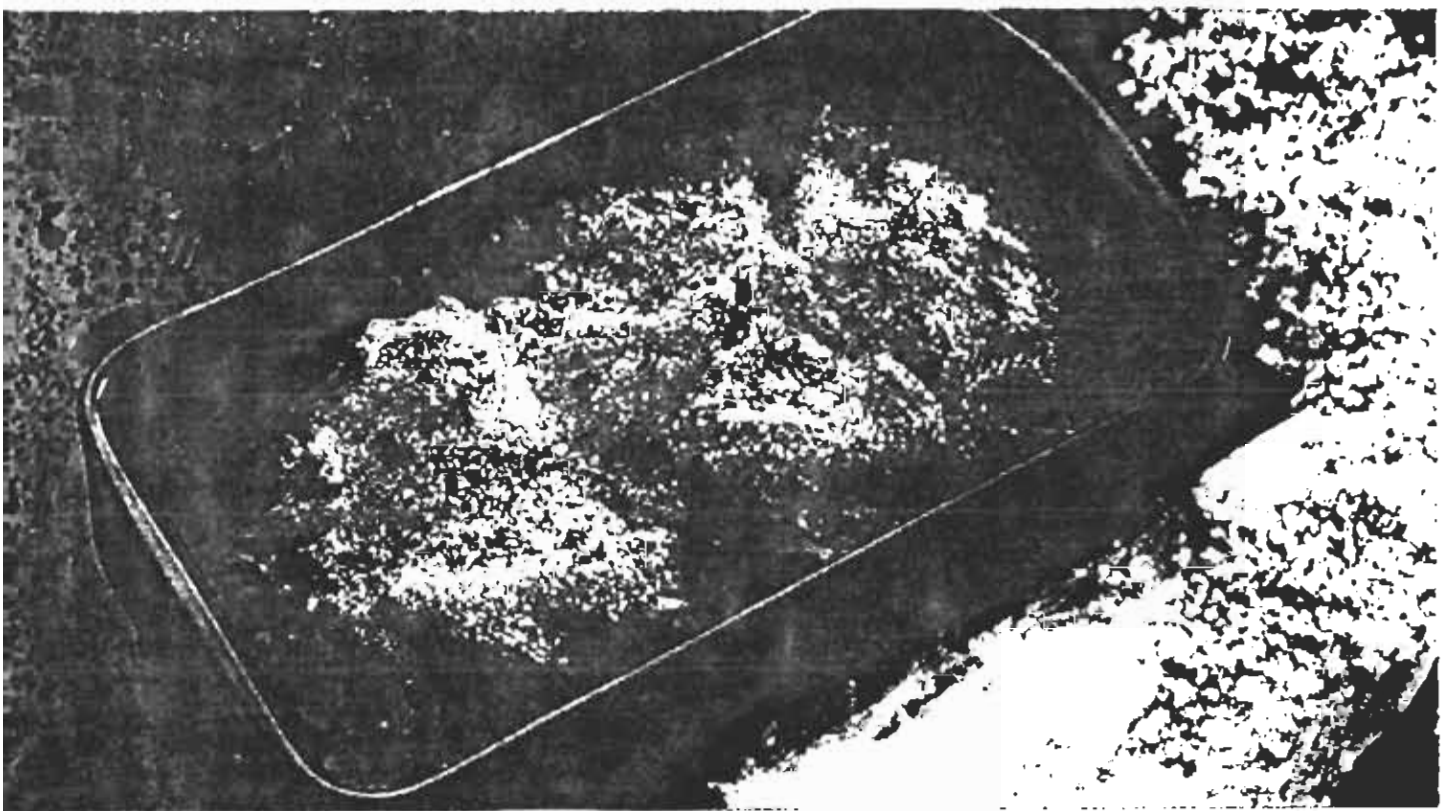
Ζεσταίνετε, σε ένα άλλο τηγάνι το υπόλοιπο λάδι και σοτάρτε τα 50γρ. κρεμμύδι που είχατε κρατήσει, τις υπόλοιπες ντομάτες, τις στραγγισμένες πιπερίτσες κομμένες σε κομματάκια και το στραγγισμένο μπαγιάτικο ψωμί. Σιγοβράζετε. Στη συνέχεια, τα περνάτε όλα από το μύλο των λαχανικών(στη λεπτή σχάρα) και τα προσθέτετε στο μίγμα κρεμμύδια με ντομάτες).

Ρίχνετε, σε ένα πυρέξ, μια στρώση σάλτσα και έπειτα τοποθετείτε τις μερίδες του μπακαλιάρου. Καλύπτετε με την υπόλοιπη σάλτσα. Πασπαλίζετε με γαλέτα ανακατεμένη με φιλοκομμένο μαϊντανό, Ψήνετε 10-15 λεπτά.

Σημείωση Αυτό το ευχάριστο γεύμα δε στοιχίζει ακριβά. Τα υλικά του, όπως μπακαλιάρος αλμυρός, κρεμμύδια και ντομάτες, βρίσκονται εύκολα και είναι φτηνά.



τόπουλο α λα γαλιντρόν



Μπακαλιάρος α λα Δικαϊάνα

ΒΡΑΣΤΟ ΚΡΕΑΣ Α ΛΑ ΜΑΔΡΙΛΕΝΑ

COCIDO A LA MADRILENA

Αυτή η ισπανική συνταγή διαφέρει ανάλογα με τις περιοχές. Ένας γνωστός κανόνας για το βραστό κρέας είναι να βραστετε συγχρόνως, κρέας, όσπρια και φρέσκα λαχανικά. Το μαγείρεμα πρέπει να διαρκέσει 3 ώρες περίπου.

Τα όσπρια που συνήθως χρησιμοποιούν είναι τα ρεβύθια. Στην Βόρειο Ισπανία χρησιμοποιούν φασόλια γιγαντες. Το "κοσίδο" ανήκε άλλοτε στα κλασικά φαγητά της ισπανικής κουζίνας, που τώρα στη σύγχρονη ζωή αντικαταστάθηκαν από πιάτα λιγότερο πλούσια και πιο εύκολα την παρασκευή τους.

ΥΛΙΚΑ

1 κόκαλο από χοιρινό μπούτι
500γρ. βοδινό κρέας
150-200γρ. χοιρινό 100γρ. λουκάνικο
1 κουτ. γλυκού σόδα
1 κιλό ρεβύθια
2 πατάτες 1 κρεμμύδι
1-2 καρτοτα
1 κεφάλι σκόρδο
1 φύλλο δάφνης
λίγο χοντρό αλάτι φύλλα λάχανου (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Την προηγούμενη μέρα μουλιάζετε τα ρεβύθια σε χλιαρό νερό και σόδα για να μαλακώσουν πιο εύκολα. Την επόμενη τα στραγγίζετε και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα. Τα καλύπτετε με λίγο νερό.

Προσθέτετε το βοδινό, το χοιρινό, το κόκαλο από μπούτι, το κρεμμύδι (καθαρισμένο και ψιλοκομμένο), το κάρδο καθαρισμένο και κομμένο σε ροδέλες), το κεφάλι του σκόρδου (καθαρίζετε το εξωτερικό περίβλημα και ρίχνετε τις σκελίδες ακαθάρσιες), και το φύλλο δάφνης.

Αλατίζετε και βράζετε τουλάχιστον 3 ώρες. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια χύτρα ταχύτητας. Το μαγείρεμα τότε θα διαρκέσει 1 ώρα. Αν πρέπει να προσθέσετε νερό στη διάρκεια του μαγειρέματος, το προσθέτετε ζεστό γιατί διαφορετικά τα ρεβύθια θα σκληρύνουν.

Όταν βράσει το φαγητό, αφαιρείτε ζωμό όσο να γεμίσει μια κατσαρόλα. Με το ζωμό αυτό, μπορείτε να φτιάξετε μια καταπληκτική σούπα για το βράδυ ή για την επόμενηβη μέρα (θα της ρίξετε ρύζι ή φιδέ). Μπορείτε επίσης να τη σερβίρετε χωριστά με το βραστό κρέας.

Προσθέτετε έπειτα στη κατσαρόλα το λουκάνικο κομμένο σε ροδέλες, τις πατάτες κομμένες στα 8, και το λάχανο (προαιρετικά).

Βράζετε άλλα 15 λεπτά . Το φαγητό γίνεται κόκκινο από το λουκάνικο. Σερβίρετε το κρέας (βοδινό και χοιρινό) σε μια πιατέλα και τα λαχανικά σε άλλη.

Παρατήρηση: Το κρέας (μίγμα από χοιρινό και βοδινό) ονομάζεται Πρινγκάδα και στα ανδαλουσιάνικα Πρίνγκα.



από τη λα μανταλίνα

ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΑ (TORTADA)

ΥΛΙΚΑ

350γρ. ζάχαρη
4 αβγά
150γρ. σκόνη αμυγδάλου
30γρ. κεράσια γκλασέ
Μαρέγκα:
2 ασπράδια αβγών
1 κουτ. σούπας ζάχαρη
Προαιρετικά
1-2 σταγόνες ούζο
1 κουταλάκι γλυκού μέλι
1 κουταλάκι γλυκού ρούμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αυτο το καταπληκτικό γλυκό είναι ένα υπέροχο επιδόρπιο για όλη την οικογένεια που θα σας ενθουσιάσει.

Χτυπάτε τα ασπράδια σε πηχτό αφρό και προσθέτετε έπειτα τους κρόκους, τη μισή ζάχαρη και την αμυγδαλόσκόνη. Τα ανακατεύετε και τα ψήνετε στο φούρνο 45 λεπτά. Βγάζετε το γλυκό από το φούρνο και το τρυπάτε με μια οδοντογλυφίδα ή μια χοντρή βελόνα για να βεβαιωθείτε αν είναι έτοιμο. Ανακατεύετε και βάζετε στη φωτιά 150γρ. ζάχαρη και 50γρ. νερό με το ούζο, ή το μέλι ή το ρούμι προαιρετικά.

Τα βραζετε μέχρι να γίνουν ένα σιρόπι που κολλάει στο κουτάλι. Περιχύνετε με το σιρόπι σιγά σιγά το γλυκό.

Ετοιμασία της μαρέγκας: Χτυπάτε τα ασπράδια σε αφριστο αφρό και προσθέτετε τη ζάχαρη χωρίς να σταματήσετε το χτύπημα. Βάζετε αυτή τη μαρέγκα σε ένα κορνέ ζαχαροπλαστικής και σχηματίζετε ρόμβους στην επιφάνεια και τα πλαϊνά του γλυκού. Συμπληρώνετε το στόλισμα με τα κεράσια γκλασέ ανάμεσα στους ρομβους της μαρέγκας.

ΠΟΛΕΑ *POLEA*

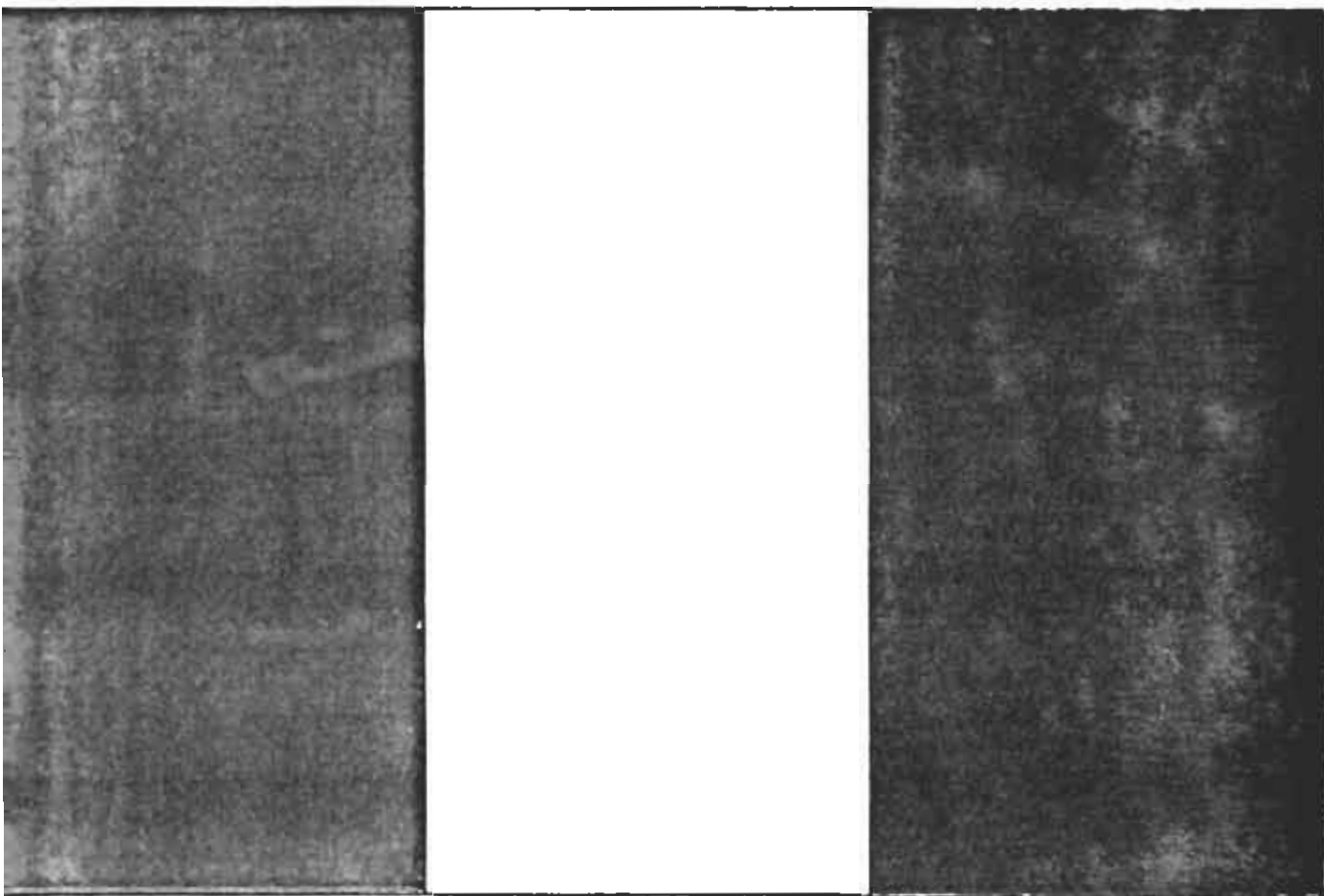
ΥΛΙΚΑ

1 λίτρο γάλα
150γρ. ζάχαρη
150γρ. αλεύρι
ξυσμα από 1 λεμόνι
1 κουταλάκι κανέλα σε σκόνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Συνηθίζεται στη νότια Ισπανία. Είναι μια κρέμα αρωματισμένη με λεμόνι και κανέλα.

Ανακατεύετε τη ζάχαρη και το αλεύρι κοσκινισμένο. Προσθέτετε το γάλα κρύο και ανακατεύετε μέχρι να σχηματιστεί ένα μίγμα λείο και ρευστό. ρίχνετε σε μια κατσαρόλα αυτό το μίγμα και το βράζετε ανακατεύοντας συχνά. Η κρέμα θα πήξει λίγο-λίγο. Όταν πήξει τελείως , προσθέτετε το ξύσμα του λεμονιού κομμένο σε κομματάκια και τη κανέλα. Ανακατεύετε πάλι. Βγάzte τη κατσαρόλα από τη φωτιά. Ρίχνετε τη κρέμα σε ατομικά μπώλ και αφήνετε να κρυώσουν. Σερβίρονται με μικρές μπουκιές τηγανιτού ψωμιού.





Η Ιταλία έχει έκταση 301.262 τ.χλμ και πληθυσμό γύρω στα 57.000.000 κατοίκους. Τα 2/3 αυτών ζούν στις μεγάλες πόλεις. Η γεωργία απασχολεί μόνο το 10% του ενεργού πληθυσμού, αλλά η ιταλική παραγωγή είναι σημαντική, ιδιαίτερα σε ότι αφορά τα δημητριακά (σιτάρι, καλαμπόκι), τα φρούτα, τα σταφύλια: είναι η χώρα που παράγει τη μεγαλύτερη ποσότητα κρασιού, μαζί με τη Γαλλία. Αποτελεί ένα από τα έξι ιδρυτικά μέλη της Κοινής Αγοράς, μετέπειτα ΕΟΚ, που υπέγραψε στα 1957 τη συνθήκη της Ρώμης.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Στον τομέα της μαγειρικής, η Ιταλία είναι η μητέρα της Ευρώπης, μια πραγματική "μαμά". Όπως η μάνα μεταδίδει τις γνώσεις της, τρέφοντας ταυτόχρονα τα παιδιά της, έτσι και η Ιταλία, στο πέρασμα του χρόνου, συχνά "αφομοίωσε" γνώσεις και τρόπους ζωής που ύστερα διέδωσε με τη σειρά της στις άλλες χώρες και πρώτα στην Ευρώπη. Οι πρώτοι κάτοικοι της Ιταλικής χερσονήσου των οποίων μπορούμε να φανταστούμε το τρόπο ζωής, είναι οι Ετρούσκοι. Μέσα από τις τοιχογραφίες που βρέθηκαν στους τάφους τους, τους βλέπουμε να συμμετέχουν σε συμπόσια: ντυμένοι με βαρύτιμα υφάσματα, ξαπλωμένοι σε μπρούντζινα ανάκλιτρα, ακουμπισμένοι σε μαξιλάρια, ετοιμάζονται να γευθούν τα σερβιρισμένα σε ασημένιους δίσκους εδέσματα, ενώ μουσικοί, τραγουδιστές και χορευτές ζωντανεύουν τη γιορτή.

Όμως, η Ρώμη (που ιδρύθηκε στα 753 π.χ., σύμφωνα με τη παράδοση) θα αναπτυχθεί, θα επισκιάσει και τελικά θα εξαφανίσει τους Ετρούσκους.

Οι πρώτοι Ρωμαίοι, ένας αυστηρός λαός στρατιωτών - αγροτών που είχε σαν έμβλημα "με το σπαθί και το άροτρο", έμαθαν να καλλιεργούν το σιτάρι (αντί για τον αραβόσιτο), το κριθάρι (αντί για το κεκρί), το αμπέλι. Ωστόσο, η γαστρονομία δεν είχε καμιά θέση ανάμεσα στις ασχολίες τους. Κατανάλωναν λίγο κρέας ή κυνήγι. Ένας κυλός από σιμιγδάλι ή αλεύρι με λαχανικά αποτελούσε το συνηθισμένο γεύμα τους. Τα λαχανικά αυτά ήταν τα ρεβίθια (κικέρων), τα κουκιά (φάβιος), ο αρακάς (πίζο) και οι φακές (λεντούλος): τα ονόματα αυτά είναι ονόματα μεγάλων ρωμαϊκών οικογενειών. Στα 270 π.χ. οι Ρωμαίοι είναι κυρίαρχοι της χερσονήσου και η εξάπλωση της Ρώμης φθάνει σε τέτοιο σημείο ώστε η Μεσόγειος να θεωρείται "Ρωμαϊκή λίμνη"... Κάτω από την επίδραση των πολιτισμών της Ανατολής, της οποίας οι Ρωμαίοι κατέλαβαν τις χώρες, χάρη στις αναρίθμητες εμπορικές ανταλλαγές που επέτρεψε αυτή η εξάπλωση, η Ρωμαϊκή Ιταλία, στο απόγειο της δόξας της, γίνεται χώρα λαίμαργων, κάποτε και "βουλμικών". Όσοι είχαν τα μέσα έτρωγαν πολύ και κατά προτίμηση σπάνια εδέσματα.

Ο διάσημος μάγειρας Μάρκος Γάιος Απίκιος ξόδεψε σχεδόν όλη του τη περιουσία σε γαστρονομικές εκκεντρικότητες. Κρίνοντας ότι δεν είχε τα μέσα να συνεχίσει τη ζωή που έκανε, αυτοκτόνησε με δηλητήριο.

Ο Απίκιος επιδόθηκε ή τελειοποίησε τη πάπια με γογγύλια, την "μπουγιαμπέσα", την ομελέτα. Εισηγάγε, επίσης, τους συνδυασμούς γλυκό/αλμυρό (όλα με αρκετό πιπέρι). Στην εποχή του, η καλλιέργεια της ελιάς είχε ήδη εξαπλωθεί, ενώ της κερασιάς και της αχλαδιάς μόλις είχε αρχίσει. Προερχόμενα από κατακτημένες χώρες, τα δαμάσκηνα και τα βερίκοκα ήταν φρούτα πασίγνωστα στους καλοφαγάδες. Μετά την ακμή της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, έρχεται η παρακμή της...Οι Ούνοι, οι Βησιγότθοι, οι Βάνδαλοι...παραβιάζουν την "Παξ Ρομάνα", τη ρωμαϊκή ειρήνη που

είχε επιβάλει έναν και μοναδικό τρόπο ζωής σ' όλη την Ευρώπη. Για αιώνες, δε θα μπορούμε να μιλήσουμε πια για γαστρονομία: μοναδικός σκοπός είναι η επιβίωση, αποθηκεύοντας τροφή και κρασί. Επανερχονται στους κυλούς των δημητριακών με λάχανα, κουκιά, αρακά και φακές. Η Ιταλία ξαναγεννιέται αρχικά σε 3 πόλεις: Μιλάνο, κέντρο ενός βασιλείου της Λομβαρδίας, Ραβέννα, κάτω από τη κυριαρχία του Βυζαντίου, η Ρώμη, παπικό έδαφος. Η τάση αυτή για καταμερισμό της εξουσίας θα εδραιωθεί μέσα στο χρόνο: η νότια Ιταλία θα γίνει βασίλειο και οι Ιταλικές πόλεις, πόλεις-κράτη Πίζα, Γένοβα, Βενετία, Φλωρεντία...

Είναι στην Ιταλία που η εφεύρεση- γερμανική- της τυπογραφίας, εξελίσσεται ταχύτατα. Βιβλία που ασχολούνται με φρούτα, γαλακτοκομικά προϊόντα, κρέατα, καρυκεύματα, ψάρια, κ.τ.λ. εκδίδονται από το 1471. Νέα προϊόντα εμφανίζονται. Στη Βενετία, η ζάχαρη αρχίζει να χρησιμοποιείται για τη συντήρηση φρούτων υπό τη μορφή ζελέ, μαρμελάδες και γκλασέ. Το καλαμπόκι, εισαγόμενο από τη Νότια Αμερική, μέσω Ισπανίας, εγκλιματίζεται. Τα άσπρα φασόλια του Μεξικού επιβάλλονται στους Ιταλούς μάγισσες από τον Ιούλιο των Μεδίκων- τον πάπα Κλημέντιο τον 7ο. Η ανηψιά του Αικατερίνη, όταν θα γίνει βασίλισσα της Γαλλίας στα 1535, θα εισαγάγει εκεί τα φασόλια, αλλά κυρίως θα φέρει μαζί της τους μάγισσές της. Έτσι η Γαλλία θα γνωρίσει τα ιταλικά ζυμαρικά.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Τα ζυμαρικά: Σύμφωνα με τις φήμες υπάρχουν 79 διαφορετικά είδη ζυμαρικών. Πρώτος ο Κάτων αναφέρει τα Ιταλικά ζυμαρικά: σίγουρα ήταν περισσότερο χωριάτικα από τα σημερινά, αυτό όμως δεν εμποδίζει να αναφέρονται ήδη σαν "φύλλα ζύμης το ένα πάνω στο άλλο". Στην αρχή δεν συνοδεύονταν από ντομάτες - αυτές εμφανίστηκαν στο ιταλικό τραπέζι, μετά το 16ο αιώνα- άλλα με λάδι, κρέας ίσως λαχανικά, γιατί όχι και σκόρδο. Δημοσιευμένη στα 1570, μια συνταγή για ταλιατέλες, επισημαίνει ότι πρέπει να προστίθενται στη ζύμη αβγά, καθώς επίσης και σταφίδες και ζάχαρη. Αυτά τα ζυμαρικά είναι μακρινοί πρόγονοι των "φύλλων ζύμης" για τα οποία μιλάει ο Κάτων, αλλά σύμφωνα με ορισμένες πηγές, τη συνταγή τους την έφερε ο Μάρκο Πόλο από τη Κίνα.

Στο Βορρά, τα ζυμαρικά είναι επίπεδα, σαν κορδέλα(ταλιατέλες, λαζάνια, κανελόνια κ.τ.λ.) και τρώγονται σπανιότερα, απο ότι τα λαχανικά με κρέας. Στο Νότο, τα ζυμαρικά είναι κυλινδρικά (σπαγγέτι, μακαρόνια κ.τ.λ.) και σερβίρονται σχεδόν κάθε μέρα.

Η ντομάτα. Το να φανταστεί κανείς την Ιταλική κουζίνα, χωρίς ντομάτες, απαιτεί μεγάλη φαντασία! Πέρα απ' το βασίλειο της Νάπολης - ισπανικό τότε - η "ζιτομάτι" των Αζτέκων προερχόμενη από τη Νότιο Αμερική, θα κυριέψει τη Νότιο Ιταλία, ύστερα το βορρά, ύστερα τη Νότιο Γαλλία και τη Κορσική. Χρειάστηκαν περισσότερα από 200 χρόνια για ν' αρχίσει να εκτιμάται στην υπόλοιπη Ευρώπη, όχι μόνο σαν διακοσμητικό φυτό. Σύμφωνα με την επίσημη εφημερίδα της ΕΟΚ (1983), η ντομάτα είναι φρούτο και όχι λαχανικό. Πραγματικά, στα Ιταλικά, η ντομάτα λέγεται "πομοντόρο", δηλαδή μήλο από χρυσό, "χρυσό μήλο".

Ορισμένα Ιταλικά τυριά, είναι διεθνώς γνωστά: η **παρμεζάνα**, η **γκοργκοντζόλα** και η **μοτσαρέλα**. Η παρμεζάνα πήρε το ονομά της από την πόλη της Πάρμας, αλλά παράγεται σ' όλη τη περιοχή ανάμεσα στη Πάρμα και στη Μοδένα. Η παρμεζάνα τρώγεται φρέσκια αλλά στη μαγειρική χρησιμοποιείται ξηρή δύο ή τριών ετών. Επειδή χάνει το άρωμά της όταν τριφτεί, γι' αυτό είναι προτιμότερο να αγοραστεί ένα μεγάλο κομμάτι και να τριφτεί σύμφωνα με τις ανάγκες μας. Χρησιμοποιείται κυρίως στις σουπίες, τα μακαρόνια, το ρύζι κ.λπ. Στη Λομβαρδία παρασκευάζεται εκτός των άλλων η "γκοργκοντζόλα", ένα τυρί με γαλαζοπράσινες ραβδώσεις

που τρώγεται στο τέλος των γευμάτων. Τέλος η "μοσσαρέλα" που αποτελεί το αυθεντικό και ιδανικό τυρί για την παρασκευή της πίτσας.

Ονομαστά είναι τα *Ιταλικά κρασιά* με γνωστότερο απ' αυτά το "κιάντι". Αυτό το ωραίο κόκκινο κρασί της Τοσκάνης, όταν είναι νέας εσοδείας, συνοδεύει τα ζυμαρικά. Όταν παλιώσει θα προβάλλει περισσότερο τη γεύση του μαγειρευτού ή ψητού κρέατος και του κυνηγιού.

Για να συνοδεύσουν το ψητό αρνί της σχάρας ή το ψητό μοσχάρι ετοιμάζουν ένα ρύζι με "κιάντι" αντικαθιστώντας το νερό με κιάντι (3/4 του λίτρου για 400 γρ. ρύζι). Η *πίτσα* είναι συνώνυμο της Ιταλίας. Υπάρχουν αμέτρητοι συνδυασμοί και είδη πίτσας. Εκτός από το τυρί και τη σάλτσα ντομάτας μπορεί να περιέχει διάφορα είδη αλλαντικών, λαχανικά, θαλασσινά ακόμη κι ξερά ή φρέσκα φρούτα, όπως π.χ. ανανά. Η πίτσα με τους αμέτρητους γαστρονομικούς συνδυασμούς έχει κατακτήσει ολόκληρο το κόσμο.

Το Καμπάρι, το Μαρτίνι και το Ρόσσο Αντίκο είναι τρία διεθνώς γνωστά ιταλικά aperitif, όπως άλλωστε και το βερμούτ.

Το Καμπάρι επινοήθηκε στο Μιλάνο από ένα μέλος της οικογένειας Καμπάρι. Το Μαρτίνι είναι σχεδόν συνώνυμο της λέξεως "aperitif". Με το aperitif προσφέρονται, μπισκότα, αμύγδαλα, πράσινες ελιές, κριτσίνια τυλιγμένα σε ζαμπόν Πάρμας κ.λπ.

Τα λικέρ: μετά τον καφέ, στο τέλος ενός μεγάλου γεύματος προσφέρονται λικέρ όπως το "Μαρασκίνο", το "άρουμ" και το "στρέγκα".

Η "*γκράπα*" επίσης είναι ένα λευκό οινοπνευματώδες που πίνεται στο τέλος μιας βεγγέρας ανάμεσα σε γείτονες. Γνωστό επίσης το χωνευτικό ποτό "Φερνέτ μπράνκα".

Τα Ιταλικά παγωτά είναι φημισμένα. Στην αρχή ήταν σιροπιαστά: η Ιταλική λέξη "σορμπέτο" προέρχεται από την αραβική λέξη "σορμπέ" που σημαίνει ένα σιρόπι φρούτου, αραιωμένο με παγωμένο νερό.

Γύρω στα 1750, τα παγωτά γίνονται οι παχύρρευστες κρέμες που γνωρίζουμε σήμερα, με αβγά, κρέμα γάλακτος...

Ο Φραντσέσκο Προκόπιο ντί Κολτέλλι, ένας από τους διασημότερους δημιουργούς παγωτού, ήταν Σικελός. Στα 1866 στο Παρκί, δημιουργεί το "Προκόπι". Σ' αυτό το αρχαιότερο καφενείο του Παρισιού, σερβίριζε πάνω από 100 ποικιλίες παγωτού, καθώς και παγωτά με άρωμα τυριού.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Το Πάσχα είναι μια πολύ μεγάλη γιορτή. Γιορτάζουν την Ανάσταση του Χριστού, αλλά και τον ερχομό της άνοιξης, την αναγέννηση της φύσης. Συμβολικά είναι τα πιάτ με αρνάκι γάλακτος ή κατσικάκι ψητό, τα πρώϊμα λαχανικά (κολοκυθάκια, φρέσκα φασολάκια) και οι πράσινες σαλάτες σοτέ. Για αυτή την ημέρα, σ' όλη την Ιταλία, ετοιμάζουν το "περιστέρι", ένα μπριός πολύ ελαφρύ, σε σχήμα πουλιού καλυμμένο με μικρά ζαχαρωτά.

Τα Χριστούγεννα είναι η άλλη μεγάλη γιορτή, ταυτόχρονα θρησκευτική και οικογενειακή.

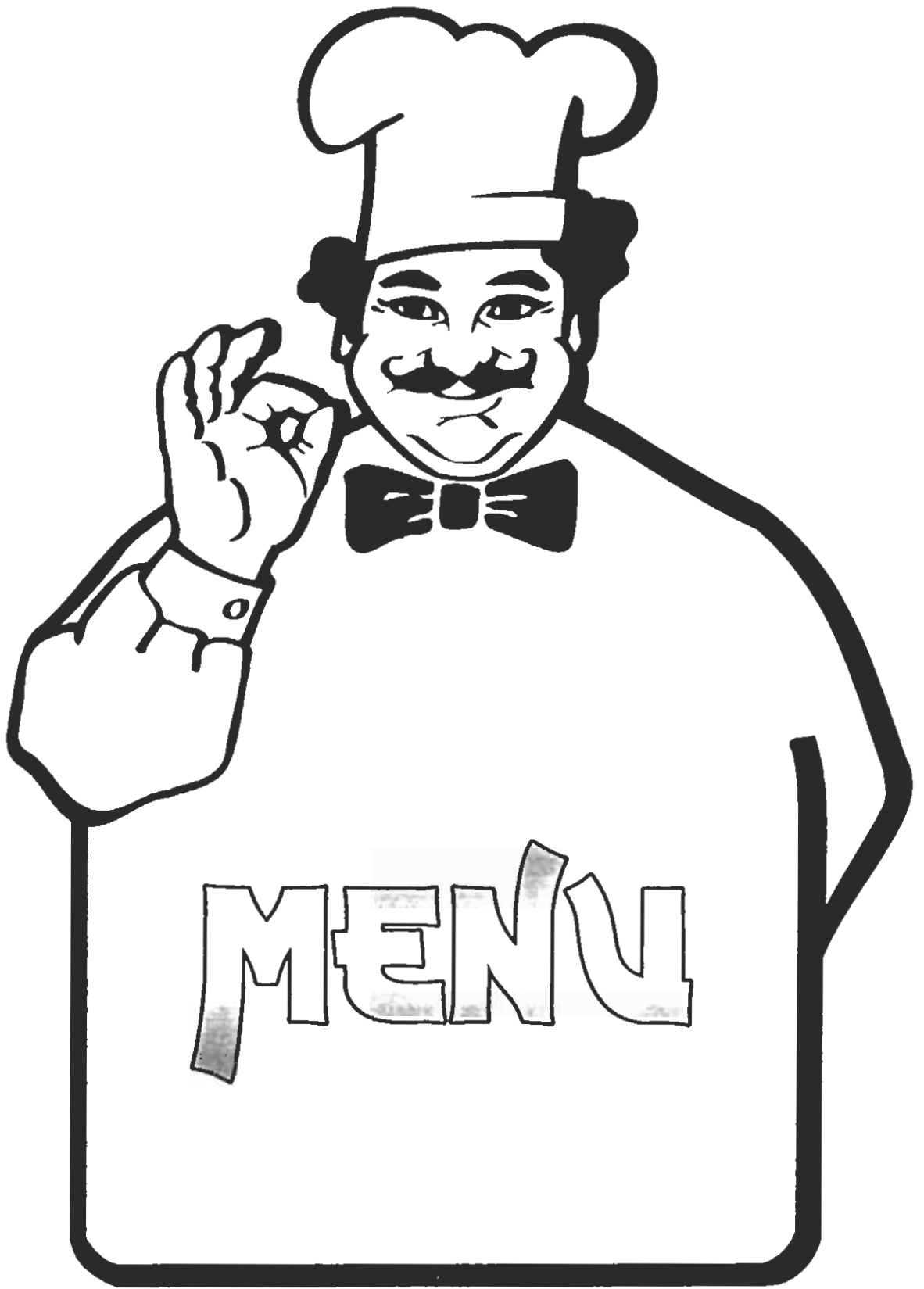
Η αγγλοσαξωνική παράδοση της γαλοπούλας, με ή χωρίς κάστανα ισχύει και για την Ιταλία.

Πριν απ' αυτή σερβίρονται ζυμαρικά: με μια γέμιση κημά, όπως τα ραβιόλια ή τα τορτελίνια, με δύο σάλτσες όπως τα λαζάνια φούρνου, με κρέμα γάλακτος όπως οι ταλιατέλες.

Στο πρόγευμα στο κολατσιό ή σαν γλυκό θα σερβιριστεί ένα πανενόνε, ένα γλυκό σαν μπριός με σταφίδες.

Τα Χριστούγεννα είναι μια ευκαιρία για να ανταλλάξουν δώρα, αλλά τα παιδιά έχουν κι άλλες ευκαιρίες: στις 6 Δεκεμβρίου (Αγίου Νικολάου), στις 13 Δεκεμβρίου (της Αγίας Λουκίας) στις 6 Ιανουαρίου (τα Επικράνσια). Την 6η Ιανουαρίου τα δώρα φέρνει μια συμπαθητική γριά νεράιδα, ή Μπεφάνα. Την ημέρα των Επικρανείων τρώνε επίσης γλυκά και ειδικά λουκουμάδες.

Η Εθνική γιορτή είναι στις 24 Μαΐου. Πυροτεχνήματα και χοροί είναι στο πρόγραμμα. Δεν υπάρχει ιδιαίτερο μενού γι' αυτή τη μέρα. Είναι όμως μια ευκαιρία για ν' απολαύσουν, κάνοντας βόλτα, ένα από τα φημισμένα ιταλικά παγωτά.



MENU 17 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Ορεκτικά με αλλαντικά (Antipasto)
3. Σπαγγετι με σκόρδο και λάδι (Spaghetti aglio e olio)
4. Κουνέλι σπιτικό με πολέντα (Coniglio alla casalingha con polenta)
5. Μαρουλοσαλάτα
6. Πλατώ τυριών: "Γκοργκοντζόλα", "Φοντίνα", "Παρμεζάνα"
7. Ζαμπαλιόνε (Zabaglione)

Συνοδεύουμε τα ορεκτικά και το σπαγγέτι μ' ένα λευκό ξηρό κρασί το "Frascati" (Φρασκάτι) συνεχίζουμε μ' ένα παλιό κόκκινο κρασί "Chianti" (Κιάντι) και το επιδόρπιο μ' ένα λευκό αφρώδες κρασί "Asti Spumante" (Αστι Σπουμάντε).

MENU 18 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Σούπα Μινεστρόνε (Minestrone)
3. Μπακαλιάρος α λα φιορεντίνα (Baccala alla fiorentina)
4. Καρπάτσιο (Carpaccio)
5. Σαλάτα με πιπεριές (Insalata de peperoni)
6. Τιραμ σού (Tiramisu)

Ξεκινούμε με ένα λευκό ξηρό "Σοάβε" της Λομβαρδίας, συνεχίζουμε στο κύριο πιάτο μ' ένα κόκκινο ελαφρύ "Σασέλα".

ΙΤΑΛΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΟΡΕΚΤΙΚΑ ΜΕ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ ANTIPASTO

Το ορεκτικό αυτό είναι πολύ διαδεδομένο την Ιταλία, όπου τα αλλαντικά είναι περικόρημα. Συχνά προηγείται ενός παραδοσιακού γεύματος με ζυμαρικά.

ΥΛΙΚΑ

- 6 φέτες καπνιστό ζαμπόν
- 6 φέτες μπρεζαόλα
- 6 φετούλες σαλάμι
- 6 φέτες μορταδέλα
- 12 μαύρες ελιές
- 3 κλωνάρια μαϊντανό ή βασιλικό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε πάνω σε μια μεγάλη πιατέλα όλα τα αλλαντικά.

Αγοράζετε, κατα προτίμηση ζαμπόν της Γάρμας ή του Σαν Ντανιέλο. Η μπρεζαόλα είναι φιλέτο βοδινού αποξηραμένο, αλατισμένο και κομμένο σε λεπτές λωρίδες. Το σαλάμι είναι φτιαγμένο με χοιρινό κρέας. Το πιο φημισμένο είναι το σαλάμι του Μιλάνου.

Διακοσμείτε με τις ελιές και το μαϊντανό ή με φύλλα βασιλικού.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ *INSALATA DI PEPERONI*

Οι καλύτερες πιπεριές είναι οι κίτρινες γιατί είναι γλυκές και οι κόκκινες γιατί έχουν πιο πικάντικη γεύση. Αν θέλετε, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο πιπεριές που σας αρέσουν.

ΥΛΙΚΑ

4 πιπεριές: 2 πράσινες, 1 κόκκινη, 1 κίτρινη
12 αντζούγιες παστές
4 αβγά, 4 αγγουράκια τουρσί
2 κλωνάρια μαϊντανό
40 γρ. κάπαρη
40 γρ. πράσινες ελιές
3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 κουτ. σούπας ξύδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα αυγά 8-10 λεπτά.

Στο μεταξύ, ψήνετε τις πιπεριές στο γκριλ ή στη φλόγα ενός καμινέτου. Όταν ψηθούν καλά απ' όλες τις πλευρές είναι εύκολο να καθαριστούν. Αφαιρέστε την εξωτερική πέτσα, τα κοτσάνια και τους σπόρους. Κόβετε τις πιπεριές σε λωρίδες.

Τις τοποθετείτε σε μια μεγάλη πιατέλα ή σε ατομικά πιάτα.

Τοποθετείτε από πάνω τα φιλέτα απ' τις αντζούγιες.

Ετοιμάζετε τη σάλτσα: βάζετε σ' ένα μεγάλο μπολ, τις ελιές, την κάπαρη και τα αγγουράκια φιλοκομμένα. Περιχύνετε με το λάδι και το ξύδι. Τα ανακατεύετε όλα πολύ καλά και αλατοπιπερώνετε. Τα δοκιμάζετε.

Ρίχνετε αυτή τη σάλτσα πάνω από τις πιπεριές και την πασπαλίζετε με φιλοκομμένο μαϊντανό.

Ξεφλουδίζετε τα αβγά και τα κόβετε στα τέσσερα. Τα απλώνετε πάνω στη σαλάτα προτού σερβίρετε.

ΜΙΝΕΣΤΡΟΝΕ *MINESTRONE*

Η μινεστρόνε είναι μια σούπα λαχανικών. σερβίρεται πολύ συχνά σαν κύριο πιάτο δείπνου ή σαν πλήρες γεύμα ανάλογα με τα συστατικά που περιέχει. Χαρακτηρίζει την ιταλική κουζίνα και μαγειρεύεται με διάφορους τρόπους ανάλογα την περιοχή. Χρησιμοποιούνται λαχανικά εποχής (λάχανα, κουνουπίδια, παντζάρια, μελιτζάνες, κολοκυθάκια κ.λπ.) κομμένα σε κομμάτια ή σε ροδέλες. Η έμπνευση της μαγειρίσσας παίζει σπουδαίο ρόλο. Είναι σπάνιο να τρώτε δυο φορές την ίδια μινεστρόνε.

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. ξερά φασόλια
2 πατάτες
1 καρτότο
1 κλωνάρι σέλινο
100 γρ. αρακά
2 μεγάλες ντομάτες
2 κρεμμύδια
1 σκελίδα σκόρδο
3 κλωνάρια μαϊντανό
3 φύλλα βασιλικό
ελαιόλαδο
2 κουτ. σούπας αλεύρι
100 γρ. παρμεζάνα
1 κύβο συμπυκνωμένο
ζωμό
180 γρ. ρύζι ή
100 γρ. μακαρονάκι κοκρτό
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζετε για 12 ώρες περίπου τα φασόλια. Καθαρίζετε και κόβετε σε μεγάλους κύβους τις πατάτες, το καρτότο και το σέλινο. Βάζετε σε μια κατσαρόλα όλα τα προηγούμενα λαχανικά.

Προσθέτετε τον αρακά, φρέσκο ή κατεψυγμένο, και τα φασόλια στραγγισμένα. Καλύπτετε τα λαχανικά με νερό, αλατίζετε. Όταν πάρουν βράση, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε για 1 ώρα.

Σε άλλη κατσαρόλα, σοτάρετε τα κρεμμύδια φιλοκομμένα και αλευρωμένα με λίγο αλεύρι.

Μόλις ροδίσουν, προσθέτετε φιλοκομμένα το σκόρδο, το μαϊντανό και μερικά φύλλα βασιλικό και τις ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κομμάτια. (Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κονσερβοποιημένες ντομάτες εάν δεν έχετε φρέσκες). Τα ανακατεύετε με λίγο ζεστό νερό και τα ρίχνετε στη κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά. Σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά μισή ώρα ακόμα.

Για μια σούπα μινεστρόνε με ρύζι: Προσθέτετε στην κατσαρόλα 30 γρ. ρύζι για κάθε

άτομο, 20 λεπτά πριν το τέλος του βρασίματος της σούπας.

Για μια μινεστρόνε με ζυμαρικά: Τα βιβλία συνταγών συνιστούν να βράζονται χωρία τα ζυμαρικά, αλλά οι νοικοκυρές τα προσθέτουν προς το τέλος του βρασίματος της σούπας.

Χρειάζονται 8-12 λεπτά βράσιμο.

Για ωραιότερη γεύση, προσθέτετε έναν κύβο συμπυκνωμένου ζωμού.

Το τριμμένο τυρί προστίθεται όταν πια η σούπα είναι έτοιμη.

ΜΙΚΡΕΣ ΠΙΤΣΕΣ Α ΛΑ ΝΑΠΟΛΙΤΑΝΑ

PEZZETE ALLA NAROLETANA

Η επιτυχία αυτής της πίτσας είναι παγκόσμια. Είναι ένα φαγητό που εξάπτει τη φαντασία διότι οι παραλλαγές τους ποικίλλουν αφάνταστα. (Γίνεται με θαλασσινά, με διάφορα λαχανικά, με λουκάνικα, με αβγά βρασμένα ή τηγανισμένα). Η πίτσα με ανανά ή με καπνιστό χέλι με κέτσαπ ή με αγγλική σάλτσα, αποτελεί παρεκτροπή για τους Ναπολιτάνους, τους δημιουργούς αυτής της πίτσας που εξακολουθούν να μένουν πιστοί στη βασική συνταγή.

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. αλεύρι
15 γρ. μαγιά του φούρνου
2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 κουτ. σούπας αλάτι
Γέμιση:
500 γρ. αποφλοιωμένες ντομάτες
200 γρ. τυρί μοτσαρέλα
12 φιλέτα αντζούγιας
1 κουτ. σούπας ρίγανη
3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

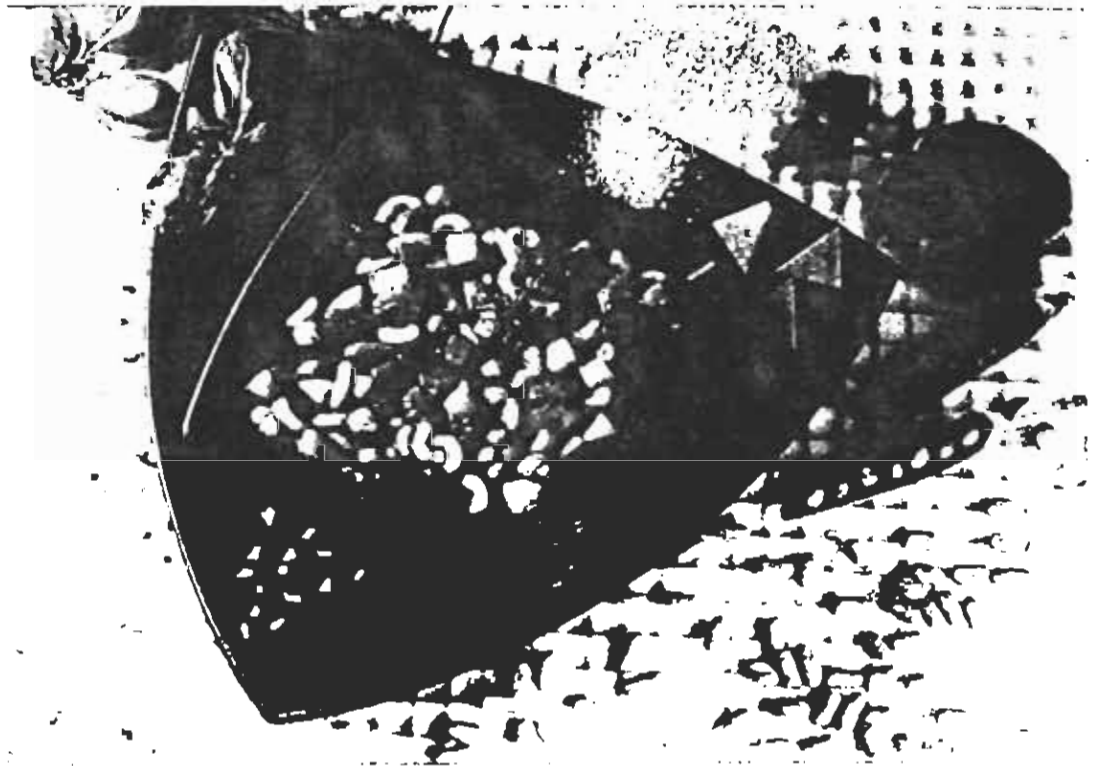
Διαλύετε τη μαγιά με το αλάτι σε 1/2 ποτήρι ζεστό νερό. Βάζετε το αλεύρι σε μια λεκάνη και κάνετε ένα βαθούλωμα στη μέση. Αδειάζετε στο βαθούλωμα το νερό με τη μαγιά, το αλάτι και το λάδι. Ζυμώνετε μέχρι η ζύμη να γίνει στερεή. Αν είναι πολύ σφιχτή, προσθέτετε λίγο ζεστό νερό. Πλάθετε τη ζύμη σε μπάλα και τη βάζετε σ' ένα αλευρωμένο σανίδι για να τη ζυμώνετε πιο εύκολα. Τη ζυμώνετε δυνατά για 5 λεπτά.

Βάζετε τη ζύμη πάλι στη λεκάνη, την καλύπτετε μ' ένα πανί, κι την αφήνετε 2 ώρες. Θα αυξηθεί σε όγκο και θα γίνει πιο ελαφριά και πιο εύπλαστη. Την ξαναβάζετε στη σανίδα και την ξαναζυμώνετε μερικά ακόμα λεπτά.

Για να φτιάξετε ατομικές πίτσες, κόβετε τη ζύμη σας σε δύο ίσα κομμάτια και κάθε κομμάτι σε 3 μέρη. Ανοίγετε την κάθε μερίδα σε σχήμα στρογγυλό με διάμετρο 10 εκατοστά. Τα αφήνετε ανοιγμένα για 20 λεπτά.

Στη συνέχεια, αρχίζετε να "γεμίζετε" τις πίτσες. Τις ραντίζετε με το λάδι, τις καλύπτετε με αποφλοιωμένες ντομάτες (κονσερβοποιημένες αλλά στραγγισμένες ή φρέσκες σε ροδέλες), αλάτι, πιπέρι και ρίγανη. Τις βάζετε σ' ένα βουτυρωμένο ταψί, σε προθερμασμένο ζεστό φούρνο για 10 λεπτά. Έπειτα, τις βγάζετε και προσθέτετε τη μοτσαρέλα κομμένη σε λεπτές φέτες, τα φιλέτα της αντζούγιας και τις ελιές.

Αν θέλετε να φτιάξετε μια μεγάλη πίτσα, βάζετε ολόκληρη τη ζύμη στο λαδωμένο ταψί του φούρνου ή ακόμα μπορείτε να χωρίσετε τη ζύμη σε 2 κομμάτια και μ' αυτό τον τρόπο να έχετε 2 πίτσες με διάμετρο 20 εκατοστά η καθεμιά.



Μινεστρόνε

Μικρές πίτες α λα Ναπολιτάνα



ΣΠΑΓΓΕΤΙ Α ΛΑ ΚΑΡΜΠΟΝΑΡΑ

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

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

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. σπαγγέτο
4 κροκάδια αβγών
200 γρ. καπνιστό χοιρινό ή μπέικον
150 γρ. κρέμα γάλακτος
200 γρ. τριμμένη παρμεζάνα ή πεκορίνο
50 γρ. βούτυρο
1 μικρό κρεμμύδι
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
πιπέρι καγιέν
1 πρέζα ρίγανη
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα άρθονο αλατισμένο νερό.

Όταν το νερό πάρει βράση, προσθέτετε 1 κουτ. σούπας ελαιόλαδο και ρίχνετε τα μακαρόνια.

Τα βράζετε 12 λεπτά, ανακατεύοντας συχνά για να μην κολλήσουν μεταξύ τους.

Στο μεταξύ, κόβετε το χοιρινό ή το μπέικον σε μικρούς κύβους. Βάζετε το υπόλοιπο λάδι, σ' ένα τηγάνι και σοτάρετε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι και το χοιρινό ή το μπέικον.

Όταν το χοιρινό ροδοκοκκινίσει καλά, χαμηλώνετε τη φωτιά και προσθέτετε το βούτυρο και στη συνέχεια την κρέμα γάλακτος, τη ρίγανη και λίγο πιπέρι καγιέν στη μύτη του μαχαιριού.

Τα ανακατεύετε απαλά και προσθέτετε τη μισή παρμεζάνα ή το πεκορίνο.

Αν το χοιρινό βγάλει λίπος, αφαιρείτε ένα μέρος του, προτού προσθέσετε τα άλλα υλικά.

Προσθέτετε, σε χαμηλή φωτιά, ένα-ένα, τα κροκάδια των αβγών στη σάλτσα ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα: μην τα βράσετε πολύ αρκεί να τα ενσωματώσετε στη σάλτσα.

Προσθέτετε αλατοπίπερο κατά προτίμηση.

Όταν τα μακαρόνια βράσουν, πρέπει να "κρατάνε" αλλά να μην αφήνουν γεύση από αλεύρι στο στόμα, αποσύρετέ τα από τη φωτιά και σουρώστε τα.

Αδειάζετε σε μια πιατέλα τη σάλτσα και προσθέτετε αμέσως τα μακαρόνια. Ανακατεύετε και σερβίρετε. Παρουσιάζετε το υπόλοιπο τυρί στο τραπέζι μέσα σ' ένα μπολ.

Παραλλαγή της συνταγής:

Μπορείτε να μη χρησιμοποιήσετε τυρί με αυτή τη συνταγή (και να το σερβίρετε χωριστά). Εξάλλου, αντί να ρίζετε τα κροκάδια στη σάλτσα, τα χτυπάτε μαζί με την κρέμα στην

πιατέλα και ρίχνετε από πάνω τα μακαρόνια. Η ζεστή θερμοκρασία των μακαρονιών είναι αρκετή για να τα ψήσει. Αφού ανακατέψετε τα αβγά και τα зуμαρικά, προσθέτετε τηγανισμένο χοιρινό.

ΣΠΑΓΓΕΤΙ ΜΕ ΣΚΟΡΔΟ ΚΑΙ ΛΑΔΙ *SPAGHETTI AGLIO E OLIO*

Η συνταγή αυτή είναι πολύ παλιά αφού υπήρχε "πριν τη ντομάτα" (14ος αιώνας). Σερβίρεται συνήθως σε φιλικά δείπνα, με τυποποιημένες κόκκινες πιπεριές στο λάδι.

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. σπαγγέτο ή άλλο зуμαρικό
5-6 κουτ. σούπας λάδι
2 ή 3 σκελίδες σκόρδο
2 κλωνάρια μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι
Προαιρετικά:
4 κόκκινες πιπεριές

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε, σε μεγάλη ποσότητα αλατισμένου νερού, τα μακαρόνια. Τα ανακατεύετε πολλές φορές περιοδικά στη διάρκεια βρασίματος και προσθέτετε μια κουταλιά λάδι για να μην κολλήσουν. Δοκιμάστε τα μακαρόνια, μετά από 10 λεπτά βρασίματος, για να βεβαιωθείτε αν είναι έτοιμα.

Βράζοντας τα μακαρόνια "αλ ντέντε", όπως λένε οι Ιταλοί ή να "κρατάνε", όπως συνηθίζουμε να λέμε εμείς, τα νιώθουμε όταν τα μασάμε, χωρίς ωστόσο να μας αφήνουν μια γεύση από αλεύρι.

Ταυτόχρονα, ζεσταίνετε, σε μια κατσαρόλα το λάδι και το λιωμένο σκόρδο. Όταν κάψει καλά, προσθέτετε πιπέρι, το μαϊντανό και τις πιπεριές φιλοκομμένες.

Στραγγίζετε τα μακαρόνια και τα ρίχνετε στην κατσαρόλα. Με δύο προύνια, ανακατεύετε ελαφρά τα μακαρόνια μέχρι να τυλιχτούν καλά με τη σάλτσα.

Σερβίρετε αμέσως γιατί αυτά τα μακαρόνια τρώγονται πολύ ζεστά.

Τα μακαρόνια είναι απ' τα φαγητά που δεν περιμένουν. Η συνήθεια να σουρώνουμε τα μακαρόνια και να χρησιμοποιούμε την κατσαρόλα όπου έβρασαν για να τα "κάψουμε" είναι μάλλον άσκημη, γιατί μέχρι να κάψει το βούτυρο ή το λάδι, τα μακαρόνια κρυώνουν.

PYZI A LA MILANEZ RISOTTO ALLA MILANESE

Το "ριζοτο" α λα μιλανέζ τρώγεται μόνο του και είναι ένα φαγητό με γεύσεις απόλυτα ισορροπημένες μεταξύ τους. Το χρυσό χρώμα του προέρχεται από τη ζαφορά, αλλά αν δεν έχετε δεν πειράζει. Η γεύση του εξαρτάται βασικά από τον τρόπο που παρασκευάζεται και πρέπει να βράζει σε χαμηλή φωτιά με ζωμό που ανανεώνεται σταδιακά μόλις απορροφηθεί. Σύμφωνα με την παράδοση, το ριζότα α λά μιλανέζ μαγειρεύεται με μεδούλι βοδινού αλλά πρέπει να διαπιστώσουμε ότι τώρα πια δε χρησιμοποιείται πια το καταπληκτικό αυτό οικογενειακό πιάτο.

ΥΛΙΚΑ

- 400 γρ. ρύζι
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 λίτρο ζωμό βοδινού ή κότας
- 2 κουτ. σούπας τριμμένη παρμεζάνα
- 40 γρ. βούτυρο
- 1 πρέζα ζαφορά
- Προαιρετικό:
40 γρ. μεδούλι βοδινού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνετε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και ρίχνετε το κρεμμύδι κι το μεδούλι. Όταν το κρεμμύδι γίνει διάφανο, προσθέτετε το ρύζι και το σοτάρετε. Προσθέτετε λίγο-λίγο το ζωμό και θα ρίχνετε συνέχεια μέχρι να βράσει το ρύζι. Προσθέτετε τη ζαφορά στο τέλος. Ανακατεύετε καλά και προσθέτετε την παρμεζάνα.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ Α ΛΑ ΦΙΟΡΕΝΤΙΝΑ

BACCALA ALLA FIORENTINA

Υπάρχουν πολλές ιταλικές συνταγές με μπακαλιάρo δηλ. βραστό, τηγανιτό, ψητό ή σαλάτα με κουνουπίδι κι ελιές. Η συνταγή αυτή προέρχεται από τη Φλωρεντία και γίνεται με σπανάκι, με σάλτσα μπεσαμέλ και τυρί και είναι ένα πολύ νόστιμο και οικονομικό φαγητό.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μπακαλιάρo παστό
1 κιλό σπανάκι
50 γρ. βούτυρο
500 γρ. μπεσαμέλ
40 γρ. παρμεζάνα ή γραβιέρα τριμμένη
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για να ζαλμυρίσετε τον μπακαλιάρo, τον κόβετε σε μερίδες, αφαιρείτε την πέτσα και τον μουλιάζετε για 24 ώρες σε κρύο νερό που φροντίζετε να το αλλάζετε 2-3 φορές.

Είναι πολύ σημαντικό ν' απομονώσετε το ψάρι με μια σχάρα για να μην ακουμπάει στο κάτω μέρος του δοχείου, εκεί όπου μαζεύεται όλο το αλάτι. Μπορείτε επίσης να τον ζαλμυρίσετε μέσα σ' ένα σουρωτήρι που θα το βουτήξετε μέσα σε μια λεκανίτσα με νερό.

Υπολογίζετε 1 ή 2 κομμάτια για κάθε άτομο (ανάλογα το πάχος των κομματιών).

Τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με νερό και τα βράζετε.

Όταν το νερό κοχλάσει, σβήνετε τη φωτιά, βγάξετε τον μπακαλιάρo και τον τεμαχίζετε.

Καθαρίζετε το σπανάκι. Το πλένετε και το ζεματάτε για 5 λεπτά σε αλατισμένο νερό.

Αυτή η συνταγή μπορεί να γίνει και με κατεψυγμένο σπανάκι.

Στραγγίζετε πολύ καλά το σπανάκι και το ψιλοκόβετε. Μετά, το σοτάρετε με το βούτυρο και προσθέτετε το 1/3 της σάλτσας μπεσαμέλ. Ανακατεύετε.

Προσθέτετε άλλο 1/3 σάλτσα μπεσαμέλ στον μπακαλιάρo, ανακατεύετε και ρίχνετε το μίγμα σ' ένα πυρέξ.

Προσθέτετε στο πυρέξ το σπανάκι και καλύψετε την επιφάνεια με την υπόλοιπη σάλτσα μπεσαμέλ στην οποία έχετε προσθέσει το τριμμένο τυρί.

Ψήνετε για 15 λεπτά σε ζεστό προθερμασμένο φούρνο.



Ρυζί α λα Μιλανέζ

Μπακαλιάρος α λα Φιορεντίνια



ΚΟΥΝΕΛΙ ΣΠΙΤΙΚΟ *CONIGLIO ALLA CASALINGHA*

Ο τρόπος αυτός μαγειρέματος του κουνελιού είναι πολύ διαδεδομένος στην Ιταλία. "Alla casalingha" στα ιταλικά σημαίνει "ο τρόπος της κάθε οικοδέσποινας", δηλαδή κάθε μαγείρισσα βάζει την προσωπική της σφραγίδα στον τρόπο παρασκευής αυτού του φαγητού, π.χ. στην εκλογή των μπαχαρικών, στην ποσότητα των λαχανικών, στο αν θα το συνοδεύσει με ρύζι, με σπιτικά ζυμαρικά ή με πολέντα.

ΥΛΙΚΑ

1 κουνέλι
4 ή 5 ντομάτες
3 μεγάλες πιπεριές
1 μεγάλο κρεμμύδι
1/2 ποτήρι άσπρο ξηρό κρασί
2 κουτ. σούπας αλεύρι
4 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
4 μπαχαρικά ανακατεμένα
μοσχοκάρυδο σκόνη
2 κλωνάρια θυμάρι
2 φύλλα δάφνης
αλάτι, πιπέρι
Προαιρετικό: ζωμό από 1 κύβο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χωρίζετε το κουνέλι σε κομμάτια, στις αρθρώσεις του, με προσοχή για να μη σπάσουν τα κόκαλα.

Ψιλοκόβετε το κρεμμύδι και το σοτάρετε με λίγο λάδι. Προσθέτετε τα κομμάτια του κουνελιού ελαφρά αλευρωμένα και τα σοτάρετε. Τα γυρίζετε πολλές φορές μέχρι να ροδίσουν. Αλατοπιπερώνετε.

Προσθέτετε το άσπρο κρασί και λίγο νερό (2 ποτήρια) και, για πιο έντονη γεύση, τον κύβο. Προσθέτετε τις ντομάτες σε κομμάτια, τις πιπεριές κομμένες σε λωρίδες, τα φύλλα δάφνης, το μείγμα των 4 μπαχαρικών, λίγο μοσχοκάρυδο και το θυμάρι. Τα σιγοβράζετε με σκεπασμένη κατσαρόλα για 1 ώρα.

Αν συνοδεύσετε το φαγητό με ρύζι, το ανακατεύετε σε μια μεγάλη πιατέλα με τα άλλα λαχανικά και τη σάλτσα και τοποθετείτε από πάνω τα κομμάτια του κουνελιού. Αν το συνοδεύσετε με ζυμαρικά, θα τα σερβίρετε χωριστά. Ο καθένας θα τα ανακατέψει στο πιάτο του.

Με πολέντα, θα είναι πιο ωραίο, αν σερβίρετε την πολέντα φορμαρισμένη σε φόρμα με τρύπα στο κέντρο και το κουνέλι με τη σάλτσα στη μέση.

ΠΟΛΕΝΤΑ *POLENTA*

Εδώ και αιώνες, το βρασμένο σιμιγδάλι ήταν η βάση της διατροφής στη βόρεια Ιταλία και στη Σαβοΐα που, σήμερα, είναι γαλλική ενώ μέχρι το 1860 ανήκε στο βασίλειο της Σαρδηνίας. Γίνεται μια μαλακιά μπάλα ζύμης και συνοδεύει κρέας με σάλτσα ή λουκάνικο. Με τυρί παρμεζάνα είναι ένα πλήρες φαγητό.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. σιμιγδάλι
150 γρ. βούτυρο
150 γρ. παρμεζάνα τριμμένη
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε σε μια μεγάλη κτσαρόλα 2 λίτρα αλατισμένο νερό. Ρίχνετε το σιμιγδάλι και ανακατεύετε πολύ καλά. Η ποσότητα νερού που χρειάζεται, ποικίλλει γιατί εξαρτάται από την ποιότητα του σιμιγδαλιού. Συνιστούμε να έχετε βράσει νερό χώρια και να το προσθέσετε αν χρειαστεί.

Βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 45 περίπου λεπτά ανακατεύοντας συνέχεια με ξύλινη κουτάλα για να μην κολλήσει στον πάτο της κτσαρόλας και για να μη σβολιάσει. Στην Ιταλία χρησιμοποιούν μια ειδική κουτάλα που μοιάζει με μπαστούνι του γκολφ.

Όταν η πολέντα πήξει καλά, προσθέτετε το βούτυρο την παρμεζάνα και ανακατεύετε.

Τη ρίχνετε σε μια φόρμα για να πάρει σχήμα και ξεφορμάρετε στην πιατέλα.

Σερβίρετε με κρέας με σάλτσα π.χ. με κοτόπουλο σασέρ, με κουνέλι αλά καζαλινγκα, με τηγανιές μπριζόλες με μια σάλτσα κρέατος, με λαγό στικφάδο κ.λπ.

Αν σας περισσεύει πολέντα, την ανοίγετε πάνω σε μια σανίδα και την κόβετε π.χ. σε τρίγωνα. Τα τηγανίζετε σε καυτό βούτυρο και τα σερβίρετε με σάλτσα ντομάτας ή σάλτσα κρέατος.

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ *CARPACCIO*

Το φαγητό αυτό σερβίρεται σαν πρώτο πιάτο ή αποτελεί ένα ελαφρύ γεύμα για το βράδυ.

Το κρέας πρέπει να είναι πολύ τρυφερό και το λάδι καλής ποιότητας.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό φιλέτο μοσχαρίσιο
χυμό από 1 λεμόνι
1/4 του λίτρου ελαιόλαδο
μερικά φύλλα μαρουλιού
1 λεμόνι
6 κλωνάρια μαϊντανό
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το φιλέτο πρέπει να είναι άπαχο. Αν υπάρχει χρόνος, το αφήνετε 1 ώρα στο ψυγείο, για να σφίξει κι να μπορέσετε να το κόψετε πιο εύκολα.

Για την επιτυχία του, οι φέτες του κρέατος πρέπει να είναι πολύ λεπτές.

Τοποθετείτε τις φέτες σ' ένα πυρίμαχο σκεύος και τις ραντίζετε με μια σάλτσα, φτιαγμένη με το λάδι, το χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι. Τις αφήνετε να μαριναριστούν μια ώρα στο ψυγείο.

Πλένετε τα μαρουλόφυλλα και τα τοποθετείτε μέσα σε 4 πιάτα. Βάζετε από πάνω 3-4 φέτες κρέατος λίγο "τσαλακωμένες".

Γαρνίρετε με ροδέλες λεμονιού κομμένες στα 2 ή 3 και με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Αν οι καλεσμένοι σας αργούν, διατηρήστε τα πιάτα τους στο ψυγείο.

TIPAMI ΣΟΥ TIRAMI SU

Το τίραμι σου γίνεται καλύτερο, αν το ετοιμάσετε από την προηγούμενη μέρα. Είναι ένα επιδόρπιο με πολύ λεπτή γέυση που ενθουσιάζει όχι μόνο τους καλεσμένους, αλλά και τις νοικοκυρές επειδή ετοιμάζεται εύκολα. Γι' αυτό, φτιάξτε πολύ όλοι θα θέλουν και δεύτερη μερίδα.

ΥΛΙΚΑ

3.5 φλυτζάνια στιγμιαίο καφέ κρύο
1 αβγό
50 γρ. ζάχαρη
50 γρ. κρέμα γάλακτος πηχτή
20 μπισκότα σαβουαγιάρ
κακάο (χωρίς ζάχαρη)
Προαιρετικό: ρούμι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αρχικά, ετοιμάζετε τον καφέ, που πρέπει να είναι δυνατός, όπως άλλωστε δείχνει το όνομα του: τίραμι σου σημαίνει "τόνωσέ με".

Προσθέτετε το λικέρ. Μέχρι να κρυώσει ο καφές, χωρίζετε το αβγό.

Χτυπάτε τον κρόκο με την άχνη, μέχρι να ασπρίσει το μίγμα.

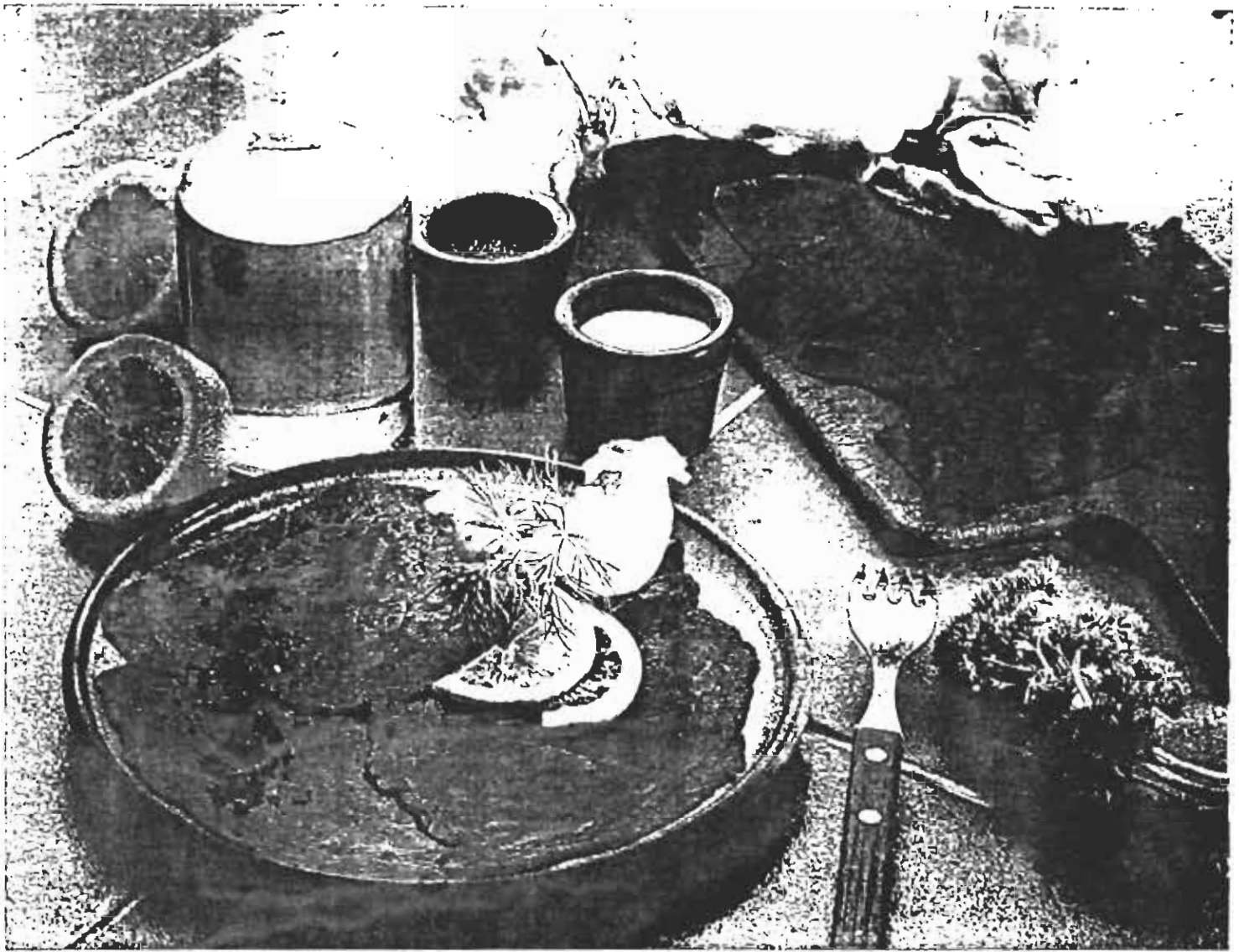
Προσθέτετε την κρέμα γάλακτος και το ασπράδι, χτυπημένα σε σφιχτή μαρέγκα. Στην Ιταλία, γι' αυτή τη συνταγή, χρησιμοποιούν ένα τυρί σαν κρέμα που λέγεται "μασκαρπόνε". Επειδή δεν υπάρχει στην Ελλάδα, μπορείτε να το αντικαταστήσετε θαυμάσια με την κρέμα γάλακτος.

Βουτάτε τα σαβουαγιάρ στον κρύο καφέ.

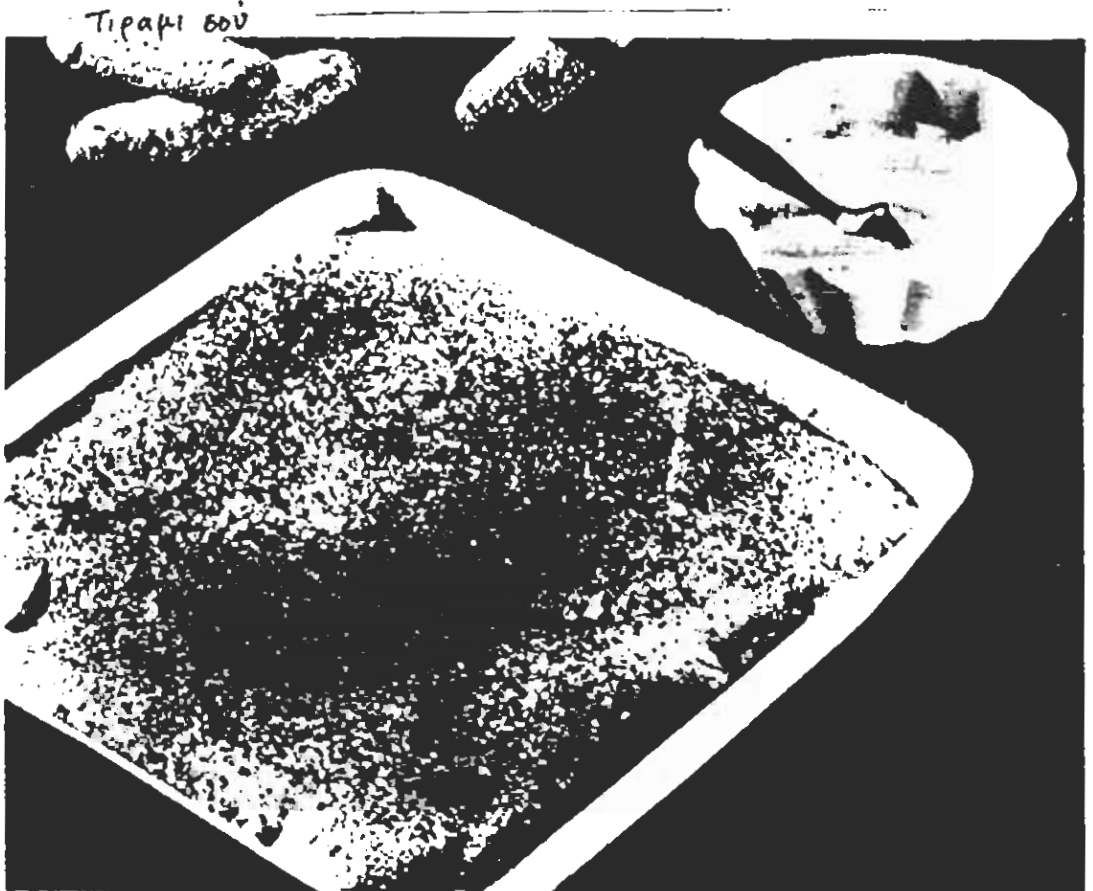
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ότι μπισκότα θέλετε αρκεί να απορροφούν εύκολα.

Καλύπτετε τον πάτο ενός πυρέξ ή πιατέλας ύψους 5 εκ. με σαβουαγιάρ. Βάζετε από πάνω μια στρώση κρέμας που καλύπτετε με σαβουαγιάρ. Απλώνετε πάνω στα μπισκότα την υπόλοιπη κρέμα και πασπαλίζετε με το κακάο.

Βάζετε την πιατέλα, στο ψυγείο, για δύο ώρες τουλάχιστον, πριν σερβίρετε το γλυκό.



Καρύδαο



ΖΑΜΠΑΛΙΟΝΕ ZABAGLIONE

Το ζαμπαλιόνε είναι το πιο γνωστό ιταλικό επιδόρπιο, είναι μια λεπτή κρέμα που σερβίρεται ζεστή στο τέλος ενός καλού γεύματος. Πρέπει να ετοιμασθεί την τελευταία στιγμή και να σερβιριστεί αμέσως διότι πέφτει πολύ γρήγορα. Μπορείτε να το σερβίρετε και παγωμένο αρκεί να το χτυπάτε μέχρι να παγώσει τελείως. Το ζαμπαλιόνε είναι δυναμωτικό και, γι' αυτό το λόγο, στη Νότια Ιταλία, το προσφέρουν συχνά στους νεόνυμφους.

ΥΛΙΚΑ

4 κρόκους αυγών
1 αυγό ολόκληρο
100 γρ. ζάχαρη
1/2 ποτήρι κρασί μαρσάλα
Προαιρετικό: λίγη κανέλα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε σε μία κατσαρόλα τους κρόκους των αυγών και το ολόκληρο αυγό χτυπημένο, τη ζάχαρη και ένα κουταλάκι του γλυκού χλιαρό νερό.

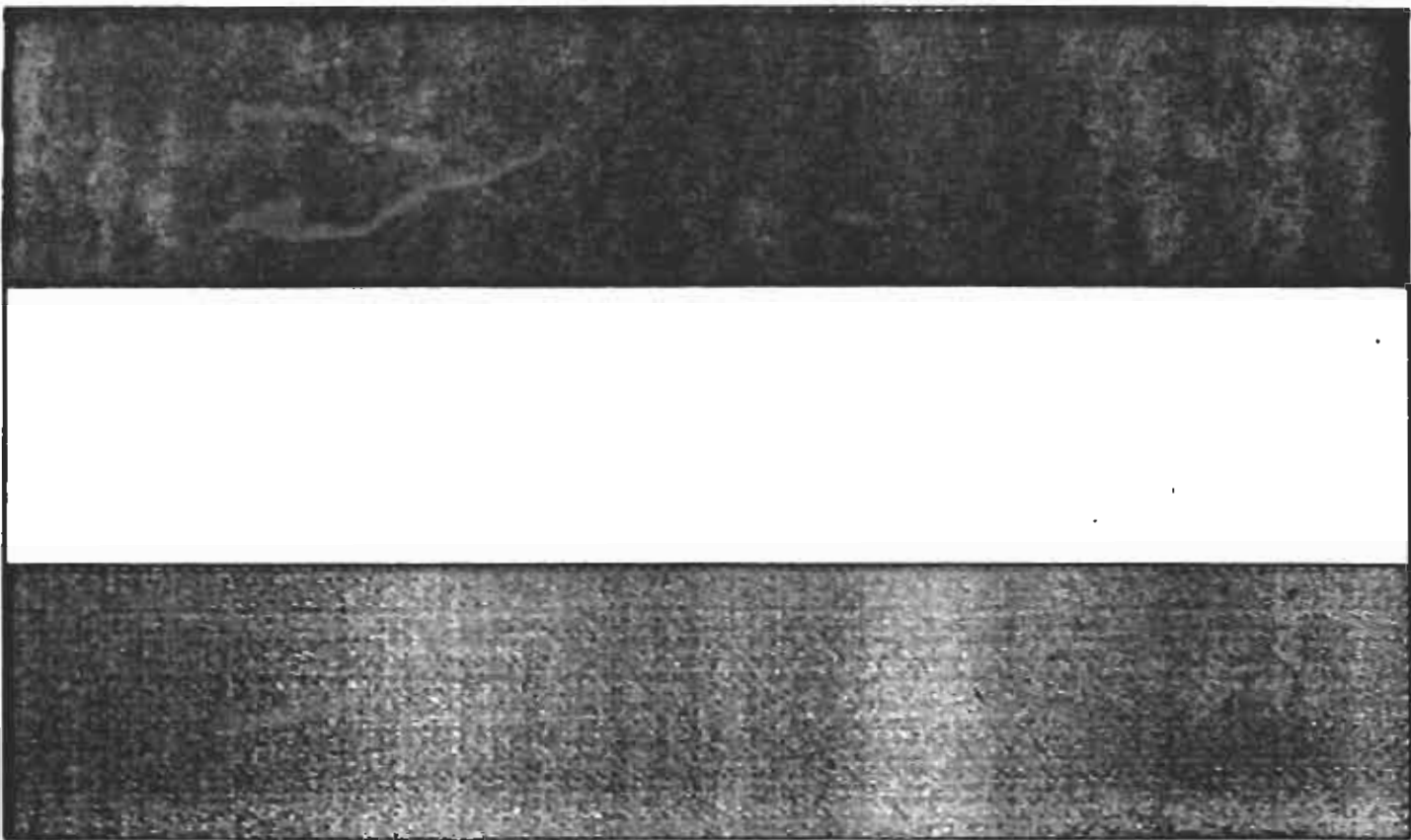
Όταν η κρέμα γίνει λεία (μετά από 10 λεπτά περίπου) προσθέτετε λίγο-λίγο το μαρσάλα και, αν θέλετε, λίγη κανέλα.

Βράζετε αργά την κρέμα σε μπαίν-μαρί, χτυπώντας την συνέχεια.

Όταν η κρέμα πήξει, την αποσύρετε από τη φωτιά και τη μοιράζετε σε ατομικά μπόλ.

Τη συνοδεύετε με μπισκότα ή με ένα ελαφρύ γλυκό (χωρίς κρέμα)

Αν δεν έχετε μαρσάλα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άσπρο κρασί ανακατεμένο με μερικές κουταλιές ρούμι.



ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ

Το Λουξεμβούργο αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1957 με τη συνθήκη της Ρώμης.

Εχει έκταση 2.586 τ.χλμ. και πληθυσμό 380.000 κατοίκους. Το βόρειο τμήμα της χώρας καλύπτεται από δάση που διακόπτονται από στενές κοιλάδες. Η γεωργία επικεντρώνεται στο νότιο τμήμα που ονομάζεται "η καλή χώρα". Παράγονται κυρίως δημητριακά, φρούτα, άνθη και σταφύλια. Τα αμπέλια του Λουξεμβούργου δίνουν φημισμένα λευκά κρασιά από τα οποία εξάγεται το 1/3 (κυρίως στο Βέλγιο).

ΙΣΤΟΡΙΑ

Στα 963 το μικρό φρούριο του Λουξεμβούργου γίνεται φρουδαρχική κομητεία. Η κομητεία αυτή γίνεται δουκάτο στα 1354, και μεγάλο δουκάτο στα 1815. Στα 1830 ξεσπάει εξέγερση κατά της Ολλανδικής κυριαρχίας και το καταλαμβάνει το Βέλγιο που το κρατάει μέχρι το 1839. Ξεσπάνε νέες εξεγέρσεις και ταραχές και χωρίζεται σε δύο τμήματα, ένα υπό Ολλανδική και ένα υπό Βελγική κυριαρχία. Τέλος στα 1867 με τη συνθήκη του Λονδίνου, το Λουξεμβούργο αποκτά την ανεξαρτησία του.

Ως τις αρχές του 19ου αιώνα, ήταν μια χώρα αγροτική και δασώδης, όπου η ζωή δεν ήταν πάντα εύκολη για την πλειοψηφία των κατοίκων της. Η γη δεν ήταν εύφορη και η σοδειά των δημητριακών φτωχή και ανεπαρκής. Για να εξισορροπήσουν αυτή την έλλειψη οι αγρότες έτρωγαν κουκιά, αρακά και πατάτες που από τη στιγμή που ξεκινά η καλλιέργειά της (το 17ο αιώνα), εξελίσσεται σε βασική τροφή. Εκτός από σιτάρι καλλιεργούσαν βρώμη, σίκαλη, σμιγάδι (ένα δημητριακό μεταξύ σίκαλης και σιταριού), κριθάρι, ρέα και αραβόσιτο.

Ως τις αρχές του αιώνα μας, τα αβγά αποτελούσαν σπάνιο έδεσμα. Η παραγωγή γάλακτος ήταν επαρκής για την καθημερινή κατανάλωση, όχι όμως και για την παρασκευή ικανών ποσοτήτων βουτύρου και τυριών.

Οι εύποροι αγρότες δεν έτρωγαν κρέας παρά μια ή δυο φορές της εβδομάδα. Το βοδινό προοριζόταν για τις γιορτινές ημέρες. Η μαγειρική ήταν λοιπόν σταθερά αγροτική. Ένας αριθμός χωριάτικων συνταγών ανήκει και σήμερα στο Λουξεμβουργιανό γαστρονομικό ρεπερτόριο (Τιρέτς, κροκέτες από καλαμπόκι κ.λπ.).

Από γαστρονομική άποψη το Λουξεμβούργο ήταν πάντοτε ανοικτό στις εξωτερικές επιδράσεις και δημιούργησε την κουζίνα του, παίρνοντας τα καλύτερα στοιχεία από τις χώρες που άσκησαν επιρροή σ' αυτό. Αξιοσημείωτο επίσης είναι το ενδιαφέρον των Λουξεμβουργιανών για την συμφωνία κρασιού και φαγητού στο καθημερινό τραπέζι.

Τέλος πρέπει να αναφερθεί η μεγάλη προσωπική επιτυχία μιας νεαρής ταλαντούχου Λουξεμβουργίας σέφ, της Λέα Λίνστερ που στα 1989 της απονεμήθηκε το "Μποκόζ ντ' ορ" (βραβείο υψηλής μαγειρικής).

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Τα τυριά: "Κάκκαϊς" και "Βαίσε Κάις". Το κακκαϊς είναι το πιο γνωστό τυρί και γίνεται με παχύ γάλα που αποβουτυρώνεται και στραγγίζεται. Το βαίσε κάις (λευκό τυρί) φτιάχνεται από ξυνόγαλα και κρέμα γάλακτος.

Οι μπίρες του Λουξεμβούργου έχουν ήδη μακρά παράδοση πολλών αιώνων όμως η φήμη των κρασιών της Μοζέλ είναι ακόμη παλιότερη μια και το αμπέλι γνώρισε την ακμή με την άφιξη των Ρωμαίων εδώ και 2.000 χρόνια. Τα κρασιά του Λουξεμβούργου παίρνουν το όνομα του σταφυλιού απ' το οποίο προέρχονται: Ελμπλινγ, Ρίζλινγ, Ριβανέ, Ωξερουά, Πινό μπλαν, Πινό γκρι ή Ρουλέντερ, Γκεβουρτσραμίνερ.

Τα άλλα οινοπνευματώδη που παράγονται στο Λουξεμβούργο είναι γενικά βασισμένα σε φρούτα: Λικέρ μήλου, κερασιού, μούρων, αχλαδιού κ.λπ. Το λικέρ γκρεν αρωματίζεται με σπόρους κύμινου, φλούδα λεμονιού, οξιάκανθα ή χλωρά ακόμη καρύδια.

Πρέπει ν' ανακρέουμε ένα εξαιρετο λικέρ φραγκοστάφυλου που παράγεται στη πόλη Μποφώρ (στα ανατολικά της χώρας) με το όνομα "Κασερό ντι σατώ".

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Αξιοσημείωτο είναι ένα έθιμο το οποίο επικρατούσε έως το 1914: όταν κάποιος επισκεπτόταν για πρώτη φορά ένα σπίτι, οι οικοδεσπότες του πρόσφεραν "το αβγό που σε κάνει να μιλάς". Ωσπου να γίνει αυτή η κίνηση καλής υποδοχής ο επισκέπτης σιωπούσε...

Του Αγίου Νικολάου της 6η Δεκεμβρίου προσφέρουν δώρα στα μικρά παιδιά καθώς και ένα πιάτο με ζαχαρωτά: σοκολάτες, καραμέλες, ζαχαρένιους Αγιοβασιληδες και μπριός σε σχήμα χιονανθρώπων. Τη παραμονή το βράδυ, αν υπάρχουν μικρά παιδιά στο σπίτι, ετοιμάζουν ένα ποτήρι κρασί για τον Άγιο και φουντούκια για το γάιδαρο. Το πρωί τα παιδιά θα βρουν τα τσόφλια απ' τα φουντούκια και το ποτήρι άδειο σαν απόδειξη για την ύπαρξη του Αγίου Νικολάου.

Τα Χριστούγεννα είναι επίσης μια οικογενειακή γιορτή. Στις ημέρες που προηγούνται ετοιμάζουν πολλά μικρά γλυκά. Το βράδυ της παραμονής κορυφώνεται με το ρεβεγιόν. Στο μενού, χήνα ψητή ή κυνήγι. Για γλυκό μια "μπίς", ένα ρολό καλυμμένο με μια κρέμα βουτύρου και στολισμένο σύμφωνα με το Πνεύμα των Χριστουγέννων με μικρά έλατα.

Μετά το ρεβεγιόν πολλές οικογένειες πηγαίνουν στη βραδυνή λειτουργία και στην επιστροφή δικαιούνται ένα πιάτο με άσπρα λουκάνικα.

Τα μεγάλα παιδιά και οι ενήλικες ανταλλάσσουν δώρα τα Χριστούγεννα κι όχι του Αγίου Νικολάου.

Η 31η Δεκεμβρίου, η τελευταία βραδιά του χρόνου γιορτάζεται επίσης μ' ένα ρεβεγιόν.

Την ημέρα της Υπαπαντής του Χριστού στις 2 Φεβρουαρίου τα παιδιά πάνε από σπίτι σε σπίτι μ' ένα αναμένο κεράκι και μαζεύουν δώρα ή χρήματα, που τους προσφέρουν όλοι.

Το Πάσχα είναι μια ακόμα ευκαιρία χαράς για τα παιδιά. Λένε, πως τη Μεγάλη Εβδομάδα οι καμπάνες φεύγουν απ' τις εκκλησίες και μαζεύονται στη Ρώμη. Όλη τη Μεγάλη Παρασκευή τα παιδιά γυρνούν στους δρόμους κρατώντας σήμαντρα που αντικαθιστούν τις καμπάνες, και το Μεγάλο Σάββατο γυρνούν από σπίτι σε σπίτι και τους δίνουν χρήματα και χρωματιστά αβγά.

Την ημέρα του Πάσχα τα παιδιά βρίσκουν "σοκολατένια" αβγά στον κήπο του σπιτιού τους: είναι "ο λαγός του Πάσχα" που τα αφήνει εκεί.

Τα μεγάλα πανηγύρια είναι γιορτές των διαφόρων χωριών. Την ημέρα αυτή προσφέρονται σε μεγάλη ποικιλία οι "Βάρλες" που πωλούνται στα διάφορα περίπτερα που στήνονται γι' αυτό το σκοπό. Παρασκευάζονται από βούτυρο και τρώγονται πασπαλισμένες με ζάχαρη άχνη, με σοκολάτα λιωμένη, με σαντυγί κ.λπ.

Το καρναβάλι διαρκεί αρκετές εβδομάδες και είναι ευκαιρία για να ετοιμάσουν λουκουμάδες κι άλλα γλυκά.

Εχουμε ακόμα τις γιορτές του κρασιού, της μπίρας, τους αθλητικούς αγώνες, τις γιορτές

του "καζανιού", τη γιορτή των βατράχων, της πατατας και της γλώσσας.

Το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Απριλίου και επί μία εβδομάδα οι προσκυνητές φτάνουν απ' όλες τις γωνίες της χώρας για να προσκυνήσουν τη Παναγία του Λουξεμβούργου την "Παρηγορήτρα των απελπισμένων".



MENU 19 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Σαλάτα με ρέγγες (Heringssalat)
3. Κροκέτες πατάτας (Kartoffelklosschen)
4. Χοιρινός καπνιστός σβέρκος με κουκιά βραστά (Pocelfleisch mit saubohnen)
5. Πατάτες βραστές σαλάτα με λιωμένο λίπος λαρδιού
6. Πλατώ τυριών: "Βαϊσε καις", "Κάχ καις"
7. Τάρτα με δαμάσκηνα (Zwetschentorte)

Στο Λουξεμβούργο δίνουνε μεγάλη σημασία στη συμφωνία φαγητών και κρασιών.

Συνοδεύουμε το γεύμα μ' ένα ελαφρύ, ξερό, λευκό κρασί "Eibling" (Ελμπλινγκ), τα τυριά μ' ένα κόκκινο "Πινό γκρί" και το επιδόρπιο μ' ένα λευκό "Gewurtztraminer" (Γκεβουστραμίνερ)

MENU 20 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Σούπα με φασολάκια (Bohnensuppe)
3. Πέστροφες ω μπλε (Forelle blau)
4. Τιρέτς (Tirtech)
5. Πράσινη σαλάτα εποχής με λαδόξυδο
6. Πίτα της γιαγιάς (Mummentorte)

Ξεκινούμε μ' ένα λευκό "Πινό μπλάν" και συνεχίζουμε μ' ένα ροζέ "Rivanee" (ΡΙΒΑΝΕ) για το κρέας. Το επιδόρπιο συνοδεύεται από ένα λευκό γλυκό κρασί, το "Sylvaner" (Σιλβάνερ).

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟΥ

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΕΓΓΕΣ *HERINGSSALATA*

Όλα τα υλικά αυτής της σαλάτας χρησιμοποιούνται βρασμένα: αρκεί να τα ανακάτεψετε.

ΥΛΙΚΑ

2 ρέγγες παστές
250 γρ. κοτόπουλο ή μοσχάρι βραστό
500 γρ. πατάτες βρασμένες
1 μήλο, 3 αβγά σφιχτά
6 φιλέτα αντζούγιας στο λάδι
1 παντζάρι βρασμένο
κάπαρη τουρσί, 2 κουτ. σούπας
αγγουράκια τουρσί, ξύδι
6 κουτ. σούπας λάδι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις πατάτες και το παντζάρι και τα κόβετε σε ροδέλες ή σε κύβους.

Ξεφλουδίζετε τα αβγά και τα κόβετε στα δύο.

Κόβετε τη ρέγγα σε μικρά κομμάτια, καθώς επίσης το βρασμένο κοτόπουλο ή το μοσχάρι και ψιλοκόβετε τα αγγουράκια.

Καθαρίζετε το μήλο, το κόβετε σε τέταρτα κι έπειτα σε μικρούς κύβους.

Ανακατεύετε προσεκτικά μέσα σε πιατέλα το παντζάρι, το κρέας του κοτόπουλου ή του μοσχαριού, τα κομμάτια της ρέγγας, τα ψιλοκομμένα αγγουράκια και το μήλο.

Ετοιμάζετε μια σάλτσα βινεγκρέτ με πιπέρι, 3 κουτ. σούπας ξύδι και το λάδι και περιχύνετε τη σαλάτα. Καλύτερα να την αφήσετε να ποτίσει έτσι, περίπου 30 λεπτά, προτού τη σερβίρετε.

Για να σερβίρετε: Ανακατεύετε προσεκτικά όλα τα υλικά και τοποθετείτε πάνω στη σαλάτα, τα φιλέτα απ' τις αντζούγιες, βραστά αβγά και 2 κουταλιές σούπας κάπαρη.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΑΣΟΛΑΚΙΑ *BOHNENSUPPE*

Αυτή η σούπα είναι τυπικό φαγητό του Λουξεμβούργου. Η γεύση της μπορεί να γίνει διαφορετική, ανάλογα με την ποσότητα του πράσου, του σέλινου, του μαϊντανού ή των κρεμμυδιών που της προσθέτετε. Σερβίρεται συχνά στο γεύμα της Παρασκευής ή του Σαββάτου και είναι τονωτική αλλά ταυτόχρονα και εύκολη στην ετοιμασία της.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό φασολάκια φρέσκα
2 κρεμμύδια
1 πράσο
1 κλωνάρι σελερί
3 κλωνάρια μαϊντανό
750 γρ. πατάτες
30 γρ. βούτυρο
1 κουτ. σούπας αλεύρι
1 κουτ. σούπας ξύδι
100 γρ. γάλα
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τα φασολάκια, τα κόβετε στα 2 και τα πλένετε.

Όταν τα ετοιμάσετε, τα ρίχνετε μέσα σε μια μεγάλη κατσαρόλα με βραστό νερό και τα βράζετε περίπου 10 λεπτά.

Στο μεταξύ, βράζετε νερό μέσα σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Στραγγίζετε τα φασολάκια, τα ξαναβάζετε στην πρώτη κατσαρόλα και τα καλύπτετε με το καυτό νερό που έχετε βράσει.

Προσθέτετε τα κρεμμύδια καθαρισμένα και κομμένα σε κύβους, το μαϊντανό φιλοκομμένο και τις πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε μικρούς κύβους. Παρατείνετε το βράσιμο μέχρι να γίνουν οι πατάτες.

Λιώνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα. Προσθέτετε το αλεύρι, ανακατεύοντας καλά και στη συνέχεια το ξύδι και συγχρόνως το κρύο γάλα.

Όταν η σάλτσα αρχίσει να πήζει, τη διαλύετε με το ζωμό όπου έβρασαν τα λαχανικά.

ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΛΕΥΡΟ *WILDKORNKODEL*

Πριν από την εισαγωγή της πατάτας στο Λουξεμβούργο, το πλήρες αλεύρι ήταν η βάση της διατροφής. Στα χωριά ετοίμαζαν τις κροκέτες το πρωί και μ' αυτό αντικαθιστούσαν το ψωμί (κρτιαγμένο με σιτάρι ή με σίκαλη).

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. αλεύρι ολική άλεσης
150 γρ. λαρδί
200 γρ. γάλα
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε 1 λίτρο νερό με λίγο αλάτι: όταν πάρει βράση, ρίχνετε το αλεύρι, σαν βροχή. Ανακατεύετε γρήγορα μέχρι να σχηματιστεί ένα μίγμα χωρίς σβώλους.

Το βράζετε σε πολύ χαμηλή φωτιά για 5 ολόκληρα λεπτά.

Κόβετε το λαρδί σε πολύ μικρά κομμάτια και τα τσιγαρίζετε στο τηγάνι 3 έως 4 λεπτά. Ζεσταίνετε το γάλα.

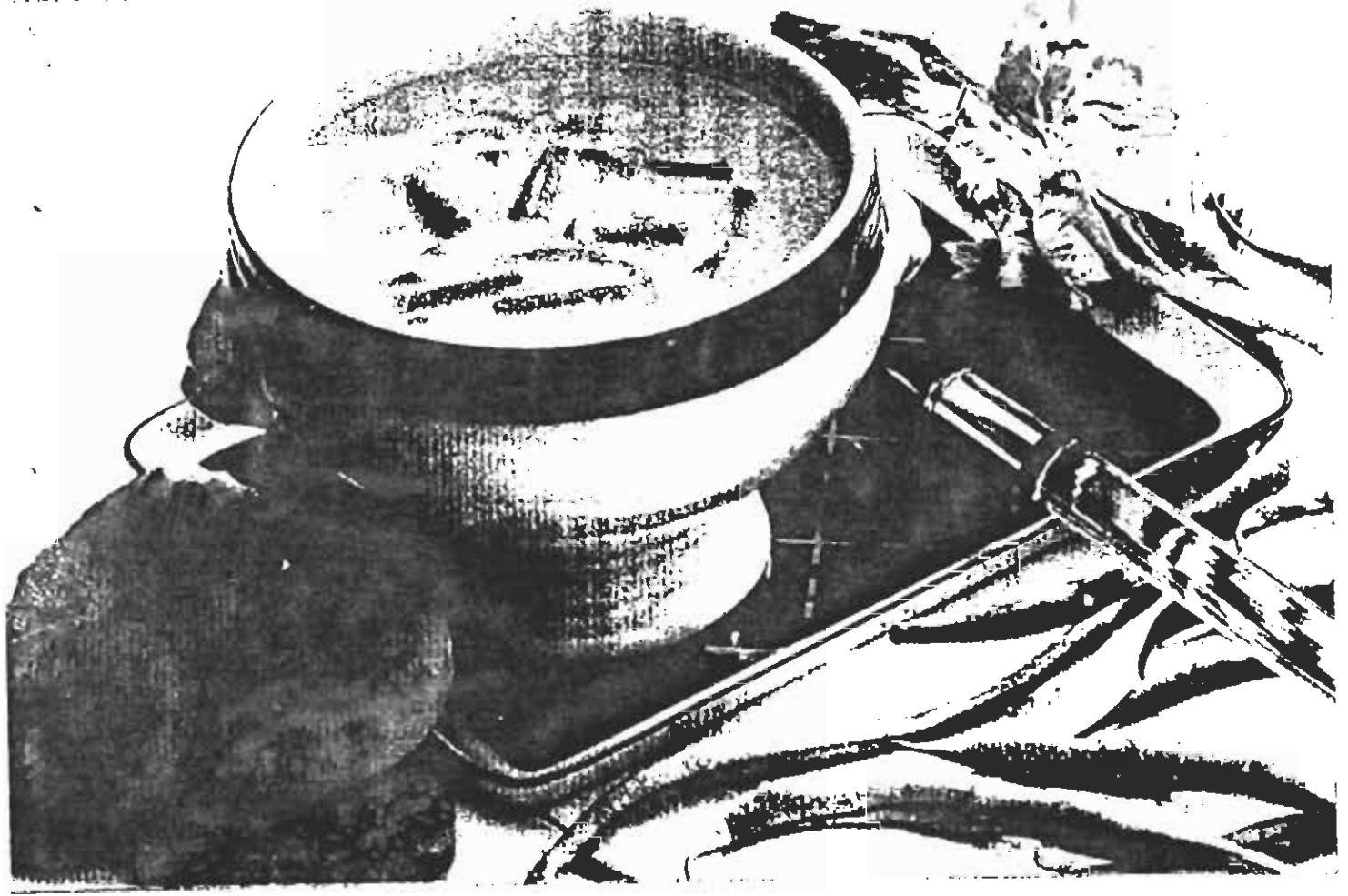
Παίρνετε με ένα κουτάλι της σούπας βουτηγμένο σε ζεστό νερό κροκέτες μέσα από τη ζύμη (σε μέγεθος μικρών λουκάνικων) και τα τοποθετείτε προσεκτικά μέσα σε ένα πυρέξ.

Στη συνέχεια, ρίχνετε πάνω από τις κροκέτες το τσιγαρισμένο λαρδί μαζί με το λιωμένο λίπος του και περιχύνετε με το γάλα ζεστό.

Σερβίρετε αμέσως. Οι κροκέτες τρώγονται πολύ ζεστές.

Σημείωση: Πρέπει να βρέχετε το κουτάλι μέσα σε ζεστό νερό για να παίρνετε πιο εύκολα τη ζύμη και να μην κολλάει.

Παραλλαγή: Μπορείτε, προτού ρίξετε το ζεστό γάλα, να ραντίσετε τις κροκέτες με κρέμα γάλακτος (100 γρ. περίπου). Θα γίνουν ακόμα πιο μαλακές.



Σουπα με φασολάκια

Κροκέτες απο καλαμποκάλευρο



Σαλάρα με ρέγγες



ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΠΑΤΑΤΑΣ *KARTOFFELKLOSSCHEN*

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πατάτες
4 κρεμμύδια
1 κρεμμυδάκι φρέσκο
2 σκελίδες σκόρδο
2 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
4 κουτ. σούπας αλεύρι
4 αυγά
1 κουτ. γλυκού μουστάρδα
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις ψιλοκόβετε (π.χ. τις περνάτε απ' το μύλο χρησιμοποιώντας τη σχάρα που τρίβουμε τα καρότα). Ενώ τις κόβετε, τις βάζετε λίγες - λίγες μέσα σε ένα τρυπητό σκεύος για να στραγγίζουν.

Καθαρίζετε τα κρεμμύδια, το κρεμμυδάκι, τις σκελίδες του σκόρδου και τα ψιλοκόβετε.

Βάζετε, σ' ένα βαθύ πιάτο, το αλεύρι με το μαϊντανό, λίγο αλάτι και πιπέρι και το τριμμένο μοσχοκάρυδο.

Αφού τα ανακατέψετε όλα, προσθέτετε τις πατάτες, έπειτα ένα - ένα τα αυγά και στη συνέχεια τα κρεμμύδια και τα σκόρδα ψιλοκομμένα.

Ανακατεύετε ζανά και τηγανίζετε ρίχνοντας κουταλιές από αυτό το μίγμα μέσα σε πολύ ζεστό λάδι.

ΤΙΡΤΕΤΣ ΤΙRTECH

Σ' αυτό το παραδοσιακό φαγητό έχει δοθεί το όνομα ενός υφάσματος που φτιάχνεται από λινό μαλλί. Το ετοιμάζουμε με απομεινάρια χοιρινού, πουρέ και σουκρούτ.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. χοιρινό μαγειρεμένο κρέας
750 γρ. πουρέ πατάτας
500 γρ. σουκρούτ
2 κρεμμύδια
1 κουτ. σούπας μαϊντανό φιλοκομμένο
1 αυγό
50 γρ. φρυγανιά τριμμένη
40 γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού φιλοκόψετε το κρέας, το ανακατεύετε με τα κρεμμύδια, το μαϊντανό - επίσης φιλοκομμένα - και το αυγό.

Βουτυρώνετε με το μισό βούτυρο ένα πυρήμαχο σκεύος και τοποθετείτε διαδοχικά μέσα σ' αυτό το κρέας, τον πουρέ κι έπειτα τη σουκρούτ.

Πασπαλίζετε με τη φρυγανιά και με το υπόλοιπο βούτυρο κομμένο σε μικρά κομμάτια.

Βάζετε το πυρέξ σε ζεστό φούρνο και ψήνετε το φαγητό για 20 έως 25 λεπτά.

Σημείωση: το κρέας, ο πουρές και η σουκρούτ είναι ήδη αλατισμένα, αφού πρόκειται για απομεινάρια.

Διαφορετικά θα πρέπει να τα αλατίζετε και να τα πιπερώσετε.

Παραλλαγή: Μ' αυτή τη συνταγή μπορείτε να φτιάξετε και χοντρές κρέπες που θα τις τηγανίσετε στο τηγάνι. Ανακατεύετε όλα τα υλικά μαζί, εκτός από τη γαλέτα που θα την παραλείψετε.

Ζεσταίνετε το βούτυρο σ' ένα τηγάνι, κι όταν κάψει καλά, πλάθετε χοντρές κρέπες (10 εκ. διάμετρος, 1,5 εκ. πάχος) και τις τηγανίζετε μέσα σ' αυτό.

Ροδίζετε τις κρέπες κι από τις δύο πλευρές σε αρκετά δυνατή φωτιά χρειάζονται 12 λεπτά. Τις διατηρείτε ζεστές.

Επειδή δεν είναι δυνατό να τηγανίζετε ταυτόχρονα περισσότερες από 2 ή 3 κρέπες, είναι πιο πρακτικό να χρησιμοποιήσετε 2 τηγάνια.

Έτσι θα τελειώσετε και πιο γρήγορα.



Прیاتе

ΚΑΡΑΒΙΔΕΣ ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟΥ

KREBS AUF LUXEMBURGER ART

Οι καραβίδες είναι ένα περιζήτητο φαγητό, γιατί όσο περνάει ο καιρός γίνονται μάλλον πιο σπάνιες, μια που τα νερά των ποταμών είναι μολυσμένα. Οι καραβίδες μαγειρεύονται ζωντανές. Έτσι, η συνταγή αυτή δε συνιστάται σε όσους είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι.

ΥΛΙΚΑ

2.5 κιλά ή 75 περίπου καραβίδες
500 γρ. καρδά
1 πράσο
2 κλωνάρια σέλινό
250 γρ. κρεμμυδάκια φρέσκα
1/2 λίτρο άσπρο ξηρό κρασί
1/2 λίτρου ζωμό ψαριού
1 κουτ. σούπας κονιάκ
100 γρ. ρευστή κρέμα γάλακτος
40 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
100 γρ. ελαιόλαδο
2 κλωνάρια εστραγκόν (φρέσκο)
+2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο
αλατι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε, αρχικά, τα λαχανικά. Καθαρίζετε τα καρδά και τα κόβετε σε κύβους, καθαρίζετε το πράσο και τα κρεμμυδάκια και τα ψιλοκόβετε. Τα σοτάρετε, σε ένα μεγάλο τηγάνι, με βούτυρο ή μαργαρίνη.

Μετά από 10 λεπτά σοτάρισμα, τα διατηρείτε ζεστά.

Ετοιμάζετε τις καραβίδες, δηλαδή τις πλένετε και αφαιρείτε από την κοιλιά τους τον τελευταίο κρίκο και τα εντόσθια που τους δίνουν μια πικρή γεύση.

Ζεσταίνετε το ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα κι όταν κάψει, ρίχνετε μέσα τις καραβίδες. Αλατίζετε και πιπερώνετε. Τις σοτάρετε σε δυνατή φωτιά μέχρι να κοκκινίσουν αρκετά.

Ζεσταίνετε το κονιάκ σε μια μικρή κατσαρόλα. Το ρίχνετε καυτό πάνω στις καραβίδες και το ανάβετε.

Όταν σβήσουν οι φλόγες, προσθέτετε το άσπρο κρασί, το ζωμό ψαριού, τα λαχανικά, τα κλωνάρια του εστραγκόν και το σέλινό καθαρισμένο.

Σκεπάζετε την κατσαρόλα και βράζετε για 5 λεπτά.

Προσθέτετε τη μισή ποσότητα της κρέμας και αποτελειώνετε το μαγείρεμα, χωρίς καπάκι, ακόμα 5 λεπτά, ανακατεύοντας πότε-πότε τις καραβίδες.

Στη συνέχεια, τις βγάζετε από την κατσαρόλα και τις διατηρείτε ζεστές.

Ελαττώνετε τη σάλτσα περίπου κατά το 1/3 (βράζοντάς της 20 λεπτά περίπου) και τότε αφαιρείτε το σέλινό και το εστραγκόν και προσθέτετε τις καραβίδες και την υπόλοιπη κρέμα

γάλακτος. Ρίχνετε τη σάλτσα πάνω στις καραβίδες που είναι τοποθετημένες μέσα σε μια πιατέλα και τις πασπαλίζετε με φιλοκομμένο εστραγκόν.

Αν θέλετε να συνοδεύσετε τις καραβίδες, το ρύζι κρεόλ είναι το καλύτερο.

ΧΟΙΡΙΝΟΣ ΚΑΠΝΙΣΤΟΣ ΣΒΕΡΚΟΣ ΜΕ ΚΟΥΚΙΑ

ROKELFLEISCH MIT SAUBOHNEN

Ο καπνιστός χοιρινός σβέρκος (ονομάζεται "judd") είναι τυπικά ένα φαγητό του Λουξεμβούργου και σερβίρεται σύμφωνα με την παράδοση με κουκιά βρασμένα στον ατμό.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σβέρκος χοιρινού παστός και καπνιστός
- 2 πράσα
- 2 καρότα
- 1 κλωνάρι σέλινο
- 1 φύλλο δάφνης
- 1 γαρίφαλο
- 4 κόκκους μαύρο πιπέρι
- 1 κουτ. σούπας μαϊντανό φιλοκομμένο και κλωνάρια μαϊντανού
- Προαιρετικό: 1 σκελίδα σκόρδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζετε, από την προηγούμενη ημέρα το χοιρινό σβέρκο σε κρύο νερό (χρειάζεται τουλάχιστον 12 ώρες μούλιασμα).

Το βάζετε, την επόμενη μέρα, σε μια μεγάλη κατσαρόλα και το καλύπτετε με νερό.

Ανάβετε τη φωτιά και το βράζετε ένα τέταρτο της ώρας σε χαμηλή φωτιά.

Βράζετε νερό σε μια άλλη κατσαρόλα. Στραγγίζετε το κρέας, χύνετε το ζωμό όπου έβρασε, το ξαναβάζετε στην κατσαρόλα και το σκεπάζετε με το νερό που έχετε ήδη βράσει.

Προσθέτετε τα πράσα, τα καρότα, το σέλινο καθαρισμένα και κομμένα σε κομμάτια, καθώς και τα φύλλα της δάφνης, το γαρίφαλο, το πιπέρι, το σκόρδο και αλάτι. Τα σιγοβράζετε σε χαμηλή φωτιά για 2 1/2 ώρες.

Ετοιμάζετε τα κουκιά, που πρέπει να βράσουν τουλάχιστον 1 ώρα έτσι ώστε να είναι έτοιμα μαζί με το κρέας.

Για να σερβιριστεί: Σε μια πιατέλα, κόβετε το κρέας σε χοντρές φέτες και το σερβίρετε με τα λαχανικά του και τα κουκιά σε σάλτσα. Πασπαλίζετε με φιλοκομμένο μαϊντανό και διακοσμήτε με τα κλωνάρια μαϊντανού.

ΚΟΥΚΙΑ ΒΡΑΣΤΑ SAUBOHNEN

Στο Λουξεμβούργο, τα κουκιά που χρησιμοποιούνται γι' αυτή τη συνταγή λέγονται "de marais". Τα κουκιά αυτά συνοδεύουν καπνιστό χοιρινό σβέρκο. Στην περίπτωση αυτή, ο ζωμός απ' το βράσιμο χρησιμοποιείται για να ετοιμαστεί η σάλτσα μέσα στην οποία μαγειρεύονται τα κουκιά.

ΥΛΙΚΑ

3 κιλά κουκιά φρέσκα
40 γρ. βούτυρο
40 γρ. αλεύρι
1/2 λίτρο ζωμό κρέατος
2 κρεμμύδια
1 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού ξεφλουδίσετε τα κουκιά, τα βάζετε μέσα σε ένα σουρωτήρι και τα ξεπλένετε με βραστό νερό.

Γεμίζετε με βραστό νερό μια κατσαρόλα, βράζετε τα κουκιά για 15 λεπτά της ώρας, τα στραγγίζετε και τ' αφήνετε στην άκρη όση ώρα ετοιμάζετε τη σάλτσα μέσα στην οποία θα συνεχίσουν το βράσιμό τους.

Λιώνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα όταν ζεσταθεί, προσθέτετε το αλεύρι κι ετοιμάζετε ένα κοκκινόξανθο μίγμα.

Όταν το μίγμα αρχίσει ν' αφρίζει, ρίχνετε το ζωμό, μέσα στον οποίο έχει βράσει ο χοιρινός σβέρκος ή, αν δεν έχετε, οποιονδήποτε άλλο ζωμό κρέατος (ακόμα κι ετοιμασμένο με κύβο).

Ο ζωμός αυτός πρέπει να είναι πολύ ζεστός τη στιγμή που θα τον χρησιμοποιήσετε.

Αφού ανακατέψετε καλά τη σάλτσα και πήξει, προσθέτετε τα κρεμμύδια καθαρισμένα και ψιλοκομμένα, το μαϊντανό, αλάτι και πιπέρι.

Ρίχνετε μέσα σ' αυτή τη σάλτσα τα κουκιά στραγγισμένα και τα σιγοβράζετε περίπου 45 λεπτά. Τα σερβίρετε ζεστά.

ΠΕΣΤΡΟΦΕΣ Ω ΜΠΛΕ FORELLE BLAU

ΥΛΙΚΑ

4 πέστροφες
1 ποτήρι ζύδι από κρασί
250 γρ. άσπρο ξηρό κρασί
1 καρότο, 1 κρεμμύδι
2 γαρίκαρα
1 μπουκέ γκαρνί:
θυμάρι, δάφνη, μαϊντανό
1 κουτ. σούπας μαϊντανό φιλοκομμένο
60 γρ. βούτυρο
1 κουτ. σούπας κορν-φλάουρ
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τις πέστροφες, αλλά δεν τις ξεπλένετε.

Ετοιμάζετε το ζωμό σε μια αρκετά μεγάλη κατσαρόλα για να χωρέσουν οι πέστροφες.

Βάζετε μέσα το καρότο κι το κρεμμύδι φιλοκομμένα, το άσπρο κρασί, μισό λίτρο νερό, τα γαρίκαρα, το μπουκέ γκαρνί, αλάτι και πιπέρι. Ανάβετε τη φωτιά και τα αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά 20 λεπτά.

Ζεσταίνετε το ζύδι και το ρίχνετε καυτό πάνω στις πέστροφες.

Βάζετε τις πέστροφες μέσα στο ζωμό για 10 λεπτά, χαμηλώνοντας τη φωτιά, για να σιγοβράσουν.

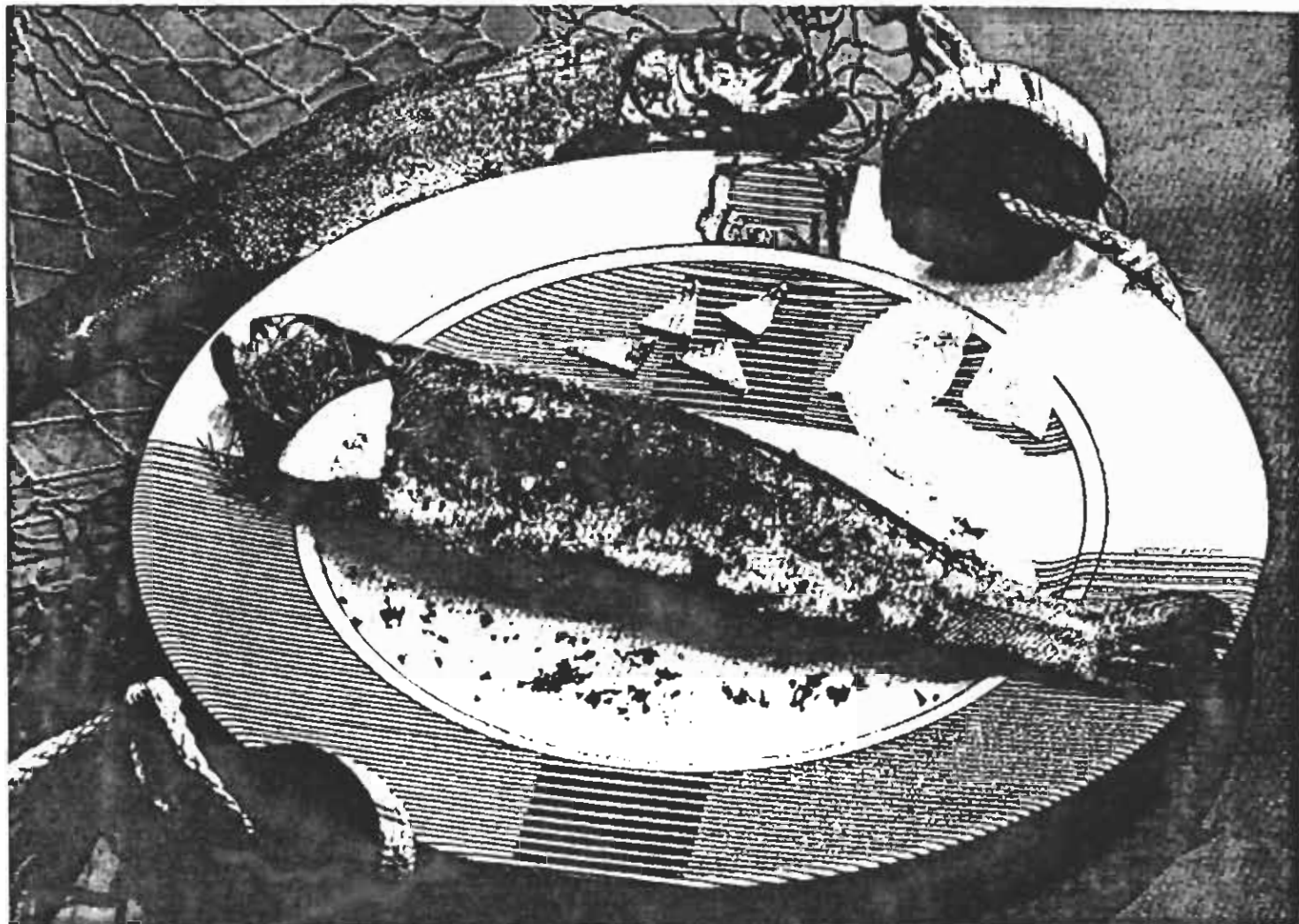
Στη συνέχεια τις βγάζετε και τις διατηρείτε ζεστές μέσα σε μια πιατέλα.

Σε δυνατή φωτιά, βράζετε μέχρι να μείνουν 2 ή 3 ποτήρια ζωμός και προσθέτετε το βούτυρο, αφού αφαιρέσετε το μπουκέ γκαρνί.

Διαλύετε το κορν-φλάουρ πρώτα με 1 κουταλιά, κι έπειτα με 2 ή 3 κουταλιές ζωμό, ανακατεύοντας συνέχεια.

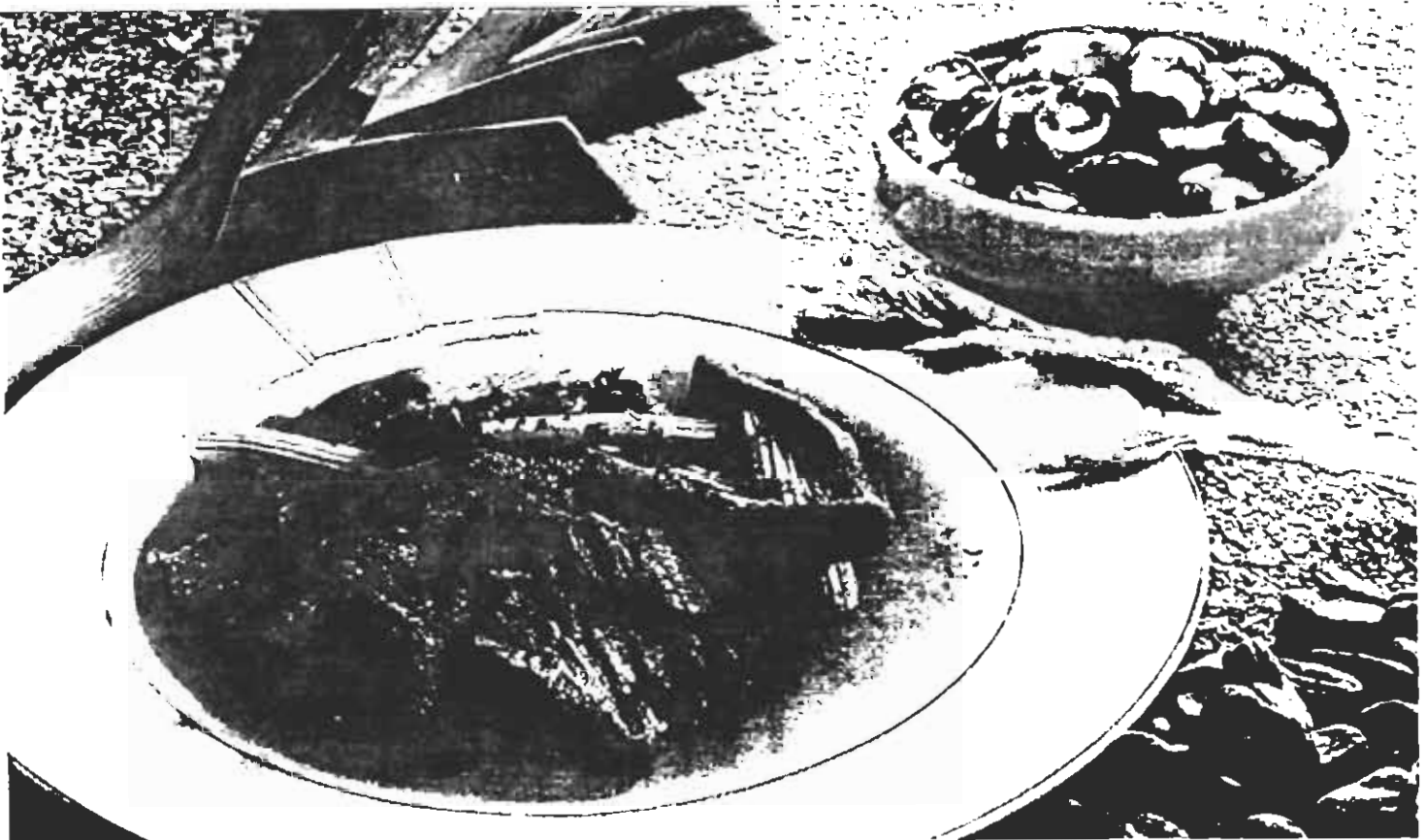
Προσθέτετε αυτό το μίγμα στο ζωμό, που θα γίνει πιο πηχτός.

Αφήνετε τη σάλτσα αυτή να βράσει 2 λεπτά περίπου, ανακατεύοντας καλά, κι έπειτα τη ρίχνετε πάνω στις πέστροφες. Πασπαλίζετε με φιλοκομμένο μαϊντανό.



Γαλιόροφ με μέλι

Χοιρινός καπνιστός ββέρκος με κουκιά



ΧΟΙΡΙΝΗ ΣΥΚΩΤΑΡΙΑ *HERZ UND LUNGE*

Αν τα ετοιμάσετε σύμφωνα με την παράδοση, τα συκωτάκια αυτά θα γίνουν ένα πολύ γευστικό φαγητό που θα σας ενθουσιάσει.

ΥΛΙΚΑ

1 συκωταριά χοιρινή
2 μεγάλα κρεμμύδια, 2 πράσα
1 κλωνάρι σέλινο
1 πρέζα μοσχοκάρυδο τριμμένο
1 φύλλο δάφνης
2 γαρύφαλα
2 σκελίδες σκόρδο
250 γρ. δαμάσκηνα ξερά χωρίς κουκούτσι
2 κλωνάρια μαϊντανό
40 γρ. βούτυρο, 40 γρ. αλεύρι
200 γρ. άσπρο ξηρό κρασί
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μουλιάζετε, από την προηγούμενη μέρα, τα πνευμόνια, την καρδιά και το συκώτι του χοιρινού για 12 ώρες μέσα σε κρύο νερό.

Ταυτόχρονα βάζετε τα δαμάσκηνα να φουσκώσουν μέσα σε λίγο χλιαρό νερό.

Την επόμενη βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με κρύο νερό τα πνευμόνια, την καρδιά, το συκώτι, αλάτι, πιπέρι, το κλωνάρι του σέλινου, τα γαρύφαλα και το φύλλο δάφνης.

Σκεπάζετε την κατσαρόλα και τα αφήνετε να σιγοβράσουν για 2 ώρες περίπου.

Στραγγίζετε, αφού βράσουν, τα εντόσθια και τα κόβετε σε μικρούς κύβους. Κρατάτε το ζωμό όπου έβρασαν και τον διατηρείτε ζεστό.

Βάζετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα κι όταν ζεσταθεί προσθέτετε το αλεύρι και ετοιμάζετε, ανακατεύοντας, μια πυρόξανθη σάλτσα, την οποία διαλύετε με 1/2 λίτρο ζωμό απ' το βράσιμο των εντοσθίων.

Ανακατεύετε τη σάλτσα μέχρι να πήξει και, στη συνέχεια, προσθέτετε τα πράσα, τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το μαϊντανό, όλα φιλοκομμένα.

Ρίχνετε τότε, τα εντόσθια μέσα στη σάλτσα, αλατίζετε, πιπερώνετε και προσθέτετε το μοσχοκάρυδο. Περιχύνετε με το άσπρο ξηρό κρασί και ρίχνετε τα δαμάσκηνα.

Βράζετε για 20 λεπτά περίπου και σερβίρετε το φαγητό πολύ ζεστό. Αν θέλετε, μπορείτε, σερβίροντας να τα ραντίσετε με λίγο ξύδι.

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΔΑΜΑΣΚΗΝΑ ZWETSCHENTORTE

Η ζύμη αυτής της τάρτας είναι αρκετά σφιχτή, ώστε τα κομμάτια της να τρώγονται στο χέρι. Μπορείτε να πασπαλίσετε την τάρτα με ζάχαρη πριν τη σερβίρετε.

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. αλεύρι
50 γρ. βούτυρο
20 γρ. μαγιά φούρνου
2 κουτ. σούπας ζάχαρη
1 αυγό, 150 γρ. γάλα
500 γρ. δαμάσκηνα
1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Όταν όλα τα υλικά θα έχουν θερμοκρασία δωματίου, διαλύετε τη μαγιά μέσα σε 3 κουταλιές χλιαρό γάλα όπου θα'χετε ανακατέψει 1 κουταλιά αλεύρι. Τα δουλεύετε όλα καλά για να σχηματίσετε μια ζύμη κι έπειτα αφήνετε αυτό το προζύμι να φουσκώσει σκεπασμένο για 30 λεπτά περίπου σε χλιαρό μέρος.

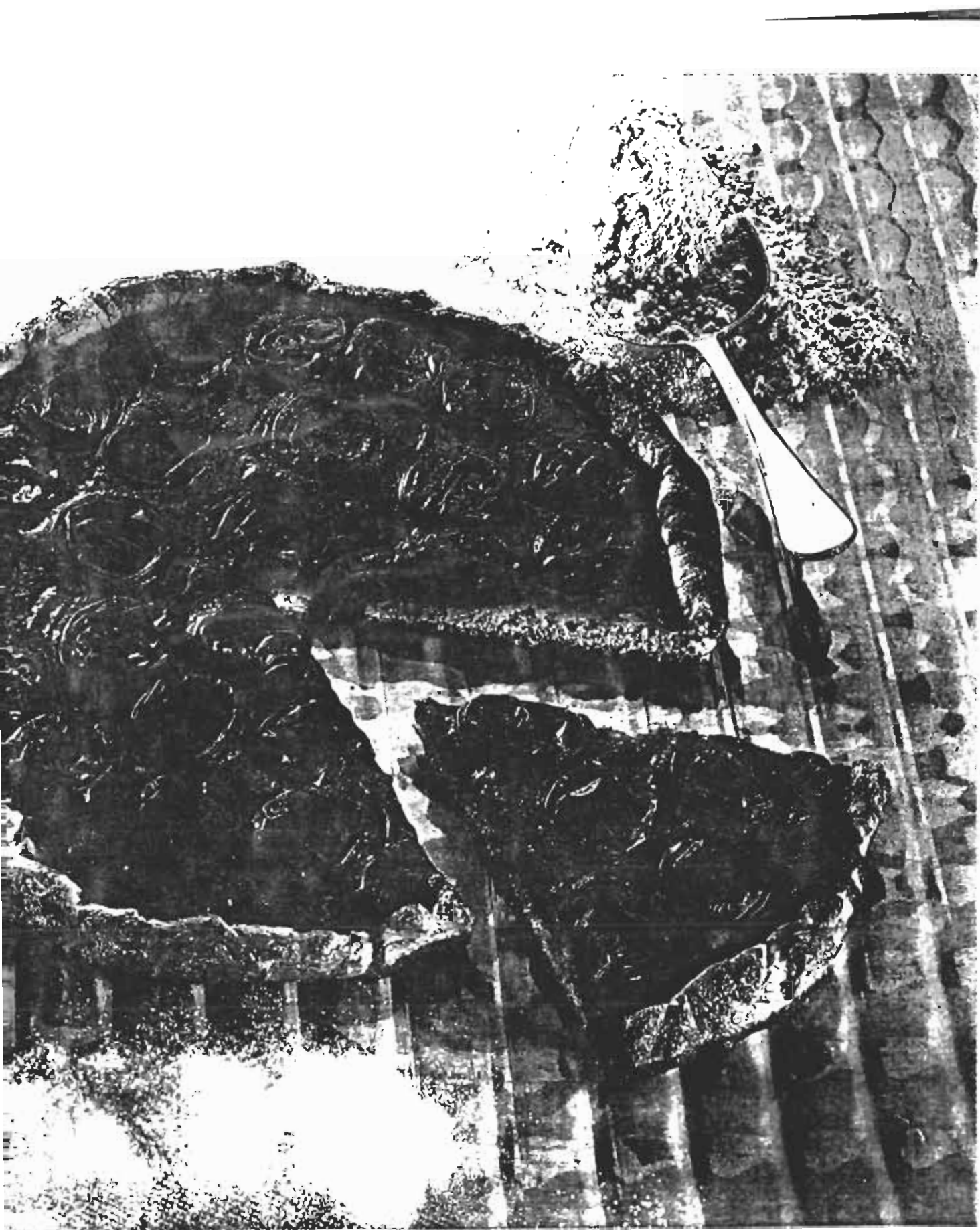
Στη συνέχεια, κοσκινίζετε το αλεύρι και το βάζετε μέσα σε μια λεκάνη με τη ζάχαρη, το αλάτι, το αυγό και το προζύμι. Τα ανακατεύετε πολύ καλά κι έπειτα ενσωματώνετε το βούτυρο. Δουλεύετε καλά τη ζύμη προσθέτοντας το γάλα λίγο-λίγο.

Πάνω σε αλευρωμένη επιφάνεια, ανοίγετε τη ζύμη σε πάχος 5 χλσ. και την απλώνετε μέσα σε βουτυρωμένη φόρμα για τάρτα.

Αφήνετε και πάλι για 20 λεπτά τη ζύμη να φουσκώσει σε ζεστό μέρος, αφού τη σκεπάσετε με μια πετσέτα.

Βάζετε τη φόρμα στο φούρνο, σε μέτρια θερμοκρασία, κι αφήνετε την τάρτα να ψηθεί για 30 λεπτά.

Στο μεταξύ, πλένετε και αφαιρείτε τα κουκούτσια από τα δαμάσκηνα. Τα κόβετε στα 2. Τοποθετείτε τα δαμάσκηνα, πολύ σφιχτά το ένα πλάι στο άλλο, πάνω στη ζύμη. Για να σερβίρετε: αυτή η τάρτα είναι απολαυστική χλιαρή ή ακόμα ζεστή.



ΠΙΤΑ ΤΗΣ ΓΙΑΓΙΑΣ MUMMENTORTE

ΥΛΙΚΑ

Ζύμη:

200 γρ. αλεύρι, 1 αυγό

25 γρ. ζάχαρη

100 γρ. βούτυρο

1/4 κοφτή κουτ. γλυκού μαγιά σε σκόνη

μισή πρέζα αλάτι

Γέμιση:

μισό κιλό μήλα

100 γρ. ζάχαρη

50 γρ. ξερές σταφίδες

1/2 κοφτή κουτ. γλυκού κανέλα σκόνη

Προαιρετικό:

1 κουτ. σούπας λεπτοκομμένα αμύγδαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε το αλεύρι, κοσκινισμένο, με τη μαγιά σε σκόνη και τα βάζετε μέσα σε μια βαθιά πατέλα. Προσθέτετε τη ζάχαρη, τα αυγά, το αλάτι και το βούτυρο μαλακωμένο (φυλάξτε λίγο βούτυρο για τη φόρμα).

Τα δουλεύετε όλα καλά κι έπειτα προσθέτετε μερικές κουταλιές νερό. Αποφύγετε βνα προσθέσετε πολύ και όλο μαζί γιατί το πολύ νερό σκληραίνει τη ζύμη και είναι προτιμότερο λιγότερο νερό από ότι περισσότερο.

Πλάθετε μια μπάλα και την αφήνετε σε δροσερό μέρος, καλυμμένη με μια πετσέτα, για 30 λεπτά. Όσο η ζύμη είναι στο ψυγείο, ετοιμάζετε τα μήλα. Τα καθαρίζετε και τα βράζετε για 20 λεπτά σε ένα ποτήρι νερό και με 40 γρ. περίπου ζάχαρη.

Παίρνετε τη ζύμη και τη ζυμώνετε για μερικά δευτερόλεπτα. Αφήνετε στην άκρη το 1/3 αυτής της ζύμης για να σχηματίσετε το κάλυμμα της τάρτας.

Ανοίγετε την υπόλοιπη ζύμη, πάνω σε μια αλευρωμένη επιφάνεια, σε φύλλο πάχους 8 χλσ. Βουτυρώνετε μια φόρμα για τάρτα και απλώνετε μέσα τη ζύμη που θα την αφήσετε να περισσεύει γύρω-γύρω απ' τη φόρμα. Τσιμπάτε το βάθος με ένα πηρούνι.

Τοποθετείτε πάνω στη ζύμη τα μήλα κι έπειτα το πασπαλίζετε με 30 γρ. ζάχαρη, με την κανέλα και με τις ξερές σταφίδες.

Ανοίγετε τη ζύμη που έχετε αφήσει στην άκρη, σε πάχος 8 επίσης χλσ., σχηματίζετε το κάλυμμα και το τοποθετείτε πάνω από την τάρτα. Διπλώνετε τη ζύμη που περισσεύει πάνω στο κάλυμμα και την πιέζετε γύρω-γύρω για να έχει μια ομοιόμορφη περιφέρεια.

Πασπαλίζετε την επιφάνεια της τάρτας με την υπόλοιπη ζάχαρη και κάνετε μερικές τομές με τη μύτη ενός αλευρωμένου μαχαιριού. Ψήνετε την τάρτα σε μέτριο φούρνο για 45 λεπτά περίπου.

Προτού σερβίρετε, μπορείτε να διακοσμήσετε την τάρτα με τα αμύγδαλα. Η τάρτα αυτή τρώγεται χλιαρή ή κρύα.





Η Ολλανδία μαζί με το Βέλγιο, το Λουξεμβούργο, την Ιταλία, τη Γαλλία και τη Γερμανία, υπέγραψε στα 1957 τη συνθήκη της Ρώμης που εγκαθίδρυσε την Ευρωπαϊκή Οικονομική Κοινότητα (ΕΟΚ).

Έχει έκταση 33.814 τ.χλμ. (41.160 αν υπολογιστούν και τα εσωτερικά ύδατα) και χαρακτηρίζεται από την πυκνότητα του πληθυσμού: περισσότεροι από 400 ανά τετραγωνικό χιλιόμετρο και συνολικά γύρω στα 15 εκατομμύρια Ολλανδών. Πολλές φορές κερδισμένο απ' τη θάλασσα, το επίπεδο έδαφος της χώρας καλλιεργείται εντατικά. Παραδοσιακές καλλιέργειες είναι τα λουλούδια - ιδίως οι φημισμένες τουλίπες - και τα λαχανικά: σπαράγγια, μαρούλια, αγγούρια, λάχανα, καρότα, πατάτες, ντομάτες κ.λπ. Το γλυκό και υγρό κλίμα ευνοεί το είδος αυτό της καλλιέργειας αλλά και την εκτροφή βοειδών και χοίρων. Οι αγρότες αντιπροσωπεύουν λιγότερο από το 10% του πληθυσμού.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Πέτρινα μνημεία και τύμβοι μαρτυρούν την παρουσία κατοίκων πριν από 5.000 χρόνια.

Στην αρχή της εποχής μας, η χώρα, κατοικημένη από κελτικές και γερμανικές φυλές, γνώρισε τη ρωμαϊκή κατοχή, συνώνυμη της στρατιωτικής αποτυχίας αλλά και οικονομικών και πολιτιστικών ανταλλαγών.

Στη συνέχεια, το όνομα των Κάτω Χωρών κάλυψε μια γεωγραφική περιοχή παρά μια πολιτικό οντότητα.

Πραγματικά οι διάφορες πόλεις και περιοχές ήταν άλλοτε ανεξάρτητες, άλλοτε προσκολλημένες στη Βουργουνδία, άλλοτε στη Γαλλία, στη Γερμανία, την Ισπανία και την Αυστρία.

Αυτό δεν εμπόδιζε μια οικονομική ευημερία βασισμένη στο εμπόριο, το φάρμα και την υφαντουργία.

Η σύνθεση των Ενωμένων Επαρχιών τον 6ο αιώνα αποτελεί ένα σημαντικό στάδιο αυτής της πολυτάραχης ιστορίας. Συμπεριλαμβάνουν επτά επαρχίες (Ζηλανδία, Οβεράισσελ, Ολλανδία, Γκέλντερ, Φρις, Γκρόνινγκε, Ουτρέχτη).

Στα 1815 το σημερινό Βέλγιο ενώθηκε μ' αυτές τις επαρχίες για να σχηματίσουν το βασίλειο των Κάτω Χωρών. Αλλά οι παραδόσεις ήταν πολύ διαφορετικές και οι δυο χώρες χωρίζονται το 1830.

Αν το εμπόριο και η βιομηχανία κρατούν μια σημαντική θέση στην ιστορία της χώρας, η αλιεία συνέβαλε στην οικονομική ευμάρεια.

Το 18ο αιώνα, απαριθμούσε 2.000 αλιευτικά και περισσότερους από 400.000 ψαράδες ρέγγας. Μια απαράδοση αποδίδει την επινοήση μιας μεθόδου συντήρησης της ρέγγας με αλάτισμα και κάπνισμα, στον Ολλανδό Βίλλεμ Μπόκελς στα τέλη του 14ου αιώνα.

Στην πραγματικότητα η διατήρηση με το αλάτι και τον καπνό υπήρχε πριν απ' αυτόν αλλά φαίνεται πως βελτίωσε τη μέθοδο με την τοποθέτηση των ψαριών σε βαρέλια αφού τα αλατίζουν, στοιβάζοντάς τα έτσι ώστε να μην περνά ο αέρας ανάμεσά τους.

Το φάρμα και ιδιαίτερα το φάρμα της ρέγγας παραμένει σημαντική πηγή πλούτισμού για τη χώρα. Ωμή, αλατισμένη, μαριναρισμένη, η ρέγγα είναι πάντα παρούσα στην Ολλανδική κουζίνα.

Στο δρόμο συναντά κανείς παντού πάγκους όπου μπορεί ν' αγοράσει μικρές ρέγγες.

Η εποχή του ψαρέματος της ρέγγας αρχίζει στα τέλη Μαΐου.

Ο "αγώνας" στη διάρκεια του πρώτου ψαρέματος αποτελεί σημαντικό γεγονός: ο καπετάνιος που επιστρέφει πρώτος φέρνοντας ρέγγες έχει το προνόμιο να προσφέρει ένα βαρέλι στη βασίλισσα.

Εκτος απ' τις ρέγγες αλλά προϊόντα της θάλασσας και των νερών του εσωτερικού της χώρας (λίμνη Ούσελ για παράδειγμα) έκαναν διάσημο το ολλανδικό ψάρεμα: ιδιαίτερα τα στρείδια, τα μύδια, οι γαρίδες, τα χέλια (που τα ψήνουν σαν σπιράδο, ή τα κάνουν καπνιστά), οι κίθαρροι, οι βακαλάοι, οι γλώσσες, τα σκάκια, τα μουγκριά. Τηγανιτά ή ψητά τα ψάρια συνοδεύονται συνήθως από πατάτες.

Όμως οι Ολλανδοί ναυτικοί δεν αρκέστηκαν στο ψάρεμα έγιναν θαλασσοπόροι που έφυγαν για την εξερεύνηση του κόσμου κατά τους 16ο και 17ο αιώνες. Ίδρυσαν την ολλανδική αποικιακή αυτοκρατορία και δύο Εταιρίες των Ινδιών. Ως προς τη μαγειρική τα ωφέλη των αποικιών ήταν πολύ σημαντικά εισαγωγή ζάχαρης, μπαχαρικών, τσαγιού, κ.λπ.

Όμως επίσης και η εγκατάσταση στην Ολλανδία πολλών Ινδονησίων (η Ινδονησία κατακτά την ανεξαρτησία της μόλις στα 1945).

Η Ινδονησιακή κουζίνα παραμένει ισχυρή: ακόμα και σε μικρά χωριά συναντάμε τα λεγόμενα "κινέζικα" εστιατόρια που προτείνουν ένα συνδυασμό Ινδονησιακή και Κινέζικης κουζίνας. Προτείνουν επίσης έτοιμα πιάτα που μπορούν να μεταφερθούν όπως το Ναζιγκόρενγκ, ρύζι με μπαχαρικά, ή το Μπαμιγκόρενγκ.

Η Ολλανδική κουζίνα χαρακτηρίζεται από την απλότητά της. Παρ' ότι η Ολλανδία φημίζεται για εύπορη χώρα, τα γαστρονομικά γούστα της είναι περιορισμένα: μπίρα, τσάι, βουτυρωμένες φρέτες ψωμιού, γαλακτοκομικά και πατάτες.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Τα πασίγνωστα *Ολλανδικά τυριά "γκούντα" και "ένταμ"* που γίνονται από αγελαδινό γάλα.

Όσον αφορά το "γκούντα" συναντάμε πολλές ποικιλίες του που διαφοροποιούνται από την ηλικία τους: βρισκόμαστε "πολύ φρέσκο", "φρέσκο", "μέτριο", "κάπως παλιό", "πολύ παλιό" ή από τη διάρκεια του καθαρισμού τους. Όσο παλιότερο είναι το Γκούντα, τόσο πιο εύθραυστο είναι, αλλά συνήθως, η λευκή σάρκα του διευκολύνει το κόψιμο σε λεπτές φέτες.

Το Ενταμ είναι αγαπητό στους Ολλανδούς και πασίγνωστο στο εξωτερικό. Παρουσιάζεται με τη μορφή μεγάλων κεφαλών μέσα σε μια κρούστα από παραφίνη σε κίτρινη ή κόκκινη απόχρωση.

Προερχόμενο από το μικρό λιμάνι του Ενταμ, στο βόρειο τμήμα της χώρας, λέγεται και "νεκροκεφαλή" (ή κεφάλι Μαυριτανού) από το σχήμα του.

Υπάρχει μια ειδική αγορά για Ενταμ στην πόλη Αλκαμαάρ.

Τα λικέρ στην Ολλανδία έχουν συχνά ελκυστικά ονόματα: οι "δεσποινίδες στα πράσινα", η "τέλεια αγάπη", τα "δάκρυα της αρραβωνιαστικιάς", ο "μικρός Γιάννης στο υπόγειο".

Γνωστό είναι το Αντβοκααρ ένα λικέρ από αβγά πολύ σιροπιαστό.

Το γνωστότερο πάντως είναι το κουρασάο που δημιουργήθηκε στην αρχή απ' τους Ολλανδούς από τα αποστάγματα φρούτων που φύονταν στο νησί Κουρασάο στις Αντίλλες. Σήμερα το λικέρ αυτό παρασκευάζεται σε πολυάριθμα αποστακτήρια σ' όλο το κόσμο. Κανονικά έχει χρυσαφί χρώμα, αλλά συχνά είναι χρωματισμένο σε μπλε χρώμα, και αποτελεί μια πολύτιμη βάση για πολλά κοκτέιλ.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Οι φίλοι είναι πάντα ευπρόσδεκτοι για ένα απεριττικό. Εκτός από ποτό τους προσφέρουν διάφορα μεζεδάκια: διάφορα μπισκότα, φρυγανιές γαρνιρισμένες με τυρί, αγγούρι, ελιές, μικρές κροκέτες από κρέας κ.λπ. Όλα σερβίρονται καρφωμένα με οδοντογλυφίδες.

Του Αγίου Νικολάου γιορτάζεται στις 5 ή 6 Δεκεμβρίου, ανάλογα με την περιοχή. Τη μέρα αυτή ο Άγιος Νικόλαος περνά από κάθε σπίτι. Πολυάριθμα ζαχαρωτά ετοιμάζονται προς τιμήν του: τα τσί-τσί, κούκλες από ψωμί με μπαχαρικά, φιγούρες από τη ζύμη για μπισκότα φόρμας, σοκολατένια γράμματα ή γράμματα από φύλλο γεμιστό με αμυγδαλόψυχα ώστε καθένας να δοκιμάσει το αρχικό του.

Τα Χριστούγεννα είναι μια θρησκευτική γιορτή για τους καθολικούς, αλλά και μια ευκαιρία για να συγκεντρωθεί η οικογένεια γύρω από ένα καλό γεύμα. Δεν υπάρχει πάντως καθιερωμένο μενού για το Χριστουγεννιάτικο γεύμα, όπως υπάρχει στις περισσότερες Ευρωπαϊκές χώρες.

Υπάρχει ωστόσο ένα ειδικό γλυκό για τα Χριστούγεννα: "η βουτυρένια κορόνα". Αυτή η "μπότερκράους" είναι γεμιστή με αμυγδαλόψυχα και κομματάκια πορτοκαλόφλουδας γκλασέ.

Η 31η Δεκεμβρίου είναι παραδοσιακά η μέρα για τηγανίτες με λάδι ή μήλα.

Την ημέρα του Πάσχα, στο γεύμα υπάρχει συχνά αρνάκι με φρέσκα λαχανικά. Ο "λαγός του Πάσχα" κρύβει σοκολατένια αυγά ή σφικτά αυγά βαμμένα σε ζωηρά χρώματα στον κήπο ή στο σπίτι και τα παιδιά ψάχνουν για να τα βρουν.

Επ' ευκαιρία όλων των γιορτών όπως και των κυριακάτικων οικογενειακών γευμάτων, τα τραπέζια είναι στολισμένα με λουλούδια.



MENU 21 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Μικρές κροκέτες με κρέας (Bitterballen)
3. Κοτόπουλο ραγού (Kipperagout)
4. Πουρές λαχανικών με κρέας (Hutspor)
5. Πράσινη σαλάτα εποχής
6. Πλατώ τυριών: "Γκούντα", "Ένταμ"
7. Λουκουμάδες με μήλα (Appel flappen)

Οι Ολλανδοί, δεν συνηθίζουν να πίνουν κρασί με το φαγητό, και προτιμούν μπύρα ή νερό. Όμως, το παραπάνω γεύμα μπορούμε να το συνοδεύσουμε στην αρχή μ' ένα λευκό και στη συνέχεια μ' ένα κόκκινο ελαφρύ ή ροζέ κρασί. Τα τυριά πάνε θαυμάσια μ' ένα παλιό κόκκινο κρασί, και το επιδόρπιο μ' ένα γλυκό κρασί.

MENU 22 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Ντοματόσουπα κινέζικη (Chinese tomatensoep)
3. Παστές ρέγγες μαρινάτες (Maatjesharing)
4. Εσκαλόπ "Γκόρντον Μπλέ" (Kalfsschnitzel cordon bleu)
5. Ποικιλία βραστών λαχανικών με βούτυρο
6. Τάρτα με κρέμα (Vlan)

Εαν θέλουμε να συνοδεύσουμε, το παραπάνω δείπνο με κρασί, θα ξεκινήσουμε μ' ένα λευκό ξηρό, θα συνεχίσουμε μ' ένα κόκκινο παλαιό για το Εσκαλόπ και στο επιδόρπιο θα προσφέρουμε ένα γλυκό κρασί.

ΟΛΛΑΝΔΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΡΑΓΟΥ *KIPPERAGOUT*

Μια πολύ νόστιμη γέμιση για "μπουσέ α λα ρεν" σε ζύμη σφολιάτα: ένα εύγευστο πρώτο πιάτο που ετοιμάζεται για τις μεγάλες περιστάσεις.

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. κοτόπουλο (χωρίς κόκαλα)
80 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
509 γρ. βούτυρο
50 γρ. αλεύρι
100 γρ. κρέμα γάλακτος
1 κονσέρβα 150 γρ.μανιτάρια (κομμένα σε φέτες)
1 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 κρόκο αβγού
1 κλωνάρι θυμάρι
1/2 ποτήρι άσπρο ξηρό κρασί
1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε το κοτόπουλο για 3/4 της ώρας μέσα σε μισό λίτρο νερό, αλάτι και πιπέρι. Πλάθεται στο μεταξύ μικρούς κεφτέδες (μεγάλους όσο ένα φουντούκι) με τον κιμά, αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.

Βγάζετε από το ζωμό το βρασμένο κοτόπουλο και ρίχνετε μέσα τους κεφτέδες. Τους αφήνετε να βράσουν 5 λεπτά και στη συνέχεια τους στραγγίζετε.

Περνάτε το ζωμό του βρασίματος μέσα από ένα σουρωτήρι και το φυλάτε για τη σάλτσα.

Λιώνετε, σε μια άλλη κατσαρόλα, το βούτυρο για να ετοιμάσετε τη σάλτσα. Όταν ζεσταθεί, προσθέτετε το αλεύρι και ανακατεύετε καλά.

Ρίχνετε, στη συνέχεια, το ζωμό (50-60 γρ.) κι ανακατεύετε τη σάλτσα μέχρι να πήξει. Την αφήνετε να βράσει ακόμα 2 λεπτά κι έπειτα αποσύρετε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Προσθέτετε, τότε, την κρέμα, τον κρόκο του αβγού, το άσπρο κρασί, πιπέρι κι αλάτι.

Ψιλοκόβετε το κοτόπουλο και το προσθέτετε στη σάλτσα, καθώς επίσης και τους κεφτέδες, τα μανιτάρια και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Αφού τα ανακατέψετε όλα ελαφρά μπορείτε να γεμίσετε τις μπουσά α λα ρεν.

Σημείωση: Το μοσχάρι μπορεί να αντικατασταθεί με βοδινό, χοιρινό ή με ένα μίγμα και από τα δύο.

ΣΟΥΠΑ ΜΕ ΦΑΒΑ ERWTENSOEP

Μπορείτε να αντικαταστήσετε τα χοιρινά πόδια με 1 κιλό χοιρινό palette, ελαφρά αλατισμένο (μουλιασμένο πρώτα για 1 ώρα σε κρύο νερό) ή ακόμα με 1 χοιρινό πόδι κι 6 παιδάκια, κομμένα από το πάνω μέρος των πλευρών, και η μορταδέλλα μπορεί να αντικατασταθεί από την ίδια ποσότητα καπνιστών λουκάνικων (στην Ολλανδία υπάρχει το λουκάνικο Geldre). Αυτή η πλούσια σούπα σερβίρεται σαν κύριο πιάτο.

ΥΛΙΚΑ

2 χοιρινά φρέσκα πόδια
500 γρ. βρασμένη μορταδέλλα
500 γρ. φάβα
500 γρ. σελινόριζα
250 γρ. κρεμμύδια
4 πράσα
1 καρδιά σέλινου
4 καρότα
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μπορείτε να μουλιάσετε τη φάβα μέσα σε κρύο νερό (από 2 έως 12 ώρες) ή να της δώσετε μια πρώτη βράση. Τη βάζετε σε μια κατσαρόλα και τη σκεπάζετε με κρύο νερό, όχι αλατισμένο. Αφού τη βράσετε 20 λεπτά, τη στραγγίζετε και την ξεπλένετε με κρύο νερό.

Και στις δύο περιπτώσεις, η φάβα ετοιμάζεται με τον ίδιο τρόπο: τη βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα με 4 λίτρα κρύο νερό και τη βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα.

Προσθέτετε, στη συνέχεια, το κρέας και σιγοβράζετε ακόμα για 1 ώρα και 45 λεπτά.

Βάζετε έπειτα τα λαχανικά: τα πράσα, τα καρότα, τη σελινόριζα, τα κρεμμύδια, τα κλωνάρια του σέλινου, όλα κομμένα σε μικρά κομμάτια.

Προσθέτετε τα καπνιστά λουκάνικα (αν έχετε) συγχρόνως με τα λαχανικά.

Ανακατεύετε τη σούπα, περιμένετε μέχρι να πάρουν βράση και στη συνέχεια τα σιγοβράζετε ακόμα 45 λεπτά.

30 λεπτά πριν από το τέλος του μαγειρέματος, προσθέτετε τη μορταδέλλα.

Βεβαιωθείτε για τη γεύση, προσθέστε όσο αλάτι νομίζετε. Στο τέλος του μαγειρέματος το κρέας πρέπει να ξεκολλάει από το που βγαίνει απ' την κατσαρόλα πριν από το σερβίρισμα.

Ρίχνετε τη σούπα μέσα σε βαθιά πιάτα, παρουσιάζετε το κρέας σε μια πιατέλλα (σε φέτες ή σε κομμάτια) και σερβίρετε με ψωμί (σίκαλης, χωριάτικο, πλήρες κ.λπ.).

ΝΤΟΜΑΤΟΣΟΥΠΑ ΚΙΝΕΖΙΚΗ CHINESE TOMATENSOEP

Μια σούπα πολύ πικάντικη, που ονομάζεται "κινέζικη" παρ' όλο που είναι ινδονησιακή.

ΥΛΙΚΑ

100 γρ. συμπυκνωμένο χυμό ντομάτας
1 λίτρο ζωμό κοτόπουλου
2 πράσα, 2 κρεμμύδια
1 σκελίδα σκόρδο
1 κουτ. σούπας πηχτή σόγια σως
1 κουτ. σούπας κέτσαπ
1 κουτ. σούπας σάλτσα chili (με βάση κόκκινες πιπεριές)
30 γρ. αλεύρι
1 κουτ. σούπας μαύρη ζάχαρη
1 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
40 γρ. βούτυρο
αλάτι
Προαιρετικό: 1 κουταλιά σιρόπι πιπερόριζας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν δε διαθέτετε ζωμό από κοτόπουλο, τον ετοιμάζεται με κύβους.

Βάζετε το βούτυρο σε ένα τηγάνι και σοτάρετε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τα πράσα καθαρισμένα και ψιλοκομμένα. Ανακατεύετε συχνά όσο διαρκεί το σοτάρισμα (10 λεπτά περίπου).

Πασπαλίζετε τα λαχανικά με το αλεύρι ανακατεύετε καλά και προσθέτετε την κέτσαπ, τη σόγια σως, τη σάλτσα με τσίλι, το χυμό ντομάτας, τη ζάχαρη, το μαϊντανό, το σιρόπι πιπερόριζας και αλάτι. Σιγοβράζετε για 5 λεπτά.

Για το σερβίρισμα: Ρίχνετε όλο το μίγμα στο ζωμό κι ανακατεύετε προτού σερβίρετε.

Παραλλαγή: Βράζετε 200 γρ. κοτόπουλο μέσα σε νερό (ή μέσα σε ζωμό) το κόβετε σε πολύ μικρούς κύβους και το προσθέτετε στη σούπα.

ΠΑΣΤΕΣ ΡΕΓΓΕΣ ΜΑΡΙΝΑΤΕΣ MAATJESHARING

ΥΛΙΚΑ

8 φιλέτα καπνιστής ρέγγας (400 γρ. περίπου)
2 κρεμμύδια
4 κουτ. σούπας ζαχαρή
1 κουτ. γλύκου σπόρους κοριανδρου
1/2 λίτρο γάλα
200 γρ. ζύδι
1 μπουκέ γκαρνί:
1 κλωνάρι θυμάρι, 1 φύλλο δάφνης, 2 κλωνάρια μαϊντανό
πιπέρι ολόκληρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τις ετοιμάζετε από την προηγούμενη ημέρα για την επόμενη.
Μουλιάζετε τις ρέγγες μέσα στο γάλα 1 ώρα περίπου για να ζαλμυρίσουν. Τις γυρίζετε πότε-πότε.

Ρίχνετε, μέσα σε μια κατσαρόλα, το ζύδι καθώς επίσης και ένα ποτήρι νερό.

Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τα κρεμμύδια. Τα προσθέτετε στην κατσαρόλα, μαζί με τη ζάχαρη, και τον κοριανδρο, 6 κόκους μαύρο πιπέρι και τη μπουκέ γκαρνί. Ανάβετε τη φωτιά και τα αφήνετε να βράσουν (σιγανά) για 5 λεπτά, με την κατσαρόλα σκεπασμένη.

Η μαρινάδα αυτή πρέπει να κρυώσει προτού χρησιμοποιηθεί: την ετοιμάζετε από πριν, την ώρα που ζαλμυρίζουν οι ρέγγες.

Ξεπλένετε, στη συνέχεια, τις ρέγγες με κρύο νερό και τις σκουπίζετε.

Βγάξτε από τη μαρινάδα το μπουκέ γκαρνί κι αφού τοποθετήσετε τις ρέγγες μέσα σε μια βαθιά πιατέλα (κατά προτίμηση σε σχήμα οβάλ), τις περιχύνετε με τη μαρινάδα.

Αφήνετε αυτές τις ρέγγες για τουλάχιστον 12 ώρες σε δροσερό μέρος - κατά προτίμηση στο ψυγείο. Φροντίζετε να σκεπάσετε καλά την πιατέλα με ένα φύλλο αλουμινοχαρτο.

Την επόμενη ημέρα, σερβίρετε τις ρέγγες μέσα στη μαρινάδα τους.

ΣΤΑΜΠΟΤ ΜΕ ΛΑΧΑΝΟ *STAMPROT BOERENKOOL*

ΥΛΙΚΑ

1 λάχανο περίπου 2 κιλά
1 κιλό πατάτες
500 γρ. λουκάνικα καπνιστά
50 γρ. λιωμένο χοιρινό λίπος ή βούτυρο
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε το λάχανο και βγάξετε ένα-ένα τα φύλλα αφαιρείτε τα κοτσάνια. Πλένετε τα φύλλα κι έπειτα τα ψιλοκόβετε σε λωρίδες.

Ζεσταίνετε αλατισμένο νερό μέσα σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Όταν πάρει βράση, ρίχνετε το λάχανο και το βράζετε για 30 λεπτά.

Καθαρίζετε, στο μεταξύ, τις πατάτες, τις πλένετε και τις κόβετε σε κομμάτια. Ρίχνετε τις πατάτες μέσα στην κατσαρόλα μαζί με το λουκάνικο. Τα αφήνετε να βράσουν ακόμα 30 λεπτά.

Βγάξετε το λουκάνικο από την κατσαρόλα και το διατηρείτε ζεστό. Αν χρειαστεί, θα το ξαναζεστάνετε με τα λαχανικά προτού το κόψετε σε ροδέλες και το σερβίρετε.

Σταγγίζετε τα λαχανικά πάνω από μια κατσαρόλα.

Τα λιώνετε μαζί και τα περιχύνετε με το ζωμό του μαγειρέματος σε όση ποσότητα χρειάζεται για να γίνουν σαν πουρές. Προσθέτετε το λιωμένο χοιρινό λίπος ή το βούτυρο κι ανακατεύετε. Δοκιμάζετε το φαγητό στη γεύση του.

Για να σερβίρετε: κόβετε το λουκάνικο σε ροδέλες και τις τοποθετείτε πάνω στα λαχανικά. Τα σερβίρετε πολύ ζεστά.

ΚΑΥΤΟΣ ΚΕΡΑΥΝΟΣ *HETE BLIKSEM*

Ο "Καυτός Κεραυνός" αποτελείται από ένα πουρέ πατάτες ανακατεμένο με μήλα, κατά προτίμηση ξινόμηλα και σερβιρισμένο με λουκάνικα ή με μορταδέλα.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. λουκάνικο ή μορταδέλα
1,5 κιλό πατάτες
1 κιλό μήλα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε σε 1/2 λίτρο νερό το λουκάνικο και το βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 30 λεπτά.

Καθαρίζετε, στο μεταξύ, τις πατάτες καθώς επίσης και τα μήλα και τα κόβετε σε κομμάτια.

Τα προσθέτετε μέσα στην κατσαρόλα όπου βράζει το λουκάνικο και τα αφήνετε να βράσουν 30 λεπτά καομη.

Αν έχετε διαλέξει μορταδέλα κι όχι λουκάνικο βράζετε ταυτόχρονα μορταδέλα, μήλα και πατάτες σε χαμηλή φωτιά για 1/2 ώρα.

Βγάζετε, στο τέλος του μαγειρέματος, το λαρδί (ή την μορταδέλα). Λιώνετε τα μήλα και τις πατάτες μέσα στο νερό του μαγειρέματος. Αν χρειαστεί μπορείτε να ξαναπροσθέσετε λίγο νερό. Ο πουρές δεν πρέπει να είναι πολύ πηχτός.

Δοκιμάζετε το φαγητό στο αλάτι. Επειδή το λουκάνικο είναι αλατισμένο, ίσως δε χρειαστεί να ξαναπροσθέσετε.

Σερβίρετε το φαγητό πολύ ζεστό, με το λουκάνικο (ή τη μορταδέλα) κομμένο σε φέτες και τοποθετημένες πάνω στον πουρέ.

Σημείωση: Το λουκάνικο που θα χρησιμοποιήσετε πρέπει να είναι όσο το δυνατόν πιο άπαχο.

Καυτός κεραινο's



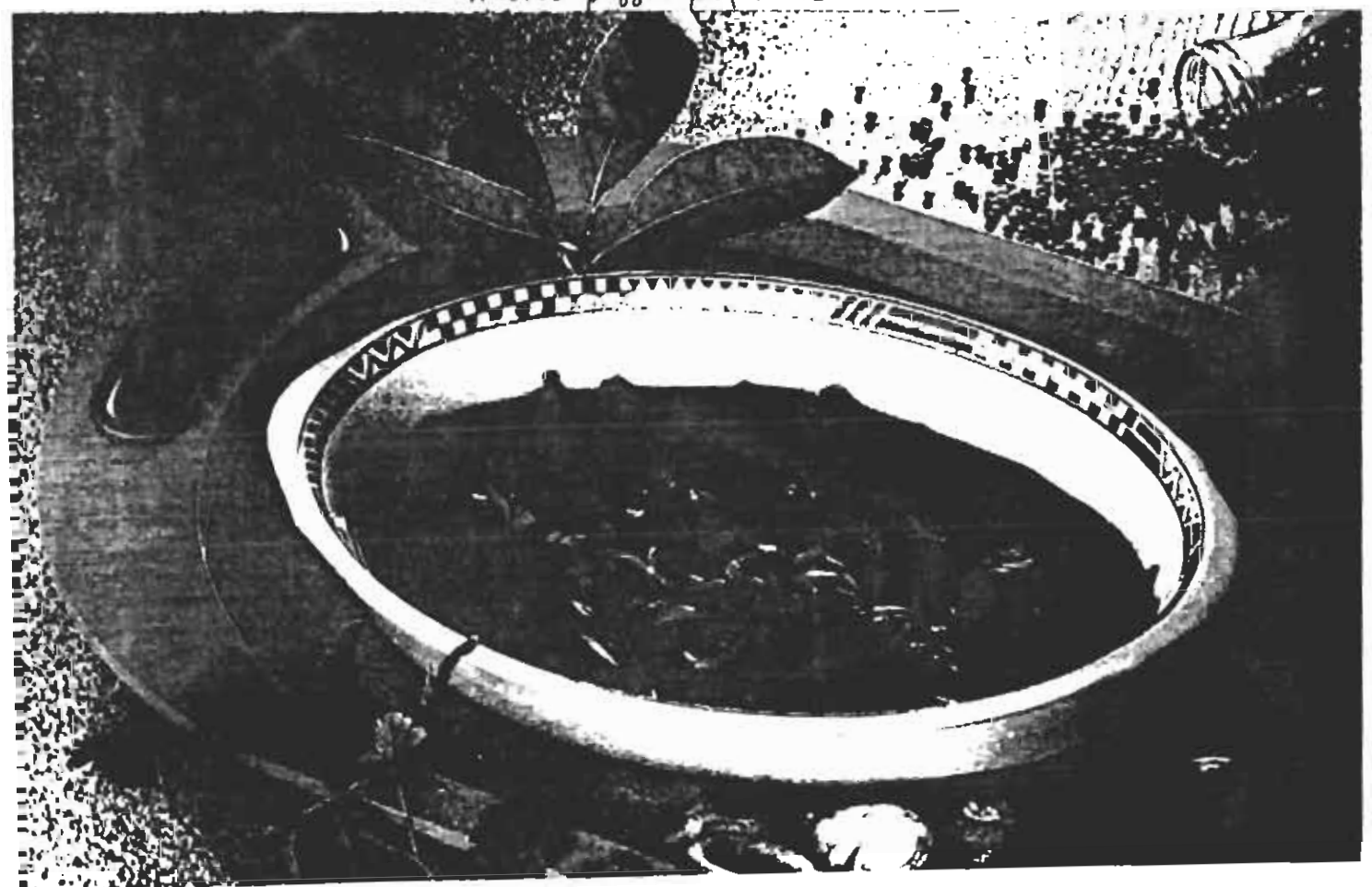
Ντοματόσουπα κινέζικη



Στάμπου με λάχανο



Πατέ's pégyes μαρνάτες



ΚΡΕΠΕΣ ΑΠΟ ΠΑΤΑΤΕΣ *RIFTKOEKJES*

Απλές κι χωριάτικες, οι κρέπες από πατάτες συνηθίζονται πολύ στην Ολλανδία. Μια οικονομική λιχουδιά, πολύ εύκολη στην ετοιμασία της.

ΥΛΙΚΑ

6 πατάτες
50 γρ. αλεύρι
50 γρ. λαρδί
2 αυγά
2 κουτ. σούπας κρέμα γάλακτος
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφού καθαρίσετε τις πατάτες, τις πλένετε, τις σκουπίζετε και τις τρίβετε στον τρίφτη.

Βάζετε μέσα σε μια λεκάνη, το αλεύρι, τα αυγά, την κρέμα γάλακτος, το αλάτι και το πιπέρι. Αφού τα ανακατέψετε όλα, προσθέτετε τις πατάτες και ανακατεύετε πάλι.

Το τηγάνισμα γίνεται μέσα σε ένα τηγάνι αλειμμένο με λίπος του λαρδιού. Το πιάνετε με ένα πηρούνι και το περνάτε πάνω στο καλά ζεσταμένο τηγάνι.

Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε βούτυρο, λάδι (εκτός από ελαιόλαδο) ή μαργαρίνη αλλά η γεύση θα είναι διαφορετική.

Τηγανίζετε διαδοχικά τις κρέπες. Όταν τηγανιστούν από τη μια πλευρά, τις γυρίζετε. Υπολογίζετε 4 λεπτά περίπου για την κάθε κρέπα. Τις διατηρείτε ζεστές. Οι κρέπες συνοδεύουν όλα τα πιάτα με κρέας.

ΦΑΣΟΛΙΑ ΜΑΥΡΑ ΚΑΡΟΥΣΥΝΕΡ

"Karuscynep" σημαίνει "μοναχός". Ίσως αυτά τα μαύρα φασόλια να θυμίζουν στους Ολλανδούς τη μαύρη φορεσιά των μοναχών καπουτσίνων.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. φασόλια μαυρομάτικα
150 γρ. κρεμμυδάκια φρέσκα
40 γρ. βούτυρο
2 φύλλα δάφνης
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κοινά φασόλια ξερά ή κονσερβοποιημένα. Αν είναι από κονσέρβα, αρκεί να σοτάρετε τα κρεμμύδια μέσα στο βούτυρο κι έπειτα να προσθέσετε τα φασόλια για να ζαναζεσταθούν.

Αν είναι ξερά, τα μουλιάζετε απ' το βράδυ. Μπορείτε να αποφύγετε το μούλιασμα, αν τα βάλετε μέσα σε μια κατσαρόλα με κρύο νερό, χωρίς αλάτι, και τα βράσετε 15 λεπτά από την ώρα που θα πάρει βράση το νερό. Στραγγίζετε, στη συνέχεια, τα φασόλια.

Λιώνετε, στο μεταξύ, το βούτυρο μέσα σε μια κατσαρόλα κι όταν ζεσταθεί σοτάρετε τα κρεμμυδάκια, καθαρισμένα και ψιλοκομμένα.

Ρίχνετε τα φασόλια μέσα στην κατσαρόλα και ρίχνετε όσο κρύο νερό χρειάζεται για να τα σκεπάσει. Πιπερώνετε και προσθέτετε τα φύλλα της δάφνης.

Κλείνετε την κατσαρόλα και τα βράζετε 2 ώρες, περίπου (ο ακριβής χρόνος μαγειρέματος εξαρτάται από τα φασόλια).

Αλατίζετε στο τέλος του μαγειρέματος. Αφαιρείτε τη δάφνη προτού σερβίρετε.

Για το σερβίρισμα: Μπορείτε να τα παρουσιάσετε με πολλούς τρόπους, καθώς επίσης και να χρησιμοποιήσετε πολλές πυρίμαχες πατέλες (τουλάχιστον 2, αν είναι δυνατό 3). Τοποθετείτε μέσα στη μια από αυτές τα φασόλια (στραγγισμένα) και μέσα σε μια άλλη, ένα πουρέ πατάτας. Παρουσιάζετε ταυτόχρονα μια κρύα κομπόστα μήλων.

Προβλέπεται επίσης κρεμμύδια και αγγουράκια τουρσί, πίκλες και μουστάρδα.

Τέλος, μπορείτε επίσης να συνοδεύετε τα φασόλια, με ψητά παιδάκια και με κομματάκια λαρδί: 300 γρ. λαρδί κομμένο σε μικρούς κύβους, σοταρισμένους μέσα σε ένα τηγάνι. Όταν ψηθούν καλά, τους βάζετε μέσα σε ένα ρηχό πιάτο. Το λίπος σερβίρεται σε άλλο σκεύος (αν είναι δυνατό μέσα σε ένα πυρίμαχο σκεύος).

ΜΙΚΡΕΣ ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ BITTERBALLEN

Ακόμα μια συνταγή για ορεκτικό που μπορεί να παρουσιαστεί σε ένα επίσημο μπουφέ. Οι κροκέτες αυτές επίσης μπορούν να αντικαταστήσουν και κάποιο γεύμα.

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. ψιλοκομμένα υπόλοιπα από βρασμένα κρέατα
(βοδινό, μοσχάρι, κοτόπουλο, χοιρινό)
1/2 λίτρο γάλα ή ζωμό κρέατος
20 γρ. αλεύρι
20 γρ. βούτυρο
1 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 πρέζα τριμμένο μοσχοκάρυδο
1 ασπράδι αβγού
50 γρ. φρυγανιά τριμμένη
50 γρ. μαργαρίνη ή
4 κουταλιές λαδι
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ετοιμάζετε μια σάλτσα με το βούτυρο, που το ζεσταίνετε μέσα σε μια κατσαρόλα, το αλεύρι που το ανακατεύετε με το βούτυρο όταν ζεσταθεί κι έπειτα με το γάλα ή το ζωμό (κρύο), ανακατεύετε μέχρι να πήξει η σάλτσα και την αφήνετε να βράσει για 5 λεπτά ακόμα σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια.

Προσθέτετε το κρέας ψιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι, το τριμμένο μοσχοκάρυδο και τον ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Τα αδειάζετε όλα μέσα σε μια μεγάλη πατέλα και τα αφήνετε να κρυώσουν.

Κρυώνοντας, το μίγμα θα πήξει και θα μπορέσετε να την πλάσετε σε μικρές κροκέτες (διαμέτρου 4 εκατοστών περίπου).

Σφίγγετε καλά τις κροκέτες κι έπειτα τις περνάτε μια φορά μέσα από τη φρυγανιά, στη συνέχεια μέσα στο ασπράδι αβγού ανακατεμένο με μια κουταλιά νερό και πάλι μέσα στη φρυγανιά.

Ζεσταίνετε σε ένα τηγάνι τη μαργαρίνη ή το ελαιόλαδο και τηγανίζετε τις κροκέτες. Τις γυρίζετε για να ροδίσουν από όλες τις πλευρές.

Αφού ετοιμαστούν, τις βάζετε να στραγγίξουν πάνω σε απορροφητικό χαρτί.

Παραλλαγή: Αν ανακατέψετε στο μίγμα 2 φύλλα ζελατίνης δε χρειάζεται να αφήσετε τη ζύμη να κρυώσει. Μπορείτε να πλάσετε τις κροκέτες σας αμέσως.

ΕΣΚΑΛΟΠ " ΓΚΟΡΝΤΟΝ ΜΠΛΕ"

KALFSSCHNITZEL CORDON BLEU

Τα εσκαλόπ αυτά, αν και πολύ απλά στην ετοιμασία τους, έχουν ωστόσο τη θέση τους σε ένα εκλεκτό δείπνο.

ΥΛΙΚΑ

- 4 μοσχάρια εσκαλόπ
- 2 φρέτες βραστο χοιρομέρι
- 4 λεπτές φρέτες τυρί Γκούντα
- 50 γρ. βούτυρο ή μαργαρίνη
- 3 κουτ. σούπας αλεύρι
- 4 κουτ. σούπας φρυγανιά τριμμένη
- 1 αυγό, αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλατίζετε και πιπερώνετε τα εσκαλόπ κι έπειτα τοποθετείτε πάνω σε καθένα από αυτά μισή φρέτα χοιρομέρι κι έπειτα μια φρέτα τυρί.

Τα τυλίγετε. Τα στερεώνετε με οδοντογλυφίδες ή τα δένετε με σπάγγο.

Βάζετε μέσα σε 3 διαφορετικά πιάτα, το αλεύρι, το αυγό και τη φρυγανιά. Περνάτε διαδοχικά τα εσκαλόπ και από τα τρία πιάτα.

Ζεσταίνετε μέσα σε ένα μεγάλο τηγάνι (ή σε 2 μικρά), το βούτυρο ή τη μαργαρίνη και τηγανίζετε τα εσκαλόπ σε μέτρια φωτιά κι απ' τις δύο πλευρές. Τα σερβίρετε πολύ ζεστά.

Σημείωση. Τα εσκαλόπ πρέπει να είναι κομμένα πολύ λεπτά κι αρκετά μεγάλα για να μπορέσετε να τα τυλίξετε.

ΛΟΥΚΟΥΜΑΔΕΣ ΜΕ ΜΗΛΑ *APPEL FLAPPEN*

ΥΛΙΚΑ

4 ή 5 μήλα
6 κουτ. σούπας ζάχαρη
150 γρ. αλεύρι
1 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη
1 κουτ. γλυκού κοφτή μαγιά σε σκόνη
1 αυγό
15 γρ. γάλα
λάδι για τηγάνισμα
1 πρέζα αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε, μέσα σε μια βαθιά πιατέλα, το αλεύρι, τη μαγιά και το αλάτι.

Σπάτε το αυγό και χωρίζετε το ασπράδι από τον κρόκο. Προσθέτετε τον κρόκο στο αλεύρι μαζί με μερικές κουταλιές νερό.

Ανακατεύετε καλά με μια ξύλινη κουτάλα κι έπειτα προσθέτετε το υπόλοιπο γάλα και το ανακατεύετε ζανά.

Αφήνετε το χυλό να μείνει για μισή ώρα.

Καθαρίζετε τα μήλα και τα κόβετε σε χοντρές οριζόντιες φέτες. Αφαιρείτε το κέντρο με το ειδικό εργαλείο ή με ένα μυτερό μαχαίρι.

Ανακατεύετε σ' ένα πιάτο τη μισή ποσότητα ζάχαρης με την κανέλα, και περνάτε μέσα στο μίγμα αυτό τις φέτες των μήλων. Υστερα τις περνάτε μέσα στο χυλό και τις τηγανίζετε σε ζεστό λάδι.

Αφού ψηθούν αφήνετε τους λουκουμάδες να στραγγίσουν για λίγο πάνω σε απορροφητικό χαρτί κι έπειτα τους πασπαλίζετε με την υπόλοιπη ζάχαρη.



Εσκόλοσι «καστόν μπλε»

Λουκουμάδες με μήλα



ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΒΛΑΑΙ

Σпеσιαλιτέ των περιοχών από Μπραμπάντ και Λίμπουργκ, το γλυκό αυτό περιέχει κάτω απ' την κρούστα του μια κρέμα (όπως αυτή της συνταγής) ή φρούτα (κεράσια, μήλα, βερίκοκα) σκεπασμένα με ένα μίγμα από ζάχαρη, βούτυρο και αλεύρι. Μια πανδαισία!...

ΥΛΙΚΑ

Ζύμη:

200 γρ. αλεύρι

150 γρ. βούτυρο

75 γρ. ζάχαρη

1 αυγό

1 πακέτο μαγιά σε σκόνη

Κρέμα:

2 αυγά

1/4 του λίτρου γάλα

40 γρ. κορν φλάουρ

40 γρ. ζάχαρη

βανίλια

Γέμιση:

100 γρ. αλεύρι

100 γρ. ζάχαρη

100 γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύετε, μέσα σε μια λεκάνη, το αλεύρι, τη μαγιά και τη ζάχαρη.

Ρίχνετε το μίγμα αυτό πάνω σε μια σανίδα κουζίνα. Κόβετε το βούτυρο λιωμένο σε μικρά κομμάτια. Δουλεύοντας απαλά τη ζύμη με τις άκρες των δαχτύλων, ανακατεύετε το βούτυρο με το αλεύρι.

Προσθέτετε, στη συνέχεια, το αυγό (χτυπημένο) και δουλεύετε τη ζύμη ακόμα μέχρι να γίνει λευά και απαλή.

Ανοίγετε τη ζύμη σε στρογγυλό φύλλο πάχους 5 χιλ. Βουτυρώνετε, στη συνέχεια, μια στρογγυλή φόρμα με κινητό πάτο και βάζετε μέσα τον κύκλο της ζύμης. Ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 1 τέταρτο της ώρας.

Ετοιμάζετε την κρέμα, όση ώρα η ζύμη ψήνεται. Χτυπάτε μέσα σε μια κατσαρόλα τα 2 αυγά και προσθέτετε τη ζάχαρη, τη βανίλια και το κορν-φλάουρ.

Ζεσταίνετε το γάλα και το ρίχνετε προσδευτικά στην κατσαρόλα που περιέχει το μίγμα. Βάζετε την κατσαρόλα σε πολύ χαμηλή φωτιά κι ανακατεύετε συνέχεια μέχρι να πήξει η κρέμα.

Την αφήνετε, στη συνέχεια, να κρύνει ανακατεύοντας την κρέμα πότε-πότε. Αφού κρύνει, τη ρίχνετε πάνω στην ψημένη ζύμη.

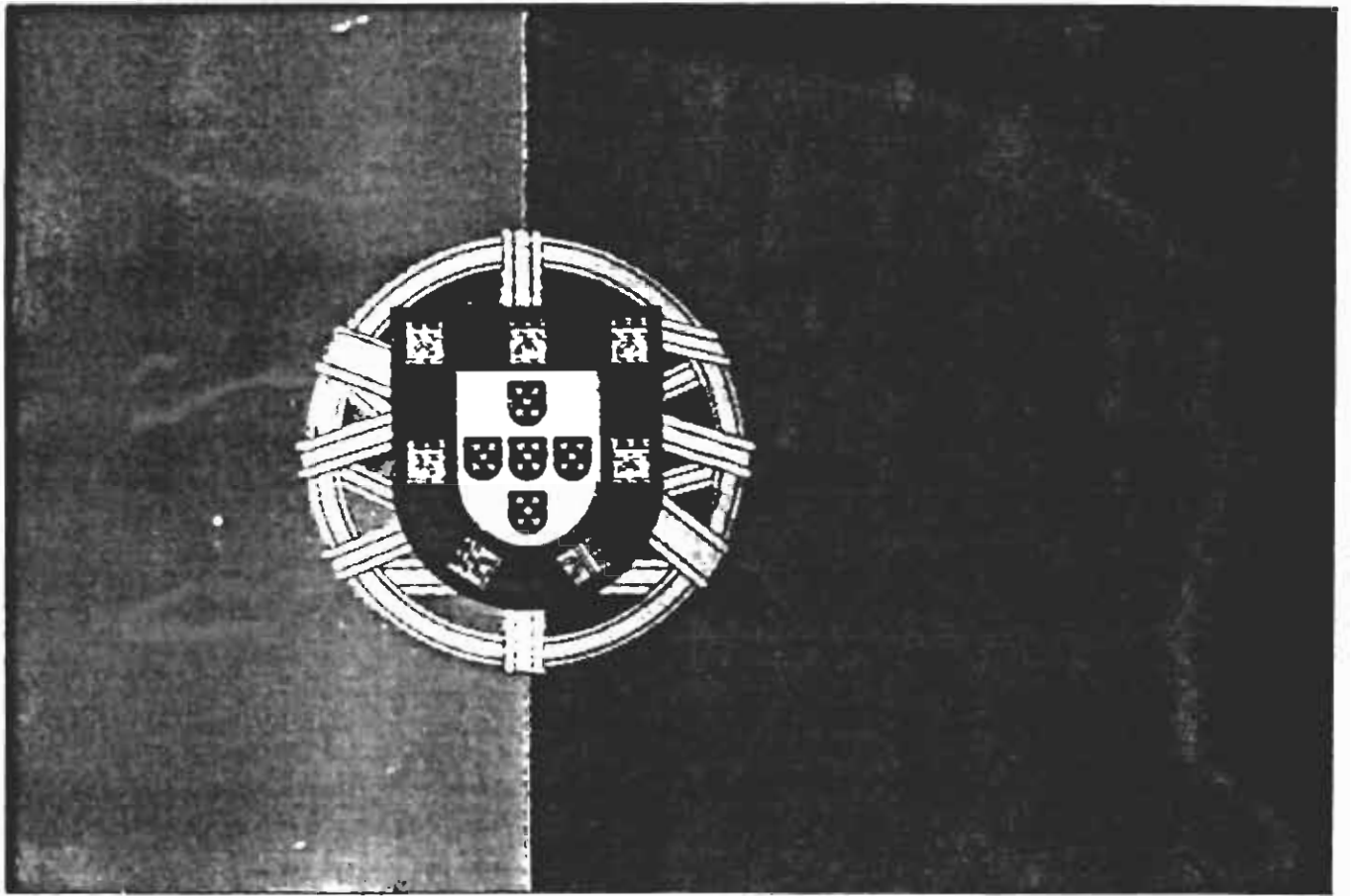
Ετοιμασία της γέμισης: Δουλεύετε, τρίβοντας ανάμεσα στις παλάμες των χεριών, το

βούτυρο, τη ζάχαρη και το αλεύρι. Έτσι, φτιάχνετε ένα αμμώδες μίγμα.

Απλώνετε το μίγμα αυτο πάνω στην κρέμα, ξαναβάζετε τη φόρμα πλάι στο φούρνο, αλλά αυτή τη φορά ψήνετε σε ζεστό φούρνο για μισή ώρα.

Για το σερβίρισμα: Επειδή ο πάτος μπορεί να κινηθεί, μπορείτε να ξεφορμάρετε το γλυκό αλλά πρέπει να περιμένετε μέχρι να κρυώσει εντελώς.

Παραλλαγή: Σχηματίζετε, πάνω στην επιφάνεια του γλυκού, ρόμβους με τις λωρίδες της ζύμης.



ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Η Πορτογαλία αποτελεί μέλος της ΕΟΚ από το 1986. Έχει έκταση 88500 τ.χλμ. και πληθυσμό περίπου 10 εκατομμύρια κατοίκους. Στην Πορτογαλία, στο Κάβο ντα Ρόκα, βρίσκεται το ακρώτατο δυτικό σημείο της Ευρωπαϊκής ηπείρου.

Η Πορτογαλία είναι στραμμένη προς τη θάλασσα, μια και αριθμεί 832 χιλιόμετρα ακτών, χωρίς να λογαριάσουμε εκείνες των νησιών Μαδέρα και Αζόρες. Το κλίμα είναι ωκεάνιο, ζεστό και ξηρό το καλοκαίρι.

Πέρα από τη πλούσια και ποικίλη παραγωγή της, πρέπει να σημειώσουμε ότι η Πορτογαλία είναι η χώρα του φελλού: Τα 2/3 από τους φελλούς που χρησιμοποιούνται σ' όλο το κόσμο προέρχονται μόνο από τη Πορτογαλία.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Φοίνικες, καρχηδόνιοι, Έλληνες, Ρωμαίοι, Σουήβοι, Βησιγότθοι, Άραβες... Στο ζετύλιγμα των αιώνων, να ποιοί ήταν οι επισκέπτες, περισσότερο ή λιγότερο ειρηνικοί, αυτής της χώρας που αρχικά κατοικούσαν οι Ίβηρες. Αυτές οι ξενικές επιδράσεις άφησαν συχνά θετικά ίχνη. Έτσι, οι Άραβες εισήγαγαν αποτελεσματικές τεχνικές άρδευσης που επέτρεψαν την εξέλιξη των καλλιεργειών, ιδιαίτερα των οπωροφόρων δέντρων.

Απ' αυτή την εποχή χρονολογείται και η αδυναμία των Πορτογάλων για τα γλυκά.

Στο 13ο αιώνα, η επανακατάληψη της χώρας έχει ολοκληρωθεί. Από το τέλος του 15ου αιώνα, οι θαλασσοπόροι εξορμούν στους ωκεανούς. Χάρη σ'αυτούς, η Πορτογαλία θα γνωρίσει αιώνες οικονομικής άνθησης. Οι καραβέλες ανακαλύπτουν τη Μαδέρα, τις Αζόρες, τη Βραζιλία. Ο Βάσκο ντε Γκάμα χαράζει το δρόμο των Ινδιών περνώντας απ'το ακρωτήριο της Καλής Ελπίδας (1497-1498) και ιδρύει εγκαταστάσεις στη Μοζαμβίκη.

Τα μπαχαρικά αποτελούσαν το κυριώτερο μέρος των πολύτιμων φορτίων που έφερναν οι εξερευνητές: κάρι, πιπερόριζα, ζαφρορά, κόλιανδρο, πιπέρι... Όμως, υπήρχαν ακόμη τσάι, καφές, ρύζι, ανανάς, πιπεριές, κανέλα.

Ορισμένα απ'αυτά τα είδη εγκλιματίστηκαν σ'αυτή τη χώρα με τις πολυάριθμες πλουτοπαραγωγικές πηγές, όπου οι διάφορες περιοχές μπόρεσαν να διατηρήσουν τα ιδιαίτερά τους χαρακτηριστικά, φολκλορικά, χειροτεχνικά ή και γαστρονομικά.

Χωρίς αμφιβολία, απ'το Βορρά στο Νότο και από την Ανατολή στη Δύση, συναντάμε κοινά χαρακτηριστικά:

-την ποικιλία των γλυκών και των επιδόρπων. Αυτή η χώρα είναι το βασίλειο της τάρτας με περισσότερα από διακόσια είδη γλυκών.

Αρκετά απ'αυτά τα γλυκίσματα δημιουργήθηκαν στα μοναστήρια. Τα επιδόρπια, συχνά με βάση τους κρόκους αβγών και ζάχαρη, βρίσκουν την πεμπτούσια τους στα Αβγά Μόλες που είναι ένα παραδοσιακό γιορταστικό γλυκό.

-Είναι ακόμα η χώρα του βακαλάου. Λέγεται ότι υπάρχουν περισσότερες συνταγές για βακαλάο απ'όσες είναι οι μέρες του έτους.

-Η φρεσκάδα των θαλασσινών και ποταμίστων ψαριών.

-Η προτίμηση για το κρέας στις γιορτές.

-Χρήση του ελαιόλαδου στην κουζίνα.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ

Τα μπουντέν, λουκάνικα και ζαμπόν βραστά ή καπνιστά είναι μια σπεσιαλιτέ της βορειοανατολικής περιοχής της χώρας, που λέγεται "περιοχή των Ορέων". Το ζαμπόν αποτελεί το κύριο ορεκτικό στις γιορτινές μέρες, αλλά μερικές φορές σερβίρεται στο τέλος των γευμάτων πριν απ'τα φρούτα.

Το Πορτό ή μάλλον τα κρασιά του Πορτό, είναι παγκοσμίου φήμης. Πρόκειται για εξαιρετικά κρασιά, που η ιστορία τους είναι δεμένη, με την ιστορία της ίδιας της χώρας. Εξαισία ως προς τη γεύση και το άρωμά τους, αυτά τα κρασιά, είναι επίσης σπάνια. Κάθε κλήμα δίνει, κατά μέσο όρο, ένα μόνο μπουκάλι πορτό το χρόνο.

Η γη της καταγωγής τους είναι η πεδιάδα του Ντούρο, στα βόρεια της χώρας, μια περιοχή 25.000 εκταρίων με αμπέλια, καθορισμένη απ'τα 1756. Δώδεκα είδη αμπέλου καλλιεργούνται, και εκεί βρίσκεται ένας από τους λόγους της ποικιλίας των κρασιών του Πορτό. Η οινοποίηση τους είναι εντελώς ξεχωριστή: η ωρίμανση του μούστου σταματάει- περισσότερο ή λιγότερο νωρίς- με τη προσθήκη οινοπνεύματος. Μετά από μια περίοδο ανάπαυσης το νεαρό κρασί του Πόρτο οδηγείται μέχρι τις εκβολές του Ντούρο, στη βίλα Νόβα ντε Γκραία, που ο αέρας είναι υγρότερος. Εκεί τα κρασιά θα ωριμάσουν για 3 χρόνια και τα εξαιρετικά κρασιά ακόμα περισσότερο (15,20,40 χρόνια...)

Τα κρασιά του Πορτό διαφοροποιούνται απ'το χρώμα τους: λευκό, ρούμπι (φωτεινό κόκκινο) ή τόνι (βαθύ κόκκινο).

Τα κρασιά της Μαδέρας προέρχονται από το ομώνυμο νησί και με προσθήκη αλκοόλ φτάνουν τους 20 βαθμούς. Έχουν τη φήμη ότι παλιώνουν υπέροχα. Διακρίνονται σε 4 τύπους που πήραν το όνομά τους απ'τη περιοχή απ'όπου προέρχονται: Το Μαλβουάζ (γλυκό), το Σερισιάλ (ξηρό), το Βερντέλχο και το Μποάλ (ημίγλυκα).

Το Βίνο Βέρντε, πράσινο κρασί είναι επίσης μία πορτογαλική σπεσιαλιτέ, παράγεται στο Μίνχλ και συνήθως είναι λευκό. Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε οινόπνευμα και είναι αφρώδες. Είναι ευαίσθητο και δε μεταφέρεται εύκολα.

ΕΘΙΜΑ - ΓΙΟΡΤΕΣ - ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Τα Χριστούγεννα, στολίζουν μία φάτνη κι ένα έλατο, γύρω απ'το οποίο τα παιδιά θα βρουν δώρα μέσα στα παπούτσια τους, το πρωί της 25ης Δεκεμβρίου

Η περίοδος των Χριστουγέννων συμπίπτει με την εποχή που στα χωριά σκοτώνουν το γουρούνι: Ένα ψητό χοιρινό θα δεσπόζει λοιπόν στο Χριστουγεννιάτικο γεύμα. Αντίθετα το τραπέζι της παραμονής, πριν τη βραδινή λειτουργία είναι απλό: ένα πιάτο βακαλάος σερβιρισμένο με πατάτες και λάχανο, ένα κρέας (γαλοπούλα) κα'ένα παραδοσιακό γλυκό.

Ένα άλλο έθιμο των βόρειων περιοχών της χώρας, είναι η συνήθεια να προσφέρονται "ραμπανάντας" στους επισκέπτες των Χριστουγέννων και της Παραμονής. Πρόκειται για φρέσες ψωμιού μουσκεμένες σε νερό και ζάχαρη, μετά περασμένες από χτυπημένο αβγό και τέλος ροδοψημένες στο τηγάνι.

Η 6η Ιανουαρίου είναι η μέρα των βασιλιάδων. Βάζουν ένα κουκί-αληθινό- στο "γλυκό των βασιλιάδων" (Μπόλο Ρέι) που είναι ένα τσουρέκι σε σχήμα κορόνας. Όποιος βρεί το κουκί ονομάζεται βασιλιάς και μπορεί να στεφθεί με μία κορόνα από χρυσόχαρτο.

Η *μισό-Σαρακοστή* αποτελεί το μέσο της Σαρακοστής, τα παιδιά μεταμφιέζονται και στο τραπέζι σερβίρουν πηχτή χοιρινού.

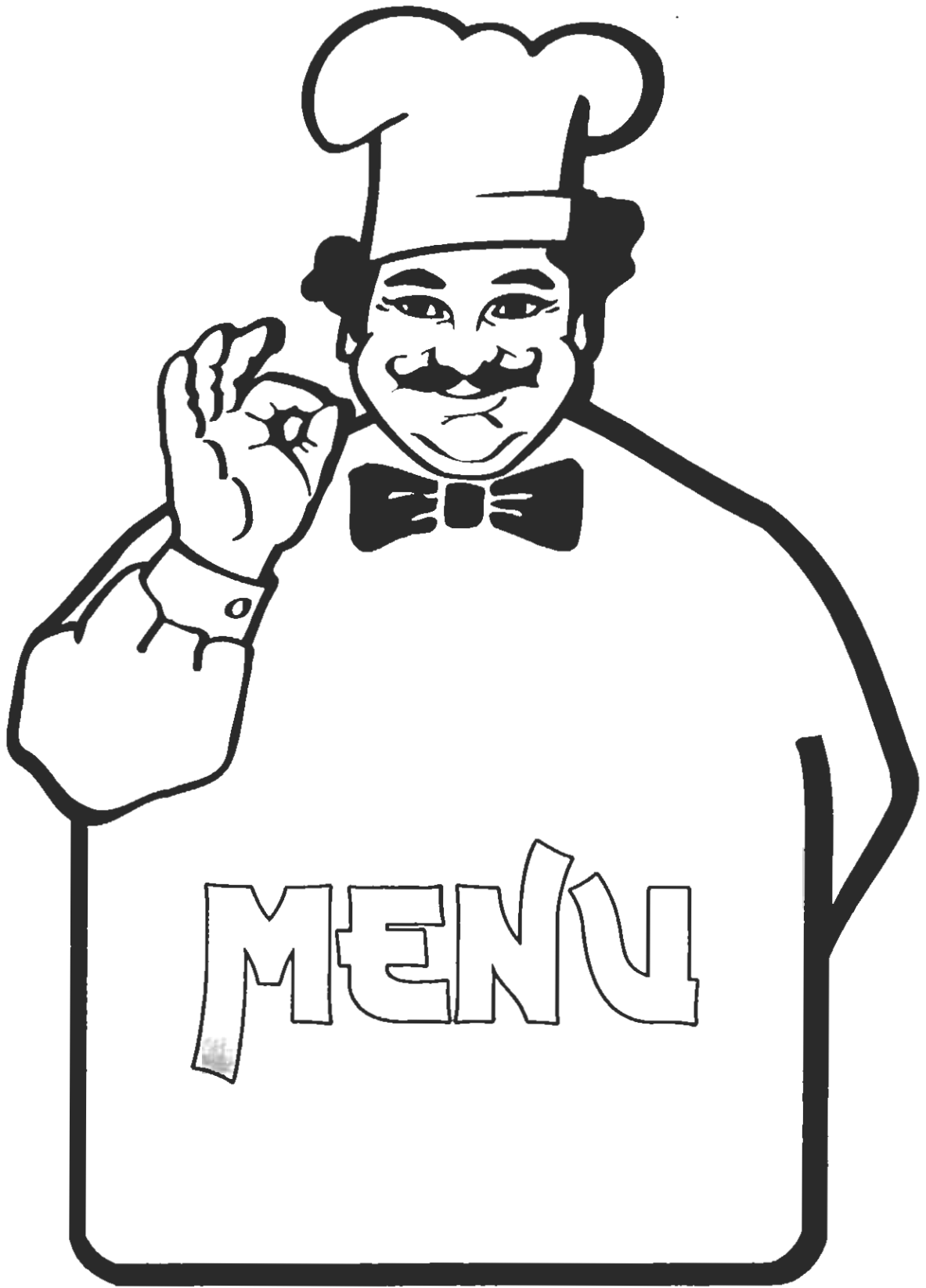
Το *Πάσχα* στη Πορτογαλία είναι συνώνυμο με τα "κουφέτα". Την ημέρα αυτή, όλοι προσφέρουν κουφέτα. Μία παράδοση, θέλει την ημέρα του Πάσχα, ο ιερέας να περνά από κάθε σπίτι για να δώσει τη πασχαλινή ευλογία. Τον υποδέχονται με κουφέτα, πασχαλινά αυγά, μπισκότα και κρασί. Αυτή τη μέρα καταναλώνουν το περισσότερο Πορτό. Τη Μεγάλη Παρασκευή, οι νοικοκυρές καθαρίζουν και ετοιμάζουν το σπίτι, ενώ το Μεγάλο Σάββατο το αφιερώνουν στην προετοιμασία του πασχαλινού γεύματος και ιδιαίτερα του πασχαλινού γλυκού: Γλυκό του Πάσχα, ζαχαρωμένο ρύζι, γλυκό ρολό, ψωμί του Λό κ.τ.λ.

Τις πρώτες μέρες της Μεγάλης Εβδομάδας αρχίζει η προετοιμασία των καρπών του λουπίνου που σερβιρίζονται μαζί με το απεριτέφρ.

Άλλες πορτογαλικές γιορτές είναι: η γιορτή του χωριού, του τοπικού αγίου, οι ταυρομαχίες (*αναίμακτες*), τα προσκυνήματα στη Φατίμα, τα μεγάλα πανηγύρια στην Εβόρα, στην Αλγκάβρε.

Στις γιορτές αυτές συναντούμε πολύ συχνά, διάφορα φολκλορικά συγκροτήματα και τραγουδιστές "φάντος" που λένε τραγούδια με συχνά μελαγχολικό θέμα.

Το "*σαουντάντε*", συναίσθημα καθαρά πορτογαλικό, μνημονεύεται συχνά σ'αυτά. Δύσκολο να μεταφραστεί η λέξη "σαουντάντι" που σημαίνει περίπου ότι κάποιος ή κάτι μας λείπει. Στη Πορτογαλία, οι γιορτές κρύβουν πάντα κάποια μελαγχολία.



MENU 23 (ΓΕΥΜΑ)

1. Κουβέρ
2. Αυγά πράσινα (Ovos verdes)
3. Κροκέτες από μπακαλιάρo (Pasteis de bacalhau)
4. Κρέας βραστό αλα Πορτουγκέζ (Cozido a portuguesa)
5. Πράσινη σαλάτα με λαδόξυδο
6. Πλατώ τυριών: "Τυρί του βουνοῦ", "Σέρπα", "Κουέγιο ντε οβέλια"
7. Αβγά Μόλες (Ovos moles)

Συνοδεύουμε τα ορεκτικά και το πρώτο πιάτο με ένα εξαιρετικό λευκό κρασί του "Πορτό", το κρέας μ' ένα κόκκινο ελαφρύ "Verdelho" (Βερντέλχο) και το επιδόρπιο με ένα λευκό γλυκό "Μαλβουαζί". Στο τέλος του γεύματος προσφέρουμε ένα ποτήρι Πορτό.

MENU 24 (ΔΕΙΠΝΟ)

1. Κουβέρ
2. Σούπα του Αλέντεϊο (Sopa alentejana)
3. Μπακαλιάρo α Μπράς (Bacalhau a bras)
4. Ρύζι αλα Βαλεντσιάνα (Arroz a Valenciana)
5. Ντοματοσαλάτα με ροδέλες κρεμμυδιού
6. Λαρδί του ουρανού (Toucinho do ceu)

Σ' αυτό το δείπνο, ο Μπακαλιάρo α μπράς και το Ρύζι α λα Βαλεντσιάνα, σερβίρονται μαζί γι' αυτό τα συνοδεύουμε είτε μ' ένα λευκό ξηρό "Σερσάλ" είτε μ' ένα κόκκινο ελαφρύ "Μπόαλ" Μαδέρας. Το επιδόρπιο μ' ένα λευκό κρασί αφρώδες.

ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΚΕΣ



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΟΥΠΑ ΤΟΥ ΑΛΕΝΤΕΙΟ *SOPA ALENTEJANA*

Παρόλο που θεωρείται σπεσιαλιτέ της περιοχής Αλεντέιο στο Νότιο τμήμα της χώρας, η νόστιμη αυτή σούπα μαγειρεύεται και τρώγεται σ' όλη την Πορτογαλία.

ΥΛΙΚΑ

4 αβγά
4 σκελίδες σκόρδο
2 κλωνάρια μαϊντανό
250 γρ. ψωμί μπαγιάτικο κομμένο σε λεπτές φέτες
100 γρ. λάδι
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε σε μία κατσαρόλα 1,5 λίτρο νερό και το ζεσταίνετε. Μόλις πάρει βράση, ρίχνετε μέσα το μαϊντανό, το λάδι, το σκόρδο καθαρισμένο και κομμένο στα 4 και αρκετό αλάτι. Αφήνετε να βράσουν 15 λεπτά.

Ρίχνετε μέσα στη σούπα τα αβγά ένα-ένα, τα αφήνετε να γίνουν ποσέ, σε χαμηλή φωτιά, και τα βγάζετε με μία τρυπητή κουτάλα. Τα τοποθετείτε πάνω σε μία πετσέτα.

Αδειάζετε τη σούπα στη σουπιέρα περνώντας την μέσα από ένα σουρωτήρι και προσθέτετε τις φέτες του ψωμιού. Κλείνετε για 2 ή 3 λεπτά τη σουπιέρα κα έπειτα σερβίρετε και τοποθετείτε με προσοχή από ένα αβγό ποσέ μέσα σε κάθε πιάτο.

ΑΒΓΑ ΠΡΑΣΙΝΑ OVOS VERDES

Τα "πράσινα αβγά" σερβίρονται σαν ορεκτικό ή σαν πρώτο πιάτο σ'ένα γιορτινό τραπέζι ή σ'ένα κυριακάτικο γεύμα και συχνά συνοδεύονται από κροκέτες μπακαλιάρου. Καθώς μπορούν να σερβιριστούν κρύα, είναι επίσης ιδανικά και για ένα καλοκαιρινό πικ-νικ.

ΥΛΙΚΑ

9 αβγά
3 κουταλιές σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
2 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
2 κουταλιές σούπας ξύδι
100 γρ. αλεύρι
λάδι για τηγάνισμα
αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζετε τα 8 από τα 10 αβγά (10 λεπτά σε βραστό νερό), τα περνάτε από κρύο νερό, τα ξεφλουδίζετε και τα κόβετε, κάθετα, στα δύο.

Αφαιρείτε προσεκτικά τους κρόκους και τους βάζετε μέσα σε μία σαλατιέρα μαζί με το λάδι, το ξύδι, 2 κουταλιές σούπας μαϊντανό, λίγο αλάτι και πιπέρι.

Λιώνετε με πιρούνι τους κρόκους και ανακατεύετε καλά όλα τα υλικά μαζί. Δοκιμάζετε και προσθέτετε, αλάτι ή πιπέρι, αν χρειάζεται.

Γεμίζετε τα ασπράδια με το μίγμα και δίνετε στη γέμιση ένα στρογγυλό σχήμα.

Βάζετε μέσα σ'ένα πιάτο, το αλεύρι και μέσα σ'ένα άλλο το τελευταίο αβγό χτυπημένο μαζί με τον υπόλοιπο ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Περνάτε διαδοχικά τα γεμισμένα αβγά μέσα στο αλεύρι και έπειτα μέσα σε καυτό λάδι (μόνο 1 ή 2 λεπτά). Πριν τα σερβίρετε, τα στραγγίζετε πάνω σε απορροφητικό χαρτί.

ΠΑΠΙΑ ΜΕ ΡΥΖΙ *PATO COM ARROZ.*

ΥΛΙΚΑ

1 πάπια 1,5 κιλό περίπου χωρίς πούπουλα και άδεια
250 γρ. ρύζι
1 φρέτα ζαμπόν ωμό
150 γρ. κορίζο
80 γρ. βούτυρο
1 κρεμμύδι
1 κουταλάκι σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
6 κόκκους πιπέρι
προαιρετικό: 1 κρόκο αβγού.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε την πάπια μέσα σε μία κατσαρόλα γεμάτη νερό μαζί με το πιπέρι, το κρεμμύδι καθαρισμένο και κομμένο στα 4 και τη φρέτα του ζαμπόν κομμένη σε κομμάτια. Αλατίζετε και βράζετε σε χαμηλή φωτιά για 1 ώρα.

Βγάζετε την πάπια από τη κατσαρόλα. Περνάτε το ζωμό από το σουρωτήρι και κρατάτε όσο χρειάζετε για να βράσετε το ρύζι (περίπου 2 φορές τον όγκο του).

Ξαναζεσταίνετε το ζωμό, ρίχνετε μέσα το ρύζι σα βροχή και το αφήνετε να βράσει 18 έως 20 λεπτά.

Δε χρειάζεται να ρίξετε αλάτι, αφού ο ζωμός της πάπιας είναι αλατισμένος. Δοκιμάστε στο τέλος του μαγειρέματος και προσθέστε αν θέλετε αλάτι ή πιπέρι.

Το βρασμένο ρύζι πρέπει να απορροφήσει όλο το ζωμό.

Έξω από τη φωτιά προσθέτετε λίγο βούτυρο κι ανακατεύετε. Βάζετε το ρύζι μέσα σε μία πιατέλα σερβιρίσματος που να μπαίνει στο φούρνο. Στρώνετε καλά την επιφάνεια και την αλεκρετε με βούτυρο ή με τον κρόκο του αβγού. Τοποθετείτε από πάνω την πάπια, καλά αλειμένη με βούτυρο και την πλαισιώνετε με λεπτές φέτες κορίζο.

Ψήνετε σε ζεστό φούρνο για 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν το ρύζι και η πάπια.

Για να σερβίρετε: Γασπαλίζετε το φαγητό με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Παραλλαγή: Την επόμενη μέρα, μπορείτε να ετοιμάσετε με τα απομεινάρια ένα άλλο φαγητό. Δε θα είναι πια "πάπια με ρύζι" αλλά "ρύζι με πάπια"

Βράζετε το ρύζι μέσα στο ζωμό όπου έβρασε η πάπια και που θα τον έχετε κρατήσει. Προσθέτετε μικρά κομμάτια πάπιας καθώς επίσης το συκώτι και τη καρδιά ψιλοκομμένα.

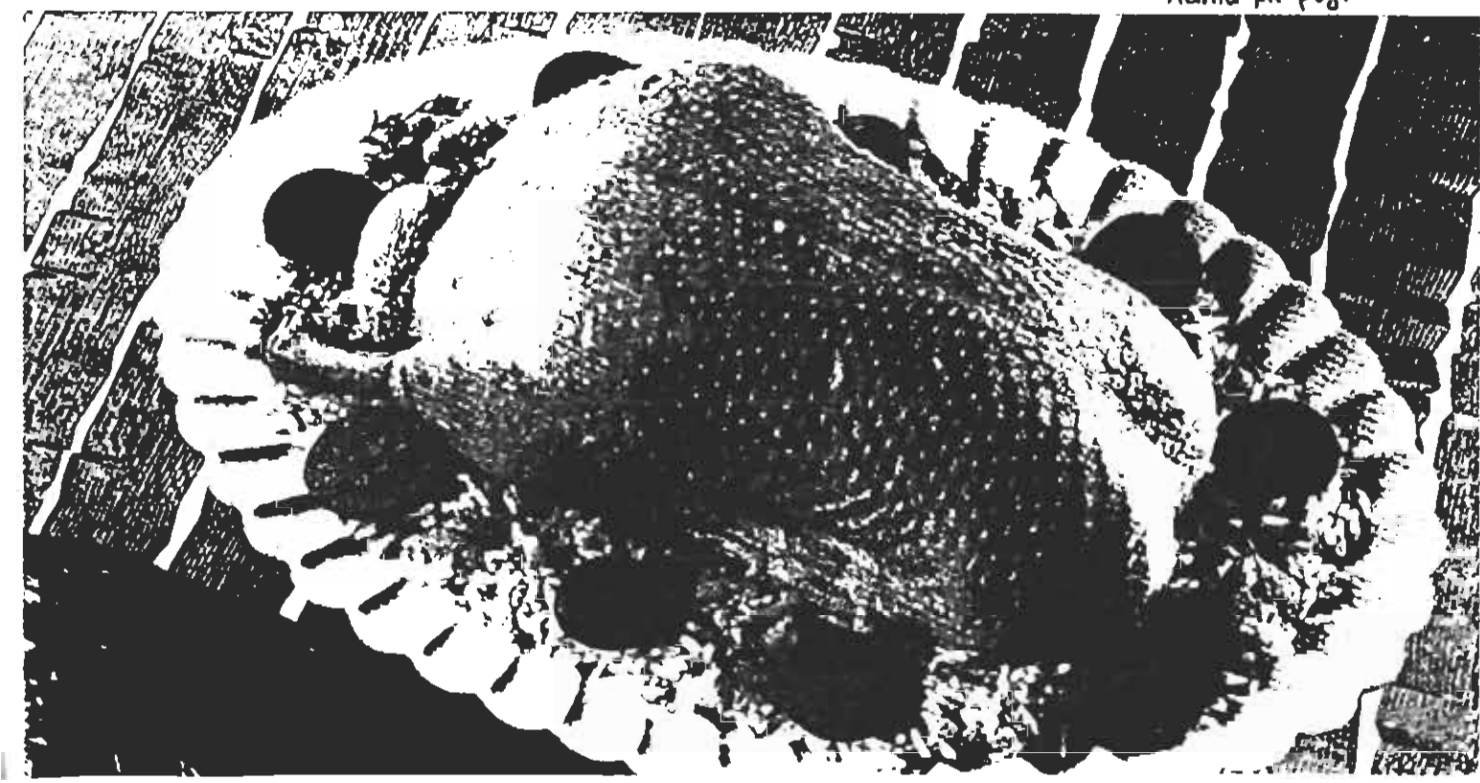
Ανακατεύετε και ψήνετε όπως αναφέρετε στη συνταγή μαζί με φέτες κορίζο.

Σημείωση: Το κορίζο είναι ξηρό λουκάνικο με κόκκινη πιπεριά.



Αυτό φαίνεται

Πάνια με ρύζι



ΡΥΖΙ "Α ΛΑ ΒΑΛΕΝΤΣΙΑΝΑ" ARROZ A VALENCIANA

Το φαγητό αυτό, ισπανικής καταγωγής, έχει γίνει ένα "κλασσικό" γιορτινό πιάτο. Συχνά συμπληρώνεται από ψάρι α Μπράς, που και τα δύο σερβίρονται ταυτόχρονα.

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. ρύζι
1 κοτόπουλο
24 κυδώνια
12 μεγάλες γαρίδες (βρασμένες)
100 γρ. αρακά
100 γρ. φασολάκια
2 σκελίδες σκόρδο
100 γρ. ελαιόλαδο
1 φύλλο δάφνης
1 πρέζα ζαφωρά
1 κουταλάκι γλυκού πάπρικα γλυκιά
αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε το κοτόπουλο (ξεπουπουλιασμένο και χωρίς τα εντόσθια) σε 8 κομμάτια.

Ζεσταίνετε το λάδι σε μία μεγάλη κατσαρόλα και βάζετε μέσα τις 2 σκελίδες σκόρδο. Αφήνετε να ροδίσουν και στη συνέχεια τις αφαιρείτε. Ρίχνετε στη κατσαρόλα τα κομμάτια του κοτόπουλου και ταυτόχρονα τη πάπρικα, τη δάφνη, τη ζαφωρά, τα φασολάκια κομμένα σε μικρά κομμάτια και τον αρακά. Ρίχνετε 2 ποτήρια νερό, αλατίζετε και αφήνετε να σιγοβράσουν 30 λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Προσθέτετε τα κυδώνια, χωρίς τα όστρακά τους, και λίγο από το νερό που χρησιμοποιήσατε για να ανοίξουν και τα αφήνετε να βράσουν ακόμα 5 λεπτά.

Δυναμώνετε τη φωτιά και ρίχνετε στην κατσαρόλα αρκετό νερό για να βράσετε το ρύζι. Συνολικά, πρέπει μέσα στη κατσαρόλα να έχετε περίπου 2 1/2 φορές τον όγκο του ρυζιού. Όταν το νερό πάρει βράση, ανακατεύετε ελαφρά και χαμηλώνετε τη φωτιά.

Για να σερβίρετε: Καθαρίζετε τις γαρίδες και τις τοποθετείτε μέσα σε πατέλα.

Παρατηρήσεις:

- Στην Πορτογαλία γενικά τα ψάρια ξεκοκαλίζονται προτού σερβιριστούν, το κρέας σερβίρετε χωρίς κόκαλα και οι γαρίδες καθαρισμένες...

- Είναι προτιμότερο, γι'αυτή τη συνταγή, να χρησιμοποιήσετε ρύζι Αμερικής που με το βράσιμο μένει σπυρωτό.

ΚΡΕΑΣ ΒΡΑΣΤΟ Α ΛΑ ΠΟΡΤΙΓΚΑΙΖ

COZIDO A PORTUGUESA

Ένα πασίγνωστο φαγητό που όμως παρασκευάζεται με διαφορετικούς τρόπους, αλλού προσθέτουν κοτόπουλο και ρεβύθια. Ή ακόμη, αντικαθιστούν το βοδινό κρέας με αρνίσιο ή παραλείπουν τα φασολάκια κ.τ.λ. Οι αναλογίες των κρεάτων και των λαχανικών ποικίλουν επίσης ανάλογα με το γούστο και τις δυνατότητες του καθενός.

ΥΛΙΚΑ

- 500 γρ. κρέας βοδινό (ποντίκι ή κιλότο)
- 150 γρ. κορίζο
- 150 γρ. ζαμπόν καπνιστό
- 125 γρ. λαρδί
- 500 γρ. φασολάκια
- 3 μεγάλες πατάτες
- 1 μικρό λάχανο
- 5 καρότα, 2 γογγύλια
- 250 γρ. ρύζι
- 4 χούφτες ζυμαρικά μικρά (αστράκι ή πεπονάκι)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ρίχνετε μέσα σε μία κατσαρόλα περίπου 5 λίτρα νερό. Όταν πάρει βράση, βάζετε μέσα το κρέας, το λαρδί, το ζαμπόν και το κορίζο.

Αλατίζετε (λίγο, γιατί υπάρχει το λαρδί και το ζαμπόν) και τα αφήνετε να σιγοβράσουν σε χαμηλή φωτιά.

Καθαρίζετε τα λαχανικά. Κόβετε το λάχανο στα 4, τις πατάτες στα 2, τα καρότα και τα γογγύλια σε χοντρά κομμάτια.

Μετά από 1 ώρα και 15 λεπτά μαγειρέματος, προσθέτετε τα καρότα και ένα τέταρτο της ώρας αργότερα, τις πατάτες, τα γογγύλια, το λάχανο και τα φασολάκια.

Αφού πάρουν πάλι βράση, τα αφήνετε να βράσουν ακόμα μισή ώρα.

10 λεπτά πριν από το τέλος του μαγειρέματος, αφαιρείτε περίπου 1,5 λίτρο ζωμό που τον ξαναβάζετε στη φωτιά για να βράσετε τα ζυμαρικά.

Παίρνετε κι άλλο ζωμό (περίπου 2 1/2 φορές τον όγκο του ρυζιού) και μόλις πάρει βράση, ρίχνετε το ρύζι σαν βροχή, χαμηλώνετε τη φωτιά και σιγοβράζετε 20 λεπτά ανακατεύοντας συχνά.

Για να σερβίρετε: Περνάτε μία φόρμα (στρογγυλή ή οβάλ) με κρύο νερό και στρώνετε μέσα το ρύζι καλά στραγγισμένο.

Ξεφορμάρετε σε πιατέλα σερβιρίσματος και τοποθετείτε πάνω στο ρύζι το λουκάνικο κομμένο σε ροδέλες. Τοποθετείτε τα κρέατα γύρω-

γύρω, κομμένα σε μικρά κομμάτια. Σερβίρετε ταυτόχρονα τα λαχανικά μέσα σε μεγάλη πιατέλα, χωρίς να ανακατευτούν ή καλύτερα τα τοποθετείτε μέσα σε 2 πιατέλες (εναρμονίζοντας τα χρώματα): πατάτες και φασολάκια από τη μία πλευρά, καρότα και γογγύλια από την άλλη. Ο

ζωμός με το ζυμαρικό σερβίρετε στην αρχή του γεύματος.

Παρατηρήσεις: Στην Πορτογαλία, το λάχανο που χρησιμοποιείται έχει μεγάλα φύλλα.

Χρησιμοποιούνται μόνο ρίζες γογγυλίων, ενώ τα φύλλα τους μπορούν να γίνουν σούπα. Τα φύλλα γογγυλίων μπορούν να μαγειρευτούν σαν το σπανάκι.

ΑΒΓΑ ΜΟΛΕΣ *OVOS MOLES*

Μετράτε 125 γρ. νερό και το βάζετε να βράσει μαζί με τη ζάχαρη μέσα σε μία κατσαρόλα. Βράζετε το σιρόπι αυτό σε χαμηλή φωτιά για 12 λεπτά. Το αφήνετε να κρυώσει.

ΥΛΙΚΑ

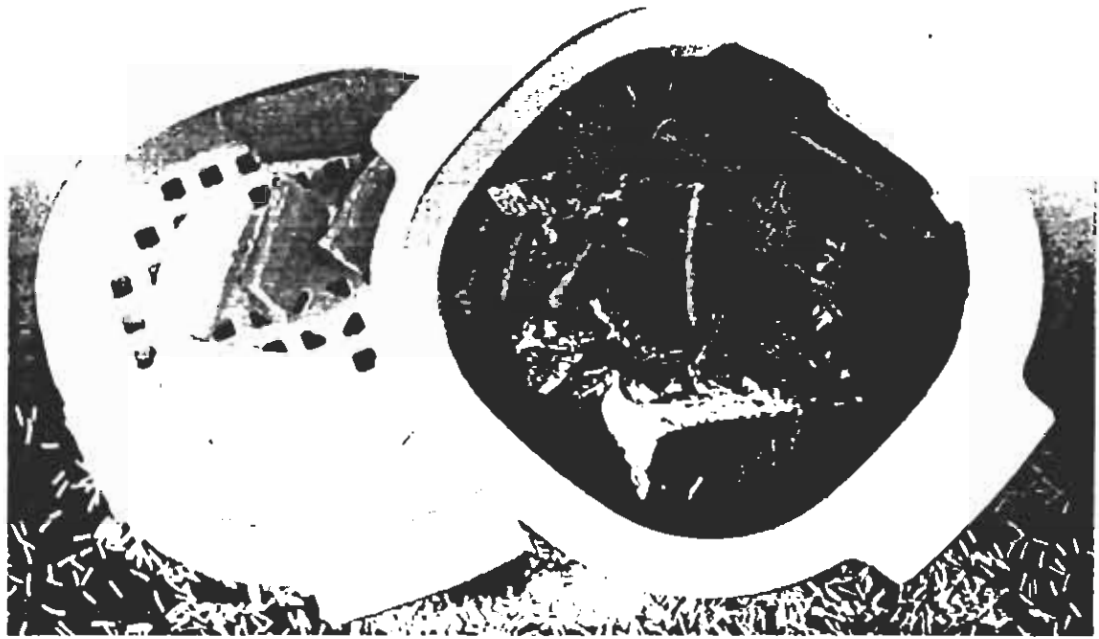
250 γρ. ζάχαρη
10 κρόκους αβγών

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

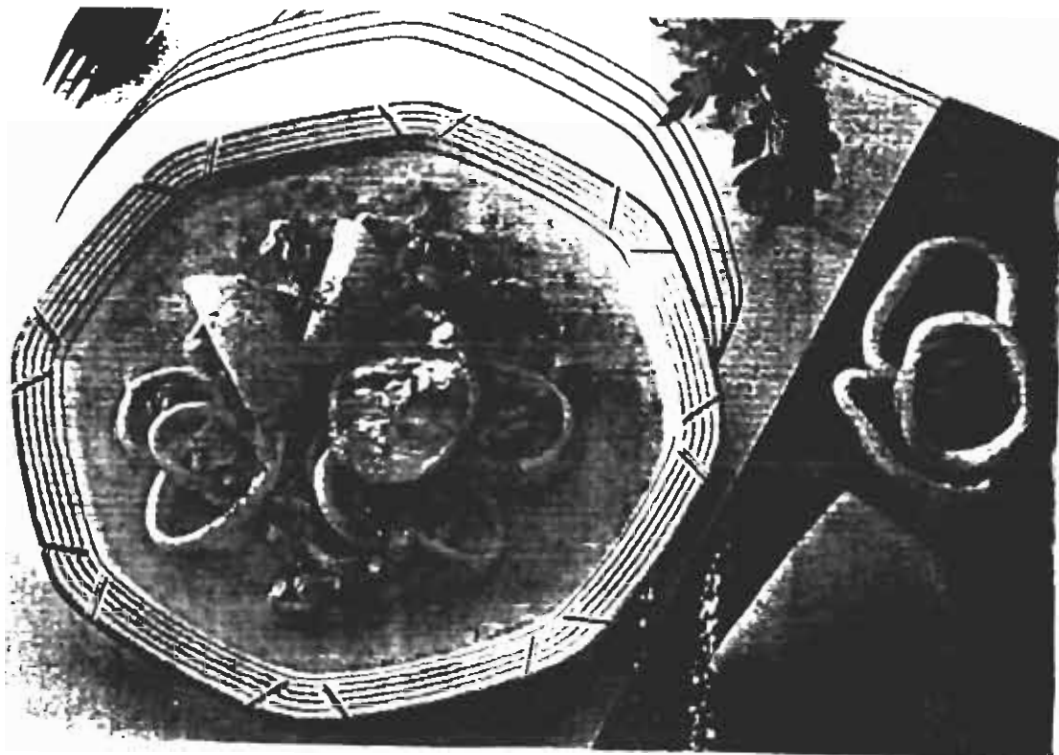
Όταν το σιρόπι κοντεύει να κρυώσει, προσθέτετε τους κρόκους των αβγών (καλά χτυπημένους) και ανακατεύετε προσεκτικά.

Τα ξαναβάζετε να βράσουν- σε χαμηλή φωτιά- ανακατεύοντας συνέχεια κι όταν πάρουν βράση σβήνετε τη φωτιά.

Για να σερβίρετε: Αφού μισοκρυώσουν, ρίχνετε αυτά τα "αβγά μόλες" σε μικρά φλυτζάνια ή σε μικρά ποτήρια και τα βάζετε στο ψυγείο μέχρι τη στιγμή που θα τα σερβίρετε. Μπορείτε να τα πασπαλίσετε με κανέλα ή με ψημένα αμύγδαλα ή καρύδια.



Κριας Βροστο α λα Πορτιγαλ



Καλιτροντι με φραδο

ΚΑΛΝΤΕΡΑΝΤΑ ΜΕ ΨΑΡΙΑ CALDEIRADA DE PEIXE.

Στην Πορτογαλία, η καλντεράντα γίνεται με στρόμπους, αλλά επειδή δεν πουλιούνται στην Ελλάδα μπορούν να αντικατασταθούν με μύδια.

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό μύδια
600 γρ. μουγγρί σε φέτες
2 κιλά χέλι (κομμένο σε κομμάτια)
1 κιλό κυδώνια
750 γρ. κρεμμύδια
1,5 κιλό πατάτες
4 ντομάτες αποφλοιωμένες, χωρίς σπόρους
1 κουταλιά πάπρικα γλυκιά
2 σκελίδες σκόρδο
2 κλωνάρια μαϊντανό
1 ποτηράκι ρακί
200 γρ. ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τα κυδώνια πολλές φορές κι έπειτα τα βάζετε να μουλιάσουν μέσα σε αλατισμένο νερό.

Ετοιμάζετε τα μύδια. Πρέπει να τα αδειάσετε, να τα πλύνετε και τα κόψετε σε λουρίδες. Καθαρίζετε τα κρεμμύδια και τα κόβετε σε λεπτές ροδέλες. Καθαρίζετε και ψιλοκόβετε τις σκελίδες του σκόρδου.

Βάζετε μέσα σ'ένα μεγάλο τηγάνι ή σε μία κατσαρόλα, το σκόρδο και το κρεμμύδι, κι έπειτα το ψάρι: τις φέτες του μουγγριού, τα κομμάτια του χελιού κι έπειτα τα μύδια. Τα περιχύνετε με το λάδι.

Προσθέτετε, στη συνέχεια, το μαϊντανό, τις ντομάτες χοντροκομμένες, το πιπέρι, το ρακί κι ένα λίτρο νερό. Αλατίζετε, πιπερώνετε κι ανάβετε τη φωτιά.

Όταν το νερό πάρει βράση, καλύπτετε το σκεύος κι αφήνετε να βράσει για 20 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτετε τα κυδώνια και τα αφήνετε να βράσουν ακόμα 10 λεπτά.

Βράζετε τις πατάτες ολόκληρες και καθαρισμένες μέσα σε βραστό αλατισμένο νερό.

Για το σερβίρισμα: κόβετε τις πατάτες σε ροδέλες και τις μοιράζετε μέσα σε βαθιά πιάτα.

Τοποθετείτε πάνω από τις πατάτες τα κομμάτια του ψαριού, μερικά κυδώνια και ραντίζετε με λίγο ζωμό μαγειρέματος.

Για να διατηρήσετε το φαγητό αυτό ζεστό, τοποθετείτε πάνω από κάθε πιάτο, ένα δεύτερο βαθύ πιάτο για καπάκι.

Παραλλαγή της ετοιμασίας: Υπάρχει μία άλλη συνταγή με μικρά ψάρια (τουλάχιστον 2 διαφορετικά είδη) και κυδώνια.

Στρώνετε μέσα σε μία κατσαρόλα κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες, προσθέτετε ψιλοκομμένο σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, μαϊντανό ψιλοκομμένο κι ελαιόλαδο.

Τα σοτάρετε όλα, προσθέτετε νερό (1,5 λίτρο για 1 κιλό ψάρια) και βράζετε τα ψάρια (άδεια και πλυμένα). Μετά από βράσιμο 15 λεπτών, προσθέτετε τα κυδώνια.

Τοποθετείτε μέσα σε βαθιά πιάτα, λεπτές φέτες μπαγιατίτικο ψωμί και μοιράζετε από πάνω το ψάρι και το ζωμό του μαγειρέματος.

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ "Α ΜΠΡΑΣ" *BACALHAU A BRAS*

Ο μπακαλιάρος "α μπράς" συνοδεύεται συχνά με ρύζι "α λα βαλεντσιάνα"

ΥΛΙΚΑ

800 γρ. μπακαλιάρος
1 κιλό πατάτες
2 φύλλα δάφνης
5 αβγά, 3 κρεμμύδια
3 σκελίδες σκόρδο
2 κουταλιές σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
1 πρέζα μασχοκάρυδο τριμμένο
5 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
λάδι για τηγάνισμα
πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβετε τον μπακαλιάρo σε κομμάτια των 150 γρ. περίπου. Τον ζαλμυρίζετε, τουλάχιστον 12 ώρες, αλλάζοντας πολλές φορές το νερό. Στη συνέχεια αφαιρείτε τη πέτσα και τα κόκαλα και τον κομματιάσετε.

Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε πολύ λεπτά μαστουνάκια σαν σπίρτα.

Ζεσταίνετε, σε μεγάλο τηγάνι, το ελαιόλαδο. Ρίχνετε μέσα τις σκελίδες του σκόρδου καθαρισμένες αλλά ολόκληρες και τα φύλλα της δάφνης και τα αφαιρείτε όταν ροδίσει το σκόρδο.

Σ'αυτό το αρωματισμένο λάδι, ρίχνετε τα κρεμμύδια (κομμένα σε λεπτές ροδέλες) και όταν γίνουν διάφανα, προσθέτετε το μπακαλιάρo. Τα αφήνετε να ψηθούν 15 λεπτά.

Στο μεταξύ, τηγανίζετε τις πατάτες. Τις στραγγίζετε και τις ρίχνετε στο τηγάνι. Χτυπάτε τα αβγά με το πιπέρι, το τριμμένο μασχοκάρυδο και το μαϊντανό. Τα ρίχνετε, επίσης, στο τηγάνι. Τα ανακατεύετε όλα με προσοχή (οι πατάτες δεν πρέπει να σπάσουν) και βγάζετε τα αβγά από τη φωτιά μόλις ψηθούν.

Για να σερβίρετε: Γαρνίρετε το φαγητό με ελιές χωρίς κουκούτσια

ΨΩΜΙ "ΝΤΕ ΛΟ" PAO DE LO

Το ψωμί "ντε λο" είναι ένα είδος κέικ και φτιάχνεται με διαφορετικές συνταγές, ανάλογα με τις περιοχές της Πορτογαλίας. Η συνταγή αυτή είναι από το Μίνχο (στο βόρειο μέρος της χώρας)

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. αλεύρι
1 κουτ. σούπας για τη φόρμα
250 γρ. ζάχαρη
12 κρόκους αβγών
4 ασπράδια αβγών
40 γρ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Χτυπάτε πολλή ώρα και πολύ δυνατά τους κρόκους των αβγών και τη ζάχαρη μέχρι να σχηματιστεί ένα μίγμα ασπριδερό κι αφρώδες.

Μετά, προσθέτετε το αλεύρι σιγά-σιγά δουλεύοντας τη ζύμη. Χτυπάτε τα ασπράδια των αβγών σε μαρέγκα και τα προσθέτετε στο μίγμα ανακατεύοντας απαλά.

Ρίχνετε τη ζύμη μέσα σε μία καλά βουτυρωμένη φόρμα και τη ψήνετε σε μέτριο φούρνο. Βεβαιωθείτε για το ψήσιμο με τη λάμα ενός μαχαιριού η οποία πρέπει να βγει στεγνή.

Σημείωση: Η φόρμα πρέπει να είναι αρκετά ψηλή, ώστε η ζύμη να μη πιάσει παρά μόνο τα 2/3 του ύψους της.

ΡΟΛΑΚΙΑ ΜΕ ΠΟΥΡΕ ΠΑΤΑΤΑΣ

BIFES COM PURE DE BATATAS

Η συνταγή για ρολάκια με πουρέ πατάτας σίγουρα σας είναι πολύ γνωστή. Ωστόσο, αυτό το πορτογαλικό φαγητό είναι διαφορετικό απ'τα γνωστά τηγανιτά ή ψητά μπιφτέκια.

ΥΛΙΚΑ

4 εσκαλόπ λεπτά και μακριά
500 γρ. πατάτες
1 φέτα ωμό ζαμπόν
80 γρ. βούτυρο
200 γρ. γάλα
αλάτι, πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πρώτα, φτιάχνετε το πουρέ: καθαρίζετε τις πατάτες και τις βράζετε για μισή ώρα μέσα σε αλατισμένο νερό.

Αφήνετε τις πατάτες να στραγγίσουν και στο μεταξύ βάζετε τα γάλα να βράσει.

Περνάτε τις πατάτες απ'το μύλο των λαχανικών και βάζετε το πουρέ μέσα σε μια σαλατιέρα όπου προσθέτετε ένα μεγάλο κομμάτι βούτυρο κι έπειτα σιγά-σιγά το γάλα το βραστό.

Ανακατεύετε καλά, αλατίζετε, πιπερώνετε.

Λιώνετε, μέσα σ'ένα τηγάκι, ένα πολύ μικρό κομμάτι βούτυρο και σοτάρετε για 1 λεπτό το ζαμπόν. Μετά, το φιλοκόβετε και το ρίχνετε στον πουρέ.

Τοποθετείτε πάνω σε κάθε εσκαλόπ μία μεγάλη κουταλιά πουρέ, το τυλίγετε και το στερεώνετε με μία οδοντογλυφίδα.

Ρίχνετε το υπόλοιπο βούτυρο (που μπορείτε να το αντικαταστήσετε με μαργαρίνη) μέσα στο τηγάκι όπου έχετε σοτάρει το ζαμπόν και τηγανίζετε τα ρολάκια. Μπορείτε να τα συνεδέψετε με αρακά ή και με φασολάκια σοτέ.



POÁKAKI WE POUKĀE MĀRĀTOC

ΛΑΡΔΙ ΤΟΥ ΟΥΡΑΝΟΥ *TOUCINHO DO CEU*

Πολλές συνταγές έχουν γεννηθεί μέσα στα πορτογαλικά μοναστήρια και τώρα έχουν γίνει γνωστές σ'όλη τη χώρα. Όπως το γλυκό αυτό, που το όνομά του προέρχεται από τη γλυκιά γεύση του.

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. ζάχαρη
350 γρ. αμύγδαλα σε σκόνη
12 κρόκους αβγών
1 πρέζα κανέλα
1 κουτ. γλυκού αλεύρι
50 γρ. βούτυρο
4 κουτ. σούπας ζάχαρη άχνη.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μετράτε 200 γρ. νερό και το βάζετε σε μία κατσαρόλα.

Το ζεσταίνετε, ρίχνετε μέσα τη ζάχαρη και το σιγοβράζετε για 10 λεπτά.

Αποσύρετε τη κατσαρόλα από τη φωτιά κι αφήνετε το σιρόπι να κρυώσει.

Στη συνέχεια, προσθέτετε τα αμύγδαλα καθώς επίσης και τους κρόκους των αβγών που θα έχετε χτυπήσει μαζί με τη κανέλα.

Ενσωματώνετε το αλεύρι και το μισό βούτυρο και ξαναβάζετε την κατσαρόλα πάνω στη φωτιά: ανακατεύετε μέχρι να πήξει το μίγμα.

Ρίχνετε το μίγμα μέσα σε μία βουτυρωμένη φόρμα και ψήνετε σε μέτριο φούρνο για 30 λεπτά περίπου.

Αφού το γλυκό ψηθεί, το αφήνετε να κρυώσει και στη συνέχεια το ξεφορμάρετε και το πασπαλίζετε με ζάχαρη άχνη.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΞΕΝΗ

- Le Creuset's "A Taste of Europe" The Scotto Sisters
- "Le grand marche europeen de 1993". Η μεγάλη Ευρωπαϊκή αγορά. Armand Bizaguet
- "Le grand livre de la cuisine europeene" Ευρωπαϊκή κουζίνα.
Genevieve Mace, Valerie - Anne

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ

- "Το βοήθημά σου" Σπηλιόπουλος Ιωάννης
- "Εικονογραφημένη Μαγειρική-Ζαχαροπλαστική" Χρύσας Παραδείση
- "Η εγκυκλοπαίδεια της Γυναίκας"
- Εγκυκλοπαίδεια "Δομή"

Computer graphics and artwork: Georgia Brinia

