

I

Μνήμες και γεύσεις της Πόλης

*Καινούριους τόπους δεν θα βρεις, δεν θά 'βρεις άλλες θάλασσες.
Η πόλις θα σε ακολουθεί. Στους δρόμους θα γυρνάς
τους ίδιους. Και στες γειτονιές τες ίδιες θα γερνάς'*

Κωνσταντίνος Καβάφης, «Η Πόλις»

Σύντομη αναδρομή στην ιστορία της γεύσης

Η ιστορία της γεύσης κάθε τόπου αποτελεί αναπόσπαστο τμήμα του πολιτισμού του. Η διατροφική και γευστική παράδοση αποτυπώνεται στις συνταγές, που μεταφέρονται κυρίως προφορικά από τους γηραιότερους στους νεότερους της οικογένειας. Τα υλικά των συνταγών συχνά παραπέμπουν στον γεωγραφικό χώρο, στο κλίμα, στις εποχές του έτους. Υπάρχουν οι τοπικές συνταγές που διαμορφώθηκαν από τα τοπικά προϊόντα, τα οποία συνήθως ήταν περιορισμένα. Από την άλλη, οι αστικές συνταγές δημιουργήθηκαν από την πληθώρα των προϊόντων που κατέκλυζαν συνήθως τις αγορές στις πρωτεύουσες ή στα μεγάλα αστικά κέντρα.

Μελετώντας την ελληνική κουζίνα παρατηρούμε ότι στη διαμόρφωση της ταυτότητάς της συνετέλεσαν τόσο ο γεωγραφικός χώρος, όπου αναπτύχθηκε και κυριάρχησε ο ελληνισμός από την αρχαιότητα και ως τις αρχές του 20ού αιώνα, από τη Μεσόγειο ως τον Εύξεινο Πόντο και τη Μικρά Ασία, όσο και οι κλιματολογικές συνθήκες, οι κοινωνικές και οικονομικές δομές.

Η ελληνική διατροφική παράδοση στην ιστορική της εξέλιξη παρουσιάζει σύνθετη πορεία. Ωστόσο, από τους ομηρικούς κρεοφάγους ήρωες, που δίνουν το στίγμα της μυθικής περιόδου, μέχρι σήμερα, τρία είναι τα σημαντικά γεωργικά προϊόντα, ψωμί, λάδι και κρασί –ερά σύμβολα του μεσογειακού ελληνικού πολιτισμού–, που σηματοδοτούν τη διατροφική κατεύθυνση των Ελλήνων. Η αστική κοσμοπολίτικη κουζίνα των ημερών μας αποτελεί τον τελευταίο κρίκο μιας μεγάλης αλυσίδας η οποία ξεκινά από τους προϊστορικούς χρόνους. Η ανθρωπότητα, από τους κυνηγούς και τους τροφοσυλλέκτες, εξελικτικά πέρασε στο πρώιμο στάδιο κοι-

νωνικού μετασχηματισμού, εξημέρωσε τα ζώα, καλλιέργησε τους καρπούς της γης, κατέκτησε τη γνώση για τη χρήση φωτιάς – ως θυμηθούμε τον μύθο του Προμηθέα Δεσμώτη. Να σημειώσουμε ότι στην Αρχαία Ελλάδα το ψωμί ήταν πολύ διαδεδομένο και υπάρχουν συχνές αναφορές στα έργα του Ησιόδου, του Ομήρου και του Ηροδότου. Οι σιτοφάγοι μάλιστα λαοί θεωρούνταν πολιτισμένοι, γιατί γνώριζαν την καλλιέργεια της γης, τη σπορά, τον θερισμό και την παρασκευή του ψωμιού, μία διεργασία η οποία στη Μεσοποταμία και στη Μικρά Ασία ξεκίνησε μεταξύ όγδοης και έκτης χιλιετίας. Έκτοτε, το σιτάρι και τα παράγωγά του αποτελούν βασική τροφή των λαών της μεσογειακής λεκάνης, από το Γιβραλτάρ ως τον Ινδό Ποταμό.

Για να φθάσουμε στη γευστική παράδοση της μεγάλης ιστορικής πρωτεύουσας, της Βασιλεύουσας, της Κωνσταντινούπολης, θα ξεκινήσουμε το ταξίδι μας αντίστροφα, πηγαίνοντας πίσω, στην Αρχαία Ελλάδα, την εποχή του δεύτερου αποικισμού (8ος-6ος αιώνας π.Χ.). Η έλλειψη γης, η διαίρεση σε μικρότερα τμήματα των καλλιεργήσιμων χωραφιών για τους κληρονόμους και η σιτοδεία είναι οι κυριότεροι λόγοι που ωθούν τους αρχαίους Έλληνες να αποδημήσουν οργανωμένα σε άγνωστους και μακρινούς τόπους, βορειοανατολικά, στα παράλια του Εύξεινου Πόντου ως την Αζοφική Θάλασσα, και, νοτιοδυτικά, κατά μήκος της Μεσογείου, όπου κτίζουν αποικίες. Οι γραπτές πηγές και τα αρχαιολογικά ευρήματα των ανασκαφών στους γεωγραφικούς χώρους που αναφέραμε μας δίνουν σημαντικότερες πληροφορίες για τις αποικίες των αρχαίων Ελλήνων, οι οποίοι ταξίδεψαν με τις τριήρεις διά της θαλάσσιας οδού, εγκαταστάθηκαν στα παράλια, από τον Ελλήσποντο ως την Αζοφική, όπου συνάντησαν υπερπληθώρα ψαριών και, χάρη στην αλιεία, οδηγήθηκαν σε ανάπτυξη και ευμάρεια. Η θάλασσα αυτή, η ευλογημένη θάλασσα, ιστορικά αποτέλεσε τον χώρο όπου φιλοξενήθηκαν οι Ίωνες και οι Δωριείς κατά τον δεύτερο αποικισμό. Φτωχοί αγρότες από τη Χαλκίδα, την Κόρινθο, τα Μέγαρα, την Αίγινα, από τις πόλεις της Αιολίδας και της Ιωνίας, μετακινήθηκαν και δημιούργησαν αποικίες ανατολικά στη Θράκη, στα Δαρδανέ-

λια, στο Βυζάντιο, στα νότια παράλια της Μαύρης Θάλασσας, στην Αζοφική, και δυτικά στην Ιταλία, στη Σικελία και αργότερα στη Μασσαλία, και απέκτησαν οικονομική ευφορία. Τον 7ο αιώνα π.Χ., Ίωνες και Δωριείς εποικίζουν την Προποντίδα και δημιουργούν το λιμενικό δίκτυο που θα υποστηρίξει τις προωθημένες ευξεινοπονιακές αποικίες. Με την ίδρυση από τον Βύζα της αποικίας των Μεγαρέων, στην είσοδο του Βοσπόρου προς τον Κεράτιο Κόλπο, ο δρόμος για τον Εύξεινο είναι ανοικτός. Στα τέλη του 7ου αιώνα ιδρύονται οι μεγάλες μητροπολιτικές αποικίες Σινώπη, Ίστρια, Ολβία, Απολλωνία, Παντικάπαιον, Φάσις.

Η ίδρυση ελληνικών αποικιών στον ευρύτερο γεωγραφικό χώρο της Μεσογείου δημιούργησε βαθμιαία ένα τεράστιο δίκτυο εμπορικών ανταλλαγών και επέφερε τη θεαματική ανάπτυξη του εμπορίου, κι αυτό προκάλεσε την ανάπτυξη της βιοτεχνίας και τη βελτίωση των μέσων διεξαγωγής του. Έτσι, η εξέλιξη της ναυπηγικής τέχνης έδωσε μεγαλύτερα, ταχύτερα και ασφαλέστερα πλοία για τη μεταφορά ανθρώπων και εμπορευμάτων, ενώ παράλληλα διαδόθηκε η χρήση του νομίσματος και της γραφής.

Αξίζει να υπογραμμίσουμε μερικούς σημαντικότερους εμπορικούς σταθμούς, ένας από τους οποίους είναι η Κυζίκος, που ιδρύεται μάλλον το 756 π.Χ. από Ίωνες αποίκους. Δύο γενιές αργότερα, το 676 ή 675 π.Χ., η Μίλητος ιδρύει, στον ίδιο τόπο, μία από τις πρώτες της αποικίες – ίσως για να μην υστερήσει απέναντι στα Μέγαρα που ίδρυσαν αποικία στον Βόσπορο. Οι Μιλήσιοι, στα τέλη του 7ου αιώνα π.Χ., αποικούν την Προκόννησο (το νησί του Μαρμαρά στην Προποντίδα). Δημιουργούν λιμάνια ανάμεσα στην Αρτάκη και τον Ισθμό της Κυζίκου. Στα νομίσματα που κόβουν από ήλεκτρο της Κυζίκου, στα μέσα του 6ου αιώνα π.Χ., έχουν έμβλημα την παλαμίδα. Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος (*Φυσική Ιστορία*, IX 3, 4) μας πληροφορεί ότι οι παλαμίδες εμφανίζονταν καμιά φορά σε τόσο μεγάλο αριθμό ώστε ο στόλος του Μεγάλου Αλεξάνδρου αναγκάστηκε να παραταχθεί σε θέση μάχης, όπως θα έκανε για να αντιμετωπίσει εχθρικό στόλο, γιατί μεμονωμένα πλοία δεν θα μπορούσαν να ανοίξουν δίοδο ανάμεσά τους. Δεν τις τρώμαζαν ούτε οι φωνές, ούτε οι θόρυβοι, ούτε τα χτυπήματα.

Οι μικρές πόλεις των Στενών και της Προποντίδας δεν μπορούσαν να καταναλώσουν όλο το προϊόν της αλιείας. Αντάλλασσαν ένα μέρος με τους γείτονές τους, Έλληνες ή αυτόχθονες, κι έπαιρναν δημητριακά, ξυλεία, μικρά ζώα, μέταλλα. Επίσης, το πλεόνασμα της αλιείας το επεξεργάζονταν: το αποξήρηναν, το πάστωναν ή το κάπνιζαν. Τα αυγά από ορισμένα είδη ψαριών, όπως του κέφαλου ή του ξιφία, τα ταρίχευαν και τα έστελναν μέσα σε ειδικά δοχεία, όπως μας πληροφορούν ο Αριστοτέλης και ο Πλίνιος, στις πιο απόμακρες πόλεις της Ασίας ως ιδιαίτερα εδέσματα με αφροδισιακές ιδιότητες. Από τους χόνδρους των ψαριών παρήγαγαν κόλλες, χρήσιμες στους εβενουργούς. Τίποτα δεν πήγαινε χαμένο από το πολύτιμο αλίευμα. Ακόμα, έθαβαν τα απομεινάρια γύρω από τα κλήματα ως λίπασμα. Οι αρχαιολόγοι, εξετάζοντας ορισμένες δεξαμενές που είχαν λαξευτεί στα βράχια των ακτών, διαπίστωσαν ότι υπήρχαν παντού ιχθυοτροφεία, όχι μόνο για να διατηρηθεί ζωντανό το περίσσειμα φρέσκου ψαριού, αλλά και για την εκτροφή πολύτιμων ειδών που μετέπειτα θα απολάμβαναν οι κοιλιόδουλοι της ελληνιστικής και ρωμαϊκής εποχής. Κάποιες αποικιακές πολιτείες πλούτισαν από το ψάρεμα της παλαμίδας, του σκουμπριού και του κέφαλου. Εμπορευόνταν αλίπαστα, σιτάρι του Καυκάσου, χρυσάφι, κασσίτερο και κρασί, σε όλη τη Μεσόγειο, ενώ επιστρέφοντας έφεραν φιάλες με άρωμα, ελληνικό κρασί, κεραμικά από τη Χαλκίδα, τα Μέγαρα, την Κόρινθο ή τη Μίλητο. Εικάζεται ότι ο εμπορικός πλούτος, μεταξύ άλλων, δημιούργησε τις προϋποθέσεις για τον Χρυσούν Αιώνα του Περικλέους.

Στην Αρχαία Ελλάδα, δύο διαφορετικές διατροφικές συμπεριφορές αποτελούν τις κυρίαρχες γευστικές τάσεις, η τοπική λιτή κουζίνα της Σπάρτης με τον «μέλανα ζωμό» και η εκλεπτυσμένη ολιγοφαγία των Αθηναίων, το «αττικώς δειπνίζειν». Ωστόσο γνωρίζουμε ότι κατά τον 5ο αιώνα π.Χ. στην αγορά της Αθήνας υπήρχε πληθώρα αγαθών για τους Αθηναίους γαστρίμαργους, όπως διαβεβαιώνει και ο Περικλής στον Επιτάφιο, και ότι οι κάτοικοι της Σύβαρης ήταν διάσημοι για τις γαστριμαργικές τους επιδόσεις.

Γνωρίζουμε επίσης ότι οι διατροφικές παραδόσεις των μεσογειακών πολιτισμών διαδόθηκαν αμφίδρομα διά του δρόμου των

μπαχαρικών και του δρόμου του μεταξιού, διά μέσου των εμπορών, των Δερβίσηδων και των άλλων θρησκευτικών ταγμάτων, σε έναν απέραντο γεωγραφικό χώρο, ο οποίος αρχικά ήταν μέσα στα όρια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας και αργότερα της βυζαντινής και οθωμανικής κυριαρχίας.

Η πολιτική κουζίνα

Η πολιτική κουζίνα, ακολουθώντας την ιστορική εξέλιξη του γεωγραφικού χώρου, από τον 7ο αιώνα π.Χ. που η περιοχή αποικιήθηκε από τους Μεγαρείς, εμπλουτίστηκε από τις βιωμένες γνώσεις και πρακτικές του αρχαίου ελληνικού κόσμου, όπως περιγράφονται στους Δειπνοσοφιστές του Αθήναιου. Ως αποικία της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας, η μετέπειτα Νέα Ρώμη συμπληρώνει την κουζίνα της με τις πολιτισμικές εμπειρίες των Ρωμαίων. Σταδιακά, ο πλούτος αυτός θα συγκεραστεί με την καινούργια θρησκεία, τον χριστιανισμό, και θα συνθέσει την ταυτότητα της βυζαντινής κουζίνας: από τη μια πλευρά, πολυτελή, βασιλικά και πριγκιπικά γεύματα με σπάνιες και εκλεκτές τροφές, μαγειρεμένες με επιτηδευμένους τρόπους από έμπειρους μάγειρες και στρατιά βοηθών από την άλλη, απλά και λιτά γεύματα των φτωχών και νηστίσιμα των μοναχών.

Μετά την Άλωση, η κουζίνα αυτή θα δομηθεί πάνω στις αντιθέσεις μεταξύ των γηγενών και των εγκατεστημένων στην Κωνσταντινούπολη αστών και στις παραδόσεις επισιτισμού των νομάδων κατακτητών. Οι διάφορες εθνότητες που ζουν στην Κωνσταντινούπολη, Αρμένιοι, Εβραίοι, Λεβαντίνοι, Γεωργιανοί, Καππαδόκες, Χιώτες, Αιγαιοπελαγίτες, Ηπειρώτες, Πόντιοι, θα την εμπλουτίσουν και με τις δικές τους γευστικές παραδόσεις, δημιουργώντας μια εκλεπτυσμένη πολυπολιτισμική κουζίνα. Η κουζίνα των Κωνσταντινουπολιτών μαζί με τις τοπικές κουζίνες των Ελλήνων της Καππαδοκίας, της Ιωνίας και του Πόντου, μετά το 1922, θα μπολιάσουν τη νεοελληνική κουζίνα.

Όπως επισημαίνει ο Σκαρλάτος Βυζάντιος στο τρίτομο έργο του *Η Κωνσταντινούπολις* (1851-1869), οι Πολίτες, ακολουθώντας τον «εκλεκτότερον τρόπον της γαστρονομίας», από τις αρχές του 19ου αιώνα θα συγκεράσουν στο τραπέζι τους ό,τι καλύτερο έχει η Ευρώπη και η Ανατολή. Έκτοτε θα συνυπάρχει το πιλάφι και η τούρτα, οι σαρμάδες και οι κοτολέτες, η πουτίγκα και το ταούκ-κιοκσού (το ταούκ-κιοκσού είναι γλυκίσμα με βάση το γάλα και το στήθος κοτόπουλου· σύμφωνα με τους Τούρκους γαστρονόμους, μια παραλλαγή του περιγράφεται μεταξύ των συνταγών του Απίκιου· ήταν αγαπητό επιδόρπιο στην πρωτεύουσα των Βυζαντινών και αργότερα των Οθωμανών, έπαψε δε να παρασκευάζεται και ξεχάστηκε στη γενέτειρά του τη Ρώμη).

Η διαχρονικότητα των συνταγών της πολιτικής κουζίνας επαληθεύεται και από το χειρόγραφο τετράδιο συνταγών της Πολίτισσας Χαρίκλειας Καβάφη, που κατέγραψε τη δεκαετία του 1860, για το οποίο πληροφορήθηκα το 1994 από τον αείμνηστο Γεώργιο Σαββίδη. Τα φαγητά και τα γλυκίσματα που καταγράφονται στο τετράδιο αυτό είναι: η χαβιαροσαλάτα, το τασκεμπάπ και οι μελιτζάνες –το γνωστό χουνκιάρ μπεγιεντί, όπως μαγειρευόταν δίχως μπεσαμέλ πριν από τον 20ό αιώνα–, τα παραγεμιστά σκουμπριά –από τις πλέον γευστικές αλλά και δύσκολες στην παρασκευή συνταγές των πολιτικών λαδερών γεμιστών μεζέδων–, το γεμιστό λουφάρι, η κουρού μπογάτσα, ο σιμιγδαλένιος χαλβάς, όλα από τα καθημερινά εδέσματα της πολιτικής κουζίνας, επίσης ο ασουρές, τα τσουρέκια τα πασχαλινά και η βασιλόπιτα, με προζύμι, μαχλέπι, μαστίχα, γλυκάνισο κ.ά., όπως τα παρασκεύαζαν επί αιώνες στο πολιτικό σπίτι ως άρτο εκλεκτό των δύο μεγαλύτερων γιορτών της Χριστιανοσύνης.

Η διατροφή άλλωστε δεν αποσκοπεί μόνο στον κορεσμό της πείνας. Ως μέσο επικοινωνίας, περικλείει τη διαδικασία απόκτησης-αγοράς των πρώτων υλών και την οικογενειακή, φιλική ή επαγγελματική συνένωση γύρω από το τραπέζι. Άλλωστε, οι σημαντικές στιγμές του ετήσιου κύκλου, καθώς και του κύκλου της ζωής –γέννηση, γάμος, θάνατος– γιορτάστηκαν και γιορτάζονται πάντα με τα αντίστοιχα γεύματα.

Η αστική κουζίνα των Ρωμιών της Πόλης, που ήταν εκλεπτυσμένη, αναπτύχθηκε στην κοσμοπολίτικη Κωνσταντινούπολη, σε έναν χώρο που ζει αδιάλειπτα περισσότερο από 2.000 χρόνια, ένα σταυροδρόμι πολιτισμών, εμπορικών ανταλλαγών και επικοινωνιών, πρωτεύουσα δύο κραταίων αυτοκρατοριών. Η πολιτική κουζίνα είναι η κουζίνα των τεσσάρων εποχών, βασίζεται σε απειράριθμες πρώτες ύλες από φρέσκα και ποιοτικά υλικά. Αιώνες τώρα τα φαγητά αυτά μαγειρεύονται δίχως πολύπλοκες σάλτσες και είναι εμπλουτισμένα με καρυκεύματα σε ισορροπημένες δόσεις. Η παρουσίαση των φαγητών είναι επιμελημένη και όχι εξεζητημένη. Τα φαγητά ψήνονται στον ατμό, στον φούρνο, στο τηγάνι, στη φωτιά, σε σκεύη μπακιρένια και γανωμένα. Στο σπίτι, όπως επίσης και στα μαγειρεία που λειτουργούσαν στα εμπορικά κέντρα το μεσημέρι για τους άντρες, οι διατροφικές συμπεριφορές μεταφέρονταν επί αιώνες μέσω της προφορικής παράδοσης.

Ως τις αρχές του 19ου αιώνα, στο σπίτι το φαγητό σερβιριζόταν σε χαμηλά τραπέζια, τους σοφράδες. Οι συνδαιτυμόνες κάθονταν πάνω σε μεγάλες μαξιλάρες, και αργότερα σε χαμηλά скаμινιά, έχοντας στα γόνατα επιμήκεις υφαντές πετσέτες, τους «μακραμάδες» (μακρινάρια), βυζαντινή συνήθεια που επικράτησε ως τους χρόνους του εξευρωπαϊσμού της πολιτικής κοινωνίας, για να αντικατασταθούν τελικά από τα μέσα του 19ου αιώνα, πρώτα στη νεοσύστατη αστική κοινωνία του Πέραν, με τις τραπεζαρίες, τα λευκά τραπεζομάντιλα και τις λευκές κολλαρισμένες λινές πετσέτες.

Στο πολιτικό σπίτι, η προετοιμασία του καθημερινού φαγητού, όπως και των γιορτινών γευμάτων, απαιτούσε γνώση, χρόνο και επιτηδειότητα. Στα μεγάλα αρχοντικά απασχολούσαν μαγείρισσες ή μάγειρους και βοηθούς. Στα μεσαία στρώματα, καθώς τότε οι οικογένειες ήταν πολυπληθείς, την προετοιμασία των φαγητών αναλάμβαναν οι ψυχοκόρες και οι νεότερες γυναίκες του σπιτιού υπό την εποπτεία της μητέρας ή της πεθεράς. Το λαϊκό τραπέζι, αν και λιγότερο πλούσιο, δεν υστερούσε σε ποιότητα, καθώς οι νοικοκυρές γνώριζαν να μαγειρεύουν τις περίτεχνες συνταγές, όπως ήταν τα πολιτικά λαδερά γεμιστά, τα λαχανικά, τα εντόσθια, τα γλυκά του κουταλιού κ.ά.

ΥΣΤΕΡΟΓΡΑΦΟ

Στην κουζίνα των λαϊκών νοικοκυριών και των αρχοντικών μαγειρεύονταν εποχιακά προϊόντα. Τότε γνώριζαν πως τα λαχανικά και τα φρούτα ήταν νοστιμότερα στην εποχή τους – η «αγκινάρα αλά Πολίτα» ήταν πιάτο της άνοιξης, ποτέ του χειμώνα, οπότε με την ίδια συνταγή μαγείρευαν το σέλινο, ενώ οι λαχανοντολμάδες με κιμά ήταν φαγητό του χειμώνα και ποτέ μεζές· οι κότες ήταν αλανιάρες και τα αυγά τους είχαν γεύση ελευθέρως βοσκής, τα βοοειδή δεν χρειάζονταν ορμόνες και τα ψάρια ήταν πελαγίσια. Σήμερα, βέβαια, βρίσκουμε εύκολα στο σουπερμάρκετ ό,τι χρειαζόμαστε, όλο τον χρόνο. Η δική μου εκδοχή για τα εποχιακά μενού δεν εστιάζει τόσο στο ποια φαγητά ταιριάζουν μεταξύ τους όσο στην ανάγκη να βρεθούμε γύρω από ένα τραπέζι με τους αγαπημένους μας, τουλάχιστον το Σαββατοκύριακο. Προτείνω λοιπόν δώδεκα μενού ανά εποχή ή, αλλιώς, τέσσερα μενού ανά μήνα, για να μαγειρέψουμε και να απολαύσουμε όλοι μαζί ένα νόστιμο φαγητό.

Σ. Μ.



ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ



Κρέας με ρεβίθια και σαφράν

750 γρ. μοσχαρίσιο ή
αρνίσιο μπούτι,
σε μικρούς κύβους
2 φλ. ρεβίθια
2 κ.σ. βούτυρο ή
1 ποτηράκι ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 φακελάκι σαφράν
αλάτι, πιπέρι

Αποβραδίζ βάζετε τα ρεβίθια σε μια λε-
κάνη με αλατόνερο (1 κ.σ. αλάτι) για να
φουσκώσουν. Την επόμενη μέρα τα βρά-
ζετε και τα σουρώνετε. Αφού σοτάρετε
ελαφρά το κρεμμύδι στο βούτυρο (ή στο
λάδι), προσθέτετε το κρέας, 1 φλιτζάνι
ζεστό νερό, αλάτι, πιπέρι και σαφράν
και μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι
να μαλακώσει το κρέας. Κατόπιν ρίχνετε
τα ρεβίθια και αφήνετε να σιγοβράσουν
για να χυλώσουν.

Πλιγούρι με κάστανα

1 φλ. πλιγούρι
1½ φλ. ζωμό κότας
ή νερό
1 ματσάκι κρεμμυδάκια
ψιλοκομμένα
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1 ματσάκι άνηθο
ψιλοκομμένο
1 ματσάκι μαϊντανό
ψιλοκομμένο
200 γρ. κάστανα
2 κ.σ. σταφίδες ξανθές
αλάτι, πιπέρι

Χαράζετε και βράζετε τα κάστανα, τα
καθαρίζετε και τα κόβετε στα τέσσερα.
Ροδίζετε ελαφρά τα κρεμμύδια στο λάδι,
προσθέτετε ζωμό ή νερό, άνηθο, μαϊντα-
νό, κάστανα και σταφίδες, αλάτι, πιπέ-
ρι. Όταν βράσουν, ρίχνετε το πλιγούρι
και ψήνετε το φαγητό 8-10', ώσπου να
απορροφηθούν τα υγρά του. Σηκώνετε
την κατσαρόλα από τη φωτιά, αφήνετε
15' να ξεκουραστεί και σερβίρετε.
Προαιρετικά, πασπαλίζετε με κόκκινο
πιπέρι.

Γλύκισμα αμυγδάλου

250 γρ. ωμά αμύγδαλα
αλεσμένα
100 γρ. καρύδα τριμμένη
125 γρ. ζάχαρη άχνη
100 γρ. σιμιγδάλι
3 αυγά
1 κ.σ. ξύσμα πορτοκαλιού
50 γρ. αμύγδαλα για
γαρνίρισμα

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

½ κιλό ζάχαρη
2 φλ. νερό
χυμό από ½ λεμόνι

Ετοιμάζετε πρώτα το σιρόπι ώστε να προλάβει να κρυώσει λίγο. Βράζετε τη ζάχαρη με το νερό και τον χυμό λεμονιού και το αφήνετε στην άκρη.

Ρίχνετε σε βαθύ σκεύος τα αλεσμένα αμύγδαλα, την καρύδα, τη ζάχαρη, το σιμιγδάλι και το ξύσμα πορτοκαλιού. Προσθέτετε τα αυγά και ζυμώνετε τα υλικά. Αφού βουτυρώσετε το ταψί σας, βάζετε τη ζύμη σε κορνέ ζαχαροπλαστικής και σχηματίζετε μαργαρίτες στο μέγεθος καρυδιού. Τοποθετείτε 1 αμύγδαλο στο κέντρο τους και στη συνέχεια ψήνετε τα γλυκά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C περίπου 30'. Τα σερβίρετε σε πιατέλα και τα περιχύνετε με το χλιαρό σιρόπι.



Σουπιές γεμιστές

6 μεγάλες σουπιές
 3 κρεμμύδια
 1 ματσάκι φρέσκα
 κρεμμυδάκια
 6 κ.σ. ρύζι για γεμιστά
 3 κ.σ. κουκουάρια
 3 κ.σ. σταφίδες (ξανθές ή
 μαύρες)
 3 κ.σ. άνηθο ψιλοκομμένο
 κανέλα, μπαχάρι, ζάχαρη
 (από 1 κ.τ.)
 1 ποτήρι ελαιόλαδο
 χυμό από 1 λεμόνι
 αλάτι, πιπέρι

Σουρώνετε τις σουπιές και κρατάτε τα
 πλοκάμια τους ψιλοκομμένα σε μπολ.
 Σοτάρετε τα κρεμμύδια σε ½ ποτήρι λά-
 δι, προσθέτετε το κουκουάρι και, όταν
 πάρει χρώμα, ρίχνετε τις σταφίδες και
 το ρύζι. Αναμειγνύετε για 2-3' και ρί-
 χνετε τα πλοκάμια, και τα υπόλοιπα
 υλικά. Γεμίζετε με το μείγμα αυτό τις
 σουπιές, τις κλείνετε με οδοντογλυφίδα,
 τις στρώνετε στην κατσαρόλα και βάζετε
 ένα πιάτο από πάνω. Ρίχνετε 1 φλιτζάνι
 καυτό νερό και ½ ποτήρι λάδι. Ψήνετε
 σε χαμηλή φωτιά για 30-35'. Σερβίρο-
 νται χλιαρές.

Φασόλια μαυρομάτικα σαλάτα

2 ποτήρια φασόλια
 μαυρομάτικα βρασμένα
 1 κρεμμύδι
 2 πιπεριές κέρατο
 1 πιπεριά Φλωρίνης
 ψημένη, ξεφλουδισμένη
 1 κ.σ. σουμάκι
 2 κ.σ. ταχίνι
 3 κ.σ. μαϊντανό
 χυμό από 1 λεμόνι
 1 ποτηράκι ελαιόλαδο
 αλάτι

Βάζετε σε ένα βαθύ μπολ τα φασόλια,
 το κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές φέτες,
 τις πράσινες πιπεριές σε ροδέλες και
 την κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης κομμένη
 σε λωρίδες. Περιχύνετε με λάδι, λεμόνι,
 ταχίνι, σουμάκι και αλάτι. Ανακατεύετε
 καλά. Αφήνετε μισή ώρα τη σαλάτα στο
 ψυγείο. Τη σερβίρετε αφού πασπαλίσε-
 τε με μαϊντανό.

