

ΗΛΙΑΣ Ε. ΜΠΙΤΣΑΝΗΣ



Η γαστρονομία της αποκριάς

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2025

ΗΛΙΑΣ Ε. ΜΠΙΤΣΑΝΗΣ

Η γαστρονομία της αποκριάς

ΚΑΛΑΜΑΤΑ 2025

«Η γαστρονομία της αποκριάς»

«**Η** γαστρονομία της αποκριάς» περιλαμβάνει το σύνολο της διατροφικής παράδοσης της εποχής που εκτείνεται από τα Χριστούγεννα μέχρι το Πάσχα. Η πρώτη και η δεύτερη εβδομάδα της είναι η συνέχεια της ελευθερίας κατανάλωσης κάθε είδους τροφίμου που αρχίζει τα Χριστούγεννα, η τρίτη το στάδιο της μετάβασης στην αυστηρή νηστεία από αρχίζει την Καθαρά Δευτέρα και διαρκεί μέχρι το Πάσχα. Σε αυτές τις τρεις εβδομάδες υπάρχει ένα ξεχωριστό διατροφικό «πρωτόκολλο» που τηρούσαν με ακρίβεια κατά βάση η αγροτική κοινωνία αλλά και μεγάλα τμήματα του αστικού πληθυσμού. Αφορά συγκεκριμένες πρακτικές και συγκεκριμένες ημέρες αλλά η ζωή και η επιβίωση απαιτεί... καθημερινή διατροφή. Η οποία ακολουθούσε τους γενικούς κανόνες (απόλυτη ελευθερία, περιορισμένη κατανάλωση, αυστηρή νηστεία) χρησιμοποιώντας τις διαθέσιμες πρώτες ύλες. Και η διαθεσιμότητα είχε να κάνει με την πρωτογενή παραγωγή (σε είδος, ποσότητα και κόστος), την οικοτεχνική παραγωγή (κανόνες για τα αγροτικά νοικοκυριά), την τροφосуλλογή (των πιο διαφορετικών ειδών) και το κυνήγι (με τα πλέον διαφορετικά μέσα). Γενικός κανόνας ο λιτός βίος και η αξιοποίηση όλων των διαθέσιμων

με τις πιο διαφορετικές πρακτικές. Με όχημα τη «γαστρονομία της αποκριάς» το βιβλίο επιχειρεί να αποτυπώσει λαογραφικά και κοινωνιολογικά στοιχεία μακρινών εποχών, να καταδείξει τις μεταβολές στο πέρασμα του χρόνου και τις διαφοροποιήσεις στις διατροφικές συνήθειες και να δώσει ιδέες για συνταγές της παραδοσιακής γαστρονομίας. Που έχει ομοιότητες και διαφορές ανάλογα με τον τόπο, την εποχή και τις επιρροές. Το πρώτο μέρος του βιβλίου ασχολείται με το «πρωτόκολλο» των τριών εβδομάδων της αποκριάς. Το οποίο συνοδεύεται από ενδεικτικές «συνταγές» και το λαογραφικό τους πλαίσιο. Το δεύτερο αναφέρεται στις καθημερινές διατροφικές συνήθειες που υπόκεινται και αυτές σε κανόνες. Αναφέρεται ως περίγραμμα της γαστρονομίας από τα Χριστούγεννα μέχρι το Πάσχα. Οι «συνταγές» αυτές σε ένα επόμενο πόνημα. Η λέξη σε εισαγωγικά καθώς η μαγειρική κινείται πάνω σε κανόνες, αλλά έχει κάθε φορά τη σφραγίδα του ανθρώπου που θα ασχοληθεί με αυτή. Ο οποίος μεταφέρει την εμπειρία, το μεράκι και τη φαντασία στην κουζίνα. Αλλά και τη θέληση για δημιουργική απασχόληση και την επιθυμία για χαλάρωση σε έναν κόσμο «πνιγμένο» στο άγχος της καθημερινότητας και των μελλούμενων.

Το «πρωτόκολλο» της αποκριάς

Η περίοδος της αποκριάς όμως δεν είναι απλώς μια περίοδος... καρναβαλικών εκδηλώσεων αλλά αυτές είναι ενταγμένες σε ένα σύνολο διατροφικών κανόνων που απορρέουν από τη θρησκευτική πίστη με επιρροές η καταγωγή των οποίων φθάνει ορισμένες φορές μέχρι την αρχαιότητα. Έτσι και αλλιώς η νέα θρησκεία αντλεί στοιχεία από τις παλιές και ενσωματώνει τα δημοφιλέστερα από αυτά στους δικούς της κανόνες. Η περίοδος της αποκριάς αποτελεί το πρώτο μέρος του «τριωδίου» που ανοίγει την Κυριακή του Τελώνου και Φαρισαίου και ολοκληρώνεται το Μεγάλο Σάββατο. Πήρε το όνομά του από το ορθόδοξο λειτουργικό βιβλίο γιατί πολλοί από τους Κανόνες που περιλαμβάνει έχει μόνον τρεις «ωδές». Κανόνας είναι ένα σύστημα τροπαρίων που ψάλλονται στον όρθο και έχουν ενιαίο θέμα και ήχο. Το «τριώδιο» διαιρείται σε τρεις φάσεις (προπαρασκευαστική της Μεγάλης Σαρακοστής, Μεγάλη Σαρακοστή και Μεγάλη Εβδομάδα). Η πρώτη εβδομάδα τελειώνει την Κυριακή του Ασώτου και λέγεται Προφωνή η Προφωνέσιμη γιατί διαλαλούσαν (προφωνούσαν) ότι έρχονται οι αποκριές. Λέγεται ακόμη αμόλυτη ή απόλυτη επειδή κατά τη δοξασία τότε οι ψυχές των πεθαμένων βγαίνουν στον πάνω κόσμο. Η δεύτερη εβδομάδα λέγεται Κρεατινή ή της Κρεωφάγου επειδή τρώνε κρέας. Η Κυριακή της λέγεται και Κυριακή των Αποκρέω γιατί είναι η τελευταία ημέρα που τρώνε κρέας (απο+κρέας) και μετά... το Πάσχα. Η τρίτη εβδομάδα λέγεται Τυρινή ή της Τυροφάγου επειδή τρώνε γαλακτοκομικά. Για την προετοιμασία του οργανισμού ως ένα ενδιάμεσο στάδιο από την κρεοφαγία στη νηστεία.

Η ΠΡΩΤΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Η παράδοση των αρχαίων διονυσιακών γιορτών με ψητά κρέατα, οινοποσία και μεταμφιέσεις, ενσωματώθηκε στους κανόνες της ορθόδοξης εκκλησίας. Από την αρχαιότητα έρχεται η

εκτροφή των γουρουνιών στην περιοχή μας όπως σημειώνει ο Καθηγητής Πέτρος Θέμελης με βάση σχετικά ευρήματα στην περιοχή της Αρχαίας Μεσσήνης, στην οποία βρέθηκαν και στοιχεία που τεκμηριώνουν τη λατρεία του Διονύσου την οποία συνόδευαν ανάλογες γιορτές. Αυτή η περίοδος είναι συνυφασμένη με τη διαδικασία των γουρνοσφαξιών και τον τρόπο αξιοποίησης του κρέατος των χοιρινών. Το γεγονός ότι το βάρος τους είναι μεγάλο σε συνδυασμό με την «πλούσια» αναπαραγωγή και τη δυνατότητα διατήρησης του κρέατος, τα είχε καταστήσει εδώ και αιώνες ως αναντικατάστατα στοιχεία της οικιακής οικονομίας. Τα χοιρινά κατά την παράδοση σφάζονται την πρώτη εβδομάδα όταν επιτρέπεται η κατανάλωση κρέατος όλες τις ημέρες. Καθόλου τυχαία η «σύζευξη» καθώς από το χοιρινό δεν... πετάγεται τίποτα και ορισμένα μέρη του καταναλώνονται αμέσως οπότε δεν θα πρέπει να υπάρχουν θρησκευτικοί περιορισμοί. Ο «καρούτζος» από το λαιμό του χοιρινού παραδίνεται στη νοικοκυρά η οποία τον ψήνει στη θράκα, φωτιά έτσι και αλλιώς υπάρχει αφού στο λεβέτι (καζάνι) βράζει το νερό για να μαδήσουν το χοιρινό. Τον τεμαχίζει και τον προσφέρει στους ανθρώπους που ασχολούνται με το σφάγιο, μαζί με κρασί⁽¹⁾. Όταν τελειώνει η διαδικασία «καθαρισμού» το συκώτι του χοιρινού τηγανίζεται (συνήθως το «σβήνουν» με κρασί και το αλατοπιπερώνουν... καλά για να νοστιμίσει) και καταναλώνεται⁽²⁾. Την άλλη ημέρα ακολουθεί η οματιά⁽³⁾. Η νοικοκυρά γεμίζει το παχύ έντερο του χοιρινού με ένα μείγμα το οποίο περιέχει κομματάκια από πνευμόνι, σπλήνα, καρδιά, μυρουδιές, αλατοπίπερο και μπαχάρια, βρασμένο πληγούρι και τα ψήνει στο φούρνο. Και τα κόκαλα... δεν είναι για πέταμα, βράζονται και μαγειρεύονται με τραχανά στον οποίο προσδίδουν μια διαφορετική γεύση⁽⁴⁾. Η διαδικασία αυτή εξελίσσεται σε μια εποχή που δεν υπάρχουν ψυγεία για να συντηρηθεί το κρέας, οπότε τα



μέρη που δεν γίνονται παστό (καρούτζος, συκώτι, πνευμόνι, καρδιά) θα πρέπει να καταναλωθούν άμεσα. Και αυτό γίνεται με τους τρόπους που προαναφέρθηκε την ημέρα που σφάζουν το χοιρινό. Γι' αυτό και χρονικά τοποθετείται την πρώτη εβδομάδα. Ταυτόχρονα ξεκινά και η διαδικασία παρασκευής λουκάνικων. Για τα οποία καθαρίζονται τα λεπτά έντερα και γεμίζουν με ένα μείγμα από ψιλοκομμένα κομματάκια χοιρινού ανακατεμένα με κρασί, αλάτι, πιπέρι, φλούδα πορτοκαλιού, θρούμπι, κανέλα, γαρύφαλλο. Τα έντερα κόβονται σε κομμάτια ώστε να είναι εύχρηστα, δένονται στις άκρες και καπνίζονται⁽⁵⁾. Ακολουθεί η διαδικασία τεμαχισμού του χοιρινού και η προετοιμασία για κατανάλωση ή παρασκευή παστού. Το κρέας κόβεται σε λωρίδες και αφαιρείται το

παχύ μέρος (λίπος με λίγο κρέας), οι γνωστές τοιγαρίδες. Χαράζουν τις λωρίδες του κρέατος εσωτερικά, τις ρίχνουν χοντρό αλάτι, τις τυλίγουν ρολό και τις βάζουν σε μεγάλα δοχεία ή κοφίνια για να στραγγίξουν, τοποθετώντας κάτω από αυτά ταψιά. Τα κομμάτια που πρόκειται να καταναλωθούν την περίοδο της αποκριάς κρέμονται πάνω από την εστία και καπνίζονται με την καύση αρωματικών ξύλων ανάλογα με τη διαθεσιμότητα στην περιοχή.

ΔΕΥΤΕΡΗ ΚΑΙ ΤΣΙΚΝΟΠΕΜΠΤΗ

Τη δεύτερη εβδομάδα γίνεται το «λιώσιμο» του παστού και μάλιστα την Τσικνοπέμπτη. Στη διαδικασία αυτή θα καταναλωθεί κρέας, η εκκλησία απαγορεύει Τετάρτη και Παρασκευή την κατανάλωση κρέατος, οπότε η Πέμπτη



είναι και η κατάλληλη ημέρα. Μια αρχέγονη συνήθεια, κρέας στη θράκα (και γιαυτό... τσί-κνισμα), οινοποσία και μασκαρέματα βρίσκει μια «τρύπα» που αφήνει στις απαγορεύσεις η θρησκεία και επαναλαμβάνεται σε ετήσια βάση⁽⁶⁾. Αυτή την ημέρα «λιώνουν» το παστό: Γεμίζουν μέχρι τη μέση το λεβέτι με νερό και αφού βράσει ρίχνουν μέσα τις τσιγαρίδες για να μαλακώσουν. Τις απλώνουν στη σκαφίδα και στο λεβέτι βράζονται διαδοχικά η μπόλια, το κεφάλι και τα πόδια. Ακολουθούν οι λωρίδες με το κρέας, το πνευμόνι και ο πατσάς που έχει μείνει και στο τέλος τα λουκάνικα. Τοποθετούνται όλα στη σκαφίδα και κόβονται μικρά κομμάτια. Αφαιρείται το λίπος που βράζουν όλα μαζί. Στο τέλος κατεβάζουν το λεβέτι από τη φωτιά και ρίχνουν διάφορα μυρουδικά. Όταν κρυώνει αποθηκεύεται σε κιούπια όπου τοποθετούνται ανακατεμένα κομμάτια τσιγαρίδας, λουκάνικου, κρέατος και λίπος. Εκεί μένει

μέχρι το καλοκαίρι εξασφαλίζοντας κρέας για την περίοδο που επιτρέπεται η κατανάλωση, τόσο για την οικογένεια, όσο και για τους επισκέπτες⁽⁷⁾. Οι τσιγαρίδες έχουν... προορισμό, όταν το καλοκαίρι πλέον έχουν αδειάσει τα κιούπια, δίνει και παίρνει ο καγιανάς με τσιγαρίδα (από την εποχή που... καλλιεργήθηκε η τομάτα), αν και καταναλώνεται μαζί με το παστό την εποχή που... δεν μετριέται η χοληστερίνη⁽⁸⁾. Όλο αυτό το «τελετουργικό» βεβαίως την εποχή που «κρατούσε» η παράδοση της νηστείας και η δυνατότητα κατανάλωσης κρέατος ήταν «συμβατή» με τις επιταγές της. Στη σημερινή εποχή μπορεί ο καθένας να αγοράσει λουκάνικο ή παστό από το πλήθος των βιοτεχνιών που έχουν σαν αντικείμενο την παραγωγή τους ή και να παρασκευάσει μόνος του την ποσότητα που θέλει στο σπίτι του με μικρές προσαρμογές στη συνταγή του κάθε είδους. Πολύ περισσότερο υπάρχουν διαθέσιμες πο-

σότητες κρέατος και σε μεγάλη διαφορετικότητα ώστε εφόσον έχει τη δυνατότητα κάποιος μπορεί να αγοράσει και να καταναλώσει όλο το χρόνο κρέας. Καθώς κάπως έτσι έχουν τα πράγματα, η Τσικνοπέμπτη πλέον δεν είναι «έθιμο» αλλά το πραγματικό έθιμο λειτουργεί ως πρόσχημα για κατανάλωση και εθιμική «κοινωνικοποίηση» σε μια κοινωνία στην οποία η νηστεία τηρείται μόνον από βαθιά θρησκευόμενους ανθρώπους. Στις εποχές για τις οποίες συζητούμε ως «παράδοση» η νηστεία ήταν... κανόνας για τα πλατιά λαϊκά στρώματα. Ούτε κρέας, ούτε λάδι μπορούσε να καταναλώνεται με τη σημερινή συχνότητα για λόγους που δεν χρειάζεται ιδιαίτερη ανάλυση. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν και σήμερα νοικοκυριά στο όριο της επιβίωσης, με ελάχιστη κατανάλωση. Μια άλλη παράμετρος της υπόθεσης είναι το γεγονός ότι την περίοδο αυτή το μόνο... διαθέσιμο κρέας είναι το χοιρινό. Τα γιδοπρόβατα είχαν γεννήσει πριν από 1,5-2 μήνες και τα μικρά ζώα μόλις είχαν αρχίσει να απογαλακτίζονται. Ενώ τα μοσχάρια εμφανίζονται μαζί με τους... κασάπηδες και τα μέσα συντήρησης. Είναι μεγάλα ζώα, για να σφαγεί κάποιο θα πρέπει ο κασάπης να έχει εξασφαλίσει εκ των προτέρων με το... μπλοκάκι του εκείνους που θα αγοράσουν αυτή την ποσότητα. Ψυγείο δεν υπάρχει και το μοσχάρι κρέας δεν μπορεί να παστωθεί. Αυτά μαζί με άλλα εκτρεφόμενα είδη και θηράματα κυνηγιού ήταν διαθέσιμα για κατανάλωση όλη την περίοδο μετά τα Χριστούγεννα και μέχρι το βράδυ της δεύτερης Κυριακής, για την οποία χρειάζεται μια ξεχωριστή γαστρονομική αναφορά, καθώς κρέας θα έμπαινε πάλι στο πιάτο την ημέρα του Πάσχα. Αυτή την Κυριακή το κρέας είχε την τιμητική του και στα παλαιότερα χρόνια οι επιλογές ήταν πολλαπλές και διαφορετικές σε κάθε σπίτι. Και αυτό είχε να κάνει με τη σχέση της κάθε οικογένειας με την οικοτεχνική παραγωγή, με το εύρος της αλλά και με τις δυνατότητες κατανάλωσης. Πολλοί από εκείνους που έσφαζαν χοιρινό κάπνιζαν μια ποσότητα για λόγους συντήρησης, και την κρατούσαν

για το τραπέζι της «κρεατινής» Κυριακής. Ένας συνηθισμένος τρόπος ήταν το χοιρινό με χόρτα (αργότερα έγινε με... σέλινα), τα οποία αφθονούσαν αυτή την εποχή⁽⁹⁾. Όταν δούλευε ο ξυλόφουρνος ή υπήρχε μαγειρική εστία (αργότερα η στόφα), υπήρχε η επιλογή του ψητού χοιρινού⁽¹⁰⁾. Αλλά πολλές φορές ο τραπέζι περιλάμβανε κόκορα καπαμά ή κοκκινιστό με μακαρόνια. Με τον ίδιο τρόπο γινόταν το κατσίκι (κατά βάση βετούλι γιατί τα νεογέννητα ήταν πολύ μικρά) και στις περιοχές με κασάπικα το μοσχάρι⁽¹¹⁾.

Το Σάββατο πριν την Κρεατινή Κυριακή, είναι το μεγάλο ψυχοσάββατο. Κατά τις δοξασίες την ημέρα αυτή οι άνθρωποι πηγαίνουν στα νεκροταφεία και επικοινωνούν νοητά με εκείνους που αναπαύονται σε αυτά. Ενώ προσφέρουν κόλλυβα ή σπερνά: Κόλλυβος στα αρχαία ελληνικά είναι ο κόκκος των δημητριακών και το σιτάρι αποτελεί τη βάση του «γλυκού» που προσφέρεται (και) το ψυχοσάββατο. Βρασμένο σιτάρι στο οποίο προστίθενται ξηροί καρποί (μύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, στραγάλια), σουσάμι, σταφίδα, ρόδια, ζάχαρη κανέλλα, μαϊντανός, τριμμένη φρυγανιά⁽¹²⁾.

ΤΡΙΤΗ ΧΩΡΙΣ ΚΡΕΑΣ

Η τρίτη εβδομάδα είναι των... τυροκομικών και των αυγών των οποίων επιτρέπεται η κατανάλωση, ενώ κρέας επιτρέπεται πάλι το Πάσχα. Στην παράδοση κυριαρχεί το τραπέζι το βράδυ της Κυριακής στο οποίο συγκεντρώνεται η ευρύτερη οικογένεια στο σπίτι του γεροντότερου, το φαγητό έχει μια ορισμένη τελετουργία. Πρόκειται για μια τελετουργία και δοξασίες την οποία υπάρχουν ελάχιστες οικογένειες που τηρούν ακόμη και σήμερα. Το φαγητό της ημέρας ήταν τα μακαρόνια, χειροποίητα⁽¹³⁾. Γενικά τις αποκριές η κατανάλωση μακαρονιών είναι διαδεδομένη σε όλες τις περιοχές. Ως μια από τις ερμηνείες που δίνεται είναι η σύνδεση ανάμεσα στα μακαρόνια και την αρχαιοελληνική «μακαρία», ένα είδος ψυχοπίτας που σέρβιραν στη μνήμη των νεκρών των οποίων οι ψυχές είχαν ανέβει από τον Αδη. Βεβαιότητες ασφαλώς



δεν μπορεί να υπάρχουν πέρα από το γεγονός ότι η συνήθεια αυτή έρχεται από μεγάλο χρονικό βάθος. Τα φρέσκα μακαρόνια βράζονταν, τοποθετούνταν στα πιάτα, έπεφτε πάνω μπόλικη μυτζήθρα και «καίγονταν» με λάδι ή βούτυρο ανάλογα με τη διαθέσιμη λιπαρή ύλη στο σπίτι. Και καθώς η κατανάλωση επιτρεπόταν, τα βραστά αυγά είχαν την τιμητική τους το βράδυ της «τυρινής». Γενικά η «παντρεία» μακαρονιών και αυγών είναι διαδεδομένη στον αγροτικό χώρο και το πιο χαρακτηριστικό πιάτο αυτής της σύνθεσης και σε σύνδεση με εκείνα τα βράδια είναι η «τσουχτή»⁽¹⁴⁾. Όλη την Τρίτη εβδομάδα επιτρέπεται η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων καθώς μάλιστα το γάλα αρχίζει να γίνεται όλο και περισσότερο αφού μόλις έχουν απογαλακτισθεί τα αρνοκάτσια.

Το γάλα πίνεται ως ρόφημα αφού πρώτα «παστεριωθεί», δηλαδή τοποθετηθεί στην εστία έτσι ώστε να ζεσταθεί και ακνίζει χωρίς να βράζει. Η νοικοκυρά με την πείρα της ρυθμίζει το χρόνο ανάλογα και με την «πύρα» που έχει η φωτιά της. Γίνεται όμως και γιαούρτι αφού πρώτα παστεριωθεί. Το γάλα ζεσταίνεται με τον τρόπο που προαναφέρθηκε και μένει στην εστία μέχρι να παχύνει ο αφρός στην επιφάνεια. Αποσύρεται από τη φωτιά για να πέσει η θερμοκρασία του και όταν γίνει αυτό προστίθεται μαγιά που έχει ήδη διαλυθεί σε λίγο γάλα και έχει ομογενοποιηθεί. Το μείγμα «πήζει» (γι' αυτό και η έκφραση που χρησιμοποιείται είναι «πήζει γιαούρτι») και σκεπάζεται με ένα πανί για ώρες προκειμένου να ολοκληρωθεί η διαδικασία. Φυσικά και φρέσκια μυτζήθρα την εποχή, από

τα νοικοκυριά που είχαν τη δυνατότητα με βάση την παραγωγή γάλατος. Ξεχωριστή θέση στο τραπέζι της τυρινής έχει το γλυκό γαλόπιτα χωρίς φύλλο. Βράζουν το γάλα μαζί με το αλεύρι προσεκτικά και ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει για να μην κολλήσει ή σβολιάσει. Κατεβάζουν την κατσαρόλα και ρίχνουν κτυπημένο αυγό και ζάχαρη, ανακατεύουν και ομογενοποιούν το μείγμα. Το αδειάζουν στο ταψί και το ψήνουν στο φούρνο. Η εμπειρία της νοικοκυράς ήταν οδηγός την εποχή που δεν υπήρχαν κουζίνες με... βαθμούς και το γλυκό ψηνόταν στον ξυλόφουρνο. Στη νεότερη εκδοχή για να «ελαφρύνει» το γλυκό και αποκτήσει καλύτερη υφή αντί για αλεύρι προσθέτουν ψιλό σιμιγδάλι ανακατεμένο με νισεστέ και λίγο βούτυρο⁽¹⁵⁾. Στο πέρασμα του χρόνου εμφανίστηκε το γαλακτομπούρεκο στη θέση της γαλόπιτας, καθώς ήδη από τη δεκαετία του 1950 τα ζαχαροπλαστικά διέθεταν και πωλούσαν το κατάλληλο φύλλο. Ουσιαστικά πρόκειται για εξέλιξη της γαλόπιτας καθώς η κρέμα τοποθετείται ανάμεσα σε φύλλα ζαχαροπλαστικής και σοροπιάζεται, φυσικά με διαφορές στην τεχνική και ορισμένα υλικά (όπως το βούτυρο και το σιμιγδάλι)⁽¹⁶⁾. Χαρακτηριστικό εκείνης της ημέρας στα παλαιότερα χρόνια, ήταν η προσφορά γάλατος από γείτονες που διέθεταν ζώα σε εκείνους που δεν είχαν, προκειμένου να παρασκευαστεί το γλυκό.

Την τυρινή όμως επιτρέπεται και η κατανάλωση ψαριού. Στις πολύ μακρινές εποχές αυτή τη δυνατότητα είχαν αυτοί που μπορούσαν να ψαρέψουν είτε στη θάλασσα είτε στα ποτάμια. Μετά έφθασε ο παστός μπακαλιάρος, το «ψάρι του βουνού» όπως ονομάστηκε καθώς έδινε τη δυνατότητα σε εκείνους που είχαν την... οικονομική τέτοια, να καταναλώνουν ψάρι και στα πιο από απομακρυσμένα ορεινά σημεία. Στα μέσα της δεκαετίας του 1950- 1960 εμφανίστηκαν τα κατεψυγμένα ψάρια που έφθαναν στα αστικά και ημιαστικά κέντρα, αντικαθιστώντας σε ένα βαθμό την κατανάλωση μπακαλιάρου. Συνήθως μπακαλιάρος τηγανητός με σκορδαλιά στην αρχή⁽¹⁷⁾ αλλά και... σαβόρο

(όπως βεβαιώνει για τα προπολεμικά χρόνια η μάνα μου)⁽¹⁸⁾ καθώς βάθαιναν οι επιρροές ανάμεσα στις διαφορετικές κουζίνες. Μπακαλιάρος τηγανητός που περιχύνεται με μια σάλτσα από ελαιόλαδο, ξύδι, αλεύρι, σκόρδο και δεντρολίβανο. Στα χρόνια που δεν υπήρχαν ψυγεία, αυτή η σάλτσα λειτουργούσε και ως μέσο συντήρησης των τηγανισμένων ψαριών. Αργότερα εμφανίστηκε και ο τρόπος μαγειρέματος που έχει κατοχυρωθεί ως μεσοπονιακή πατέντα, η «τσιλαδιά» καθώς απαιτεί ντομάτα⁽¹⁹⁾. Πρόκειται για ψάρι... σιφάδο ουσιαστικά καθώς απαιτεί πολλά κρεμμύδια, δάφνη και ντομάτα (ή πελτέ το χειμώνα). Υλικά που «σβήνουν» δυσάρεστες οσμές καθώς φαίνεται ότι αυτός ο τρόπος μαγειρέματος ξεκίνησε από μεγάλα ποταμίσια ψάρια τα οποία μύριζαν ενοχλητικά. Συναντιόταν στους οικισμούς του κάμπου που διέσχιζε ο Πάμισος και οι άνθρωποι ψάρευαν. Πρώτη φορά γνώρισα το φαγητό στις αρχές της δεκαετίας του 1960-1970 όταν το βράδυ τη Τυρινής στο νοικιάρικο σπίτι που μέναμε στο Νησί καθώς το είχε ψαρέψει στο ποτάμι ο γέρο Μουτρουζάνος (Παναγιωτόπουλος). Ενώ η μάνα μου ιστορεί ότι με τέτοια ψάρια το έφτιαχναν και σε άλλα χωριά του κάμπου. Ο μπακαλιάρος παρότι... δεν μυρίζει ήταν το καταλληλότερο ψάρι για να μαγειρευτεί με αυτό τον τρόπο, ενώ από την προσφυγική κουζίνα λογικά προστέθηκε και η σταφίδα στην «αστική» παραλλαγή. Στις παραλλαγές της κατανάλωσης, ο μπακαλιάρος γινόταν σούπα ενώ σε ορισμένες περιοχές ο τηγανητός μπακαλιάρος «παντρεύεται» με μακαρόνια και αυγά μάτια (τσουκλή). Τα κατεψυγμένα ψάρια είχαν προορισμό για σούπα αλλά και για ψπτά στη θράκα εκείνη την ημέρα. Και εκεί που δεν υπήρχε θράκα γιατί έφτασε ο πολιτισμός του ηλεκτρικού, η ψησταριά με τις αντιστάσεις έδινε και έπαιρνε για ένα χρονικό διάστημα.

ΚΑΙ Η ΝΗΣΕΤΕΙΑ ΑΡΧΙΖΕΙ

Και εκεί το βράδυ της Κυριακής προς τη Δευτέρα παλεύει «ο τυρής με τον ταραμά» όπως προσφύως ευρηματικοί Νησιώτες τη δε-

καετία 1950-1960 αναπαραστήσανε. Μια αντίθεση που συναντάμε με διάφορες μορφές σε λαϊκές εκφράσεις στον ευρύτερο βαλκανικό χώρο καθώς... μονομαχούν κρέατα με ψάρια, ψάρια με λαχανικά με μια ποικιλία εκφράσεων για να υποδηλώσουν το πέρασμα από τη μια εβδομάδα της αποκριάς στην άλλη. Η τελευταία είναι της... νηστείας και ο ταραμάς τελικά νικάει τον τυρή μέχρι... το Πάσχα καθώς αρχίζει η Μεγάλη Σαρακοστή. Γλέντι διονυσιακό την Καθαρά Δευτέρα με ρίζες στην αρχαιότητα αλλά ταυτόχρονα έναρξη της σαρανταήμερης νηστείας. Η αρχή με... λαγάνα, λάγανον κατά την αρχαιότητα⁽²⁰⁾: Δηλαδή ψωμί χωρίς ζύμη που παραπέμπει στα άζυμα της Παλαιάς Διαθήκης (είναι το ψωμί που έφαγαν οι Ισραηλίτες τη νύχτα πριν την Εξοδο προς την Αίγυπτο και σε ανάμνηση έτρωγαν τέτοιο ψωμί όλες τις ημέρες του εβραϊκού Πάσχα). Κατά μια ερμηνεία η νηστεία ξεκινά με άζυμο ψωμί, δηλαδή με "πρόχειρο" το οποίο δεν απαιτεί ζύμωση που δηλώνει ότι ο άνθρωπος δεν τρώει για ευχαρίστηση αλλά για να συντηρηθεί. Η λαγάνα δεν κόβεται με το μαχαίρι αλλά με τα χέρια καθώς κατά τη λαϊκή δοξασία το σίδερο παραπέμπει στις δυνάμεις του κακού. Λαγάνα και φρέσκα κρεμμυδάκια, κανένα βρασμένο φασόλι και... τουρσί εποχής στις μακρινές εποχές, βραστά χόρτα εποχής, ελιές (αν υπάρχουν επιτρέπεται να καταναλωθούν ως καρπός) όλα ανάλαδα. Τουρσί εποχής τα βρουβιά⁽²¹⁾, βολβοί οι οποίοι βρίσκονται σε μεγάλο βάθος και τους αντιλαμβάνεται κάποιος από το χαρακτηριστικό μωβ χρώμα των ανθών για να κάνει... ανασκαφή και μάλιστα επίπονη. Τα χαράζουν στη βάση τους σταυρωτά σε μικρό βάθος, τα βράζουν μέχρι να μαλακώσουν λίγο και τα αφήνουν στο νερό να ξεπικρίσουν. Όταν γίνει αυτό τα βάζουν σε διάλυμα ξυδιού για να συντηρηθούν. Παλαιότατη τροφή και τώρα... κτηνοτροφία (και μάλιστα πλούσια) τα λούπινα που καταναλώνονταν ιδιαίτερα την Καθαρά Δευτέρα⁽²²⁾. Συνήθως εισαγόμενα από τη Μάνη (παροιμιώδες το «βαράτε μας με λούπινα από τη Μέσα Μάνη»). Ερχονται σε ξηρή μορφή και τα μουλιάζουν

στο νερό να φουσκώσουν. Στη συνέχεια βράζονται για να μαλακώσουν και μένουν στο νερό με αλάτι κάποιες ημέρες για να ξεπικρίσουν. Οι πιο... παραθαλάσσιοι έβαζαν τα λούπινα σε σακιά στη θάλασσα και δεν χρειαζόταν άλλη διαδικασία μέχρι να ξεπικρίσουν. Κάπως έτσι ήταν η νηστεία της Καθαράς Δευτέρας μέχρι να αρχίζουν εισαγωγές και... παραγωγές τροφών που ήταν σύμφωνες με τους κανόνες της νηστείας. Από τις πρώτες τροφές ο ταραμάς⁽²³⁾ που... νικάει το τυρή: Αυγά ψαριών (μπακαλιάρος, κυπρίνος και άλλα) που χρησιμοποιούνται για να παρασκευαστεί η ταραμοσαλάτα, άλλωστε η λέξη «ταραμάς» είναι τούρκικης προέλευσης που σημαίνει «αυγά ψαριών». Γιαυτό και μια ιδέα για όσους... το έχουν με την πίεση, είναι η παρασκευή ταραμοσαλάτας από τα αυγά της ρέγκας (όταν με αυτή συνοδεύονται τα ξερά φασόλια, τα λόπια των μικρών μας χρόνων). Στη νηστεία της Καθαράς Δευτέρας (όπως και σε κάθε νηστεία) επιτρέπονται τα μαλάκια και τα οστρακοειδή (καθώς απαγορεύονται τροφές με αίμα όπως είναι το κρέας και το ψάρι). Και από τα πρώτα είδη που φθάνουν από τη Βόρεια Αφρική ήδη από την εποχή της τουρκοκρατίας, ήταν τα αποξηραμένα χταπόδια, για τους λίγους φυσικά είχαν να καταναλώνουν. Τα μεταπολεμικά χρόνια με μικρή ποσότητα (με το... ποδαράκι αγοράζεται από το μπακάλη) βγαίνουν... πιάτα καθώς μαγειρεύονται με... κοφτό μακαρονάκι συνήθως και δίνουν ξεχωριστή γεύση⁽²⁴⁾. Μουλιάζουν από το βράδυ στο νερό, φουσκώνουν και την άλλη ημέρα είναι έτοιμα για «χταποδομακαρονάδα». Είδος που εξαφανίζεται στη συνέχεια καθώς κυριαρχεί το κατεψυγμένο που είναι διαθέσιμο σε μεγάλες ποσότητες και με πολύ μικρότερο κόστος. Στο μεσοπόλεμο σκάνε μύτη και οι... «πορτόλες»⁽²⁵⁾. Τα καλαμαράκια Καλιφόρνιας κονσερβοποιημένα στο κόκκινο κουτί με το ναύτη. Κάποιοι τα τρώνε με το ζουμί τους, κάποιοι το... απεχθάνονται, σίγουρα χρειάζεται μπόλικο λεμόνι για να σπάσει η μυρουδιά.

Το τουρσί την ίδια περίοδο περνάει στην αρμοδιότητα του... εμπορίου και οι δυνάμειοι



αγοράζουν... πίκλες⁽²⁶⁾. «Τουρσί» δάνειο από την τουρκική που ενσωματώθηκε στη νεοελληνική, «πίκλες» από την αγγλική που πέρασε στη δική μας γλώσσα από τη λέξη που γράφουν τα... κουτιά που τις μεταφέρουν και τις βαφτίζουν έτσι οι μπακάληδες. Συνήθως με καρότο, κουνουπίδι, πιπεριές πράσινες. Αλλά υπάρχουν και οι... σπέτσες, δηλαδή οι καυτερές πιπεριές (από αυτό και το σπετσοφάι) πρασίνου χρώματος που είναι... τούρκος. Σήμερα στις πίκλες προσθέτουν διάφορα διαθέσιμα υλικά, αν και δεν υπάρχει ανάγκη να γίνουν πίκλες καθώς κυκλοφορούν σχεδόν όλο το χρόνο σε νωπή μορφή.

Όλα αυτά είναι απλωμένα από τους μπακάληδες στα τραπέζια έξω από τα μαγαζιά τους την Καθαρά Δευτέρα, τα οποία είναι σολισμένα με ασίδες από φοίνικα, ίσως από αντιγραφή της εμφάνισης αθηναϊκών καταστημάτων. Τα προϊόντα στην παράταξη, ο κόσμος στις ουρές, όλα τρώγονται χωρίς επεξεργασία μόλις... φθάσουν στο σπίτι. Στην παράταξη και το... γλυκό.

Γλυκό της νηστείας ο χαλβάς (γλυκό στην αραβικής προέλευσης λέξη) «του μπακάλη»⁽²⁷⁾, μπαίνει κάποια στιγμή στη ζωή ως βιοτεχνικό προϊόν το μεσοπόλεμο όταν έφεραν την τεχνογνωσία οι πρόσφυγες. Το προσωνύμιο «του μπακάλη» σε αντιδιαστολή με τον οικοτεχνικό χαλβά (που έχει όμως λάδι, μαζί με σιμιγδάλι, ζάχαρη, καρβουρντισμένα αμύγδαλα και σταφίδες). Είναι νηστίσιμος καθώς παράγεται από ταχίνι, στην αρχή λευκός και στη συνέχεια με διάφορα υλικά όπως σταφίδες, ξηρούς καρπούς κλπ. Κατάλληλο γλυκό όχι μόνον για τη νηστεία αλλά και την... κρασοκατάλυση καθώς με λεμόνι και κανέλλα ενεργεί ευεργετικά στον οργανισμό μετά την κατανάλωση αλκοόλ. Ως... καθ' εαυτού γλυκό από την εποχή που... ανακαλύπτεται η ζάχαρη, είναι το γλυκό κουταλιού σε πολλές παραλλαγές και νηστίσιμο. Νερατζάκι και περγαμόντο⁽²⁸⁾ αυτήν την εποχή, σπανίως διασώζεται από τις... επιδρομές το σταφύλι και το κυδώνι του φθινοπώρου. Πριν τη ζάχαρη το ρόλο της σε μια παραλλαγή παίζει το πετιμέζι

με το οποίο παρασκευάζεται ρετσέλι (κάτι ανάμεσα σε γλυκό κουταλιού και μαρμελάδα), αλλά στην περιοχή μας δεν έχει διασωθεί τέτοια παράδοση.

Καρναβάλια και κόσμος πολύς στους δρόμους, στο Νησί Ζαχαροπλαστεία και καφενεία γεμίζουν κόσμο. Ο οποίος όμως θα πρέπει να καταναλώσει... νηστήσιμα. Τα ζαχαροπλαστεία σε διάφορες παραλλαγές προσφέρουν ειδικά για την ημέρα σκαλτσούνια⁽²⁹⁾: Παραγωγή ζύμης, άπλωμα και κόψιμο σε κομμάτια. Γέμιση με θρυμματισμένα αμύγδαλα και καρύδια, κομματάκια από κάμποσα κεράσι στεγνά. Ένωση των άκρων σαν τυροπιτάκια. Ψήσιμο και πασπάλισμα με άχνη. Φυσικά από τα καφενεία δεν λείπει και το γλυκό κουταλιού που παρασκευάζουν οι βιοτεχνίες και... ταιριάζει στην περίπτωση. Αλλά και το παραδοσιακό παστέλι⁽³⁰⁾ με μεγάλη προ-ϊστορία στον τόπο μας, το οποίο σερβιριζόταν σκέτο ή με ρακί (ηδύποτο).

Στο πέρασμα του χρόνου όλα αλλάζουν, άλλοτε σταδιακά και άλλοτε απότομα. Από τον καθαρά οικολογικό τρόπο ζωής, περνάμε σταδιακά στην είσοδο των βιοτεχνικών και βιομηχανικών προϊόντων, από την ελάχιστη κατανάλωση σε «πλουσιότερες» καταστάσεις. Και μαζί αλλάζουν οι φραγμοί της νηστείας και η δυνατότητα κατανάλωσης και οι υπηρεσίες που την προσφέρουν.

Ο λιτός βίος αφορά ένα τμήμα του πληθυσμού που δεν έχει την οικονομική δυνατότητα να καταναλώνει. Και οι αλλαγή αποτυπώνεται στην κατανάλωση της Καθαρής Δευτέρας όταν πολλά από τα καταστήματα που προσφέρουν υπηρεσίες εστίασης, καιρού βοηθούτος κάνουν το μεγαλύτερο τζίρο της χρονιάς (μαζί με τη... Μεγάλη Παρασκευή). Όχι μόνον επειδή ο κόσμος αποφασίζει να «ξεσκάσει» αλλά και γιατί οι τιμές των νηστήσιμων έχουν εκτοξευτεί σε δυσθεώρητα ύψη.

1. Καρούτζος στα κάρβουνα



Καρούτζος ονομάζεται η προεξοχή του λάρυγγα, το «καρύδι» όπως είναι διαφορετικά γνωστό λόγω ακριβώς του σχήματος της προεξοχής. Από τη λέξη αυτή προέρχεται και η λέξη καρούτζος που συναντιέται με τα πλέον διαφορετικά ονόματα όπως καρύτζος, καρύτσαφλας, καρούτσαφλας ανάλογα με την περιοχή. Η κατανάλωσή του ήταν μέρος μιας τελετουργίας κατά την οποία πριν τη σφαγή τοποθετούσαν στο στόμα του χοιρινού ένα λεμόνι (ίσως με τη δοξασία ότι θα μυρίζει καλά το κρέας), το λιβάνιζαν, έδιναν ευχές και αμέσως

μετά το έσφαζαν στο λαιμό. Στο σημείο που ήταν ο καρούτζος τον οποίο αφαιρούσαν, τον χάραζε σταυρωτά ο νοικοκύρης και τον έριχναν στα κάρβουνα από τη φωτιά που έκαιγε για να βράσει το νερό και να ξεθερμίσουν το χοιρινό. Στη συνέχεια τον τεμάχιζαν σε μικρά κομμάτια, του έριχναν λεμόνι και τον κατανάλωναν με κρασί όσοι βοηθούσαν στη σφαγή. Ο μεζές... εξέλιπε μαζί με τις γουρνοσφαξίες, ελάχιστοι είναι εκείνοι οι οποίοι σήμερα έχουν το δικό τους «θρεφτάρι» και ακολουθούν την παραδοσιακή διαδικασία.

2. Χοιρινή τηγανιά



Στον τεμαχισμό του χοιρινού, η πρώτη εργασία ήταν η αφαίρεση του συκωτιού. Και από την παραγωγή στην κατανάλωση: Το τεμάχιζαν αμέσως σε κομμάτια (λίγο μεγαλύτερα από εκείνα του αρνιού), τα τοποθετούσαν σε τηγάνι με ελαιόλαδο που έκαιγε, τα τσιγαρίζαν, έσβηναν με κρασί, έριχναν λίγο νερό και το άφηναν να βράσει και να μαλακώσει.

Όταν ήταν έτοιμο του έριχναν λεμόνι και ρίγανη εξασφαλίζοντας ένα καλό μεζέ για το κρασί τους. Αλλά τα χοιρινά τότε που έτρωγαν

ό, τι περίσσευε από το νοικοκυριό και φυσικές τροφές, σήμερα η εναλλακτική με την ίδια διαδικασία είναι η χοιρινή τηγανιά. Αλατοπιπερώνουμε κομμάτια χοιρινού από μαλακό σημείο, τα τσιγαρίζουμε με ελαιόλαδο σε φαρδιά κατσαρόλα, σβήνουμε με κρασί και όταν εξατμιστεί η αλκοόλη (1-2 λεπτά), ρίχνουμε λίγο νερό, χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία και αφήνουμε να βράσει καλά το φαγητό το φαγητό. Στο τέλος ρίχνουμε ρίγανη και σβήνουμε με λεμόνι.

3. Οματιά, η σπάνια λικουδιά



Σπάνιος και περιζήτητος μεζές πλέον, ελάχιστες νοικοκυρές και ακόμη λιγότερα καταστήματα εστίασης τον παρασκευάζουν. Αξιοποιώντας κάθε μέρος του χοιρινού, η νοικοκυρά «γυρίζει» και καθαρίζει πολύ προσεκτικά το παχύ έντερο προσθέτοντας λεμόνι και αλάτι ή ξεπλένοντας με κρασί αραιωμένο με νερό. Ψιλοκόβει το χοιρινό πνευμόνι, σοτάρει και σβήνει με λευκό κρασί. Τα καρυκεύματα που χρησιμοποιούνται είναι αλάτι, πιπέρι, και μπαχάρι. Βράζει και αφήνει να κυλώσει το πλιγούρι και το προσθέτει στα έτοιμα πλέον εντόσθια. Τα υπόλοιπα υλικά που θα προστεθούν στο μείγμα είναι : ψιλοκομμένες καυκαλήθρες, αγγουρίτσα, δυόσμος, μάραθος (χρησιμοποιούνται μόνο τα λεπτά φύλλα των λαχανικών).

Φρέσκο και ξερό κρεμμύδι (χωρίς φειδωά τα σοτάρουν για να βγάλουν τα αρώματά τους)

τρίμμα από φλούδες πορτοκαλιού, αλάτι, πιπέρι, κανέλα, μπαχάρι, γλυκάνισο.

Εάν το μείγμα είναι αρκετά σφιχτό το αραιώνει με χλιαρό νερό. Γεμίζει τα (χονδρά ή λεπτά) έντερα με ένα μικρό κωνάκι και τα τοποθετεί σε ταψί, τα τρυπάει κατά διαστήματα για να μην σπάσουν στην διάρκεια ψησίματος. Ρίχνει ελαιόλαδο, κανέλα και χλιαρό νερό. Όταν πάρουν χρώμα τα γυρίζει προσεκτικά και από την άλλη μεριά.

• Σε ορισμένες περιοχές βάζουν στα μυρουδικά σφελίτσι ή λέγουρδες, ενώ χρησιμοποιούν την σπλήνα, την καρδιά και άλλα μέρη από τα εντόσθια του χοιρινού.

[Η συνταγή, η περιγραφή και η φωτογραφία είναι από τους φίλους τους ταβέρνας «Το Εξοχικό» στο Μουζάκι Τριφυλίας]

4. Τραχανάς με χοιρινό



Στη διαδικασία της παραγωγής παστού, γινόταν το ξεκοκάλισμα. Μαζί με τα κόκκαλα έμεναν μικρά κομματάκια από κρέας. Τίποτε όμως δεν πεταγόταν και αυτά οδηγούνταν στον... τέτζερη με έτοιμο το καυτό νερό για να βράσουν. Το βραστό πάντα συνοδευόταν με κρεμμύδι σε κάθε περίπτωση, οπότε πρόσθεταν την ανάλογη ποσότητα, έριχναν αλάτι (με μέτρο) και άφηναν το μείγμα να βράσει, να αφήσει γεύσεις στο ζωμό και να μαλακώσει καλά το ελάχιστο κρέας. Το αφαιρούσαν από τα κόκαλα και το έβραζαν πάλι στον τέτζερη πετάγοντας πλέον τα κόκαλα που δεν είχαν να δώσουν τίποτα.

Στην πιο απλή εκδοχή κατανάλωναν το ζωμό με ίχνη κρέατος και με... μπόλικες μπουκιές ξερόψωμο. Στην ενισχυμένη έριχναν στο ζωμό ξινό τραχανά που έβραζε και γινόταν γευστική τραχανόσουπα. Στην εξέλιξη φυσικά δεν χρησιμοποιούνται τα... κόκαλα γιατί εξέλιπαν οι λόγοι. Έτσι χρησιμοποιείται το αλατοπιπερωμένο χοιρινό κρέας που τοποθετείται σε φαρδύ σκεύος με ελαιόλαδο που καίει, προσθέτουμε ψιλοκομμένο κρεμμύδι και σκόρδο, ρίχνουμε σάλτσα (ή πελτέ) ντομάτας και σβήνουμε με κρασί. Προσθέτουμε νερό, λίγο αλάτι και αφή-

νουμε το κρέας να βράσει καλά σε χαμηλή θερμοκρασία, όταν κοντεύει να γίνει προσθέτουμε τον τραχανά και ανακατεύουμε καλά προσέχοντας να μην κολλήσει. Η άλλη εκδοχή θέλει τον τραχανά με παστό: Στην κατσαρόλα ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, φέτες από κρεμμύδι και πιπέρι, τσιγαρίζουμε σε μέτρια θερμοκρασία, προσθέτουμε μια σκελίδα σκόρδο τεμαχισμένη και στη συνέχεια σάλτσα ντομάτας. Όταν τσιγαριστούν όλα, προσθέτουμε νερό, λίγο αλάτι και βράζουμε σε μέτρια θερμοκρασία, προσθέτουμε τον τραχανά λίγο λίγο ώστε να μην συσσωματωθεί και διαρκές ανακάτεμα για να μην κολλήσει στον πάτο (η αναλογία για ένα άτομο ένα φλυτζάνι του καφέ τραχανάς και δύο ποτήρια νερό). Όταν βράσει ο τραχανάς και χυλώσει σαν κρέμα το φαγητό, σερβίρουμε ρίχνοντας κομματάκια από παστό και αν θέλουμε κομματάκια σφέλας και τηγανισμένα φετάκια ψωμί όπως παλιά. Υπάρχει και η παραλλαγή του λουκάνικου αντί του παστού, το οποίο ετοιμάζουμε παράλληλα: Ελαιόλαδο στην κατσαρόλα, τεμάχια λουκάνικου να ροδίσουν σε μέτρια θερμοκρασία, σβήσιμο με κρασί και προσθήκη νερού ώστε να βράσει καλά το λουκάνικο.

5. Λουκάνικα... στο χέρι



Την εποχή της «αφθονίας» η πρόσβαση στο λουκάνικο είναι ευχερέστατη, καθώς με αυτό ασχολείται με επιτυχία ένα πλήθος βιοτεχνιών. Ενώ δεν λείπει η οικοτεχνική παραγωγή από ιδιοκτίτες καταστημάτων εστίασης. Και υπάρχει μια ποικιλία χρησιμοποιούμενων υλικών που δίνουν διαφορετικά γευστικά αποτελέσματα. Σήμερα για παράδειγμα εκτός από το λουκάνικο με πορτοκάλι μπορεί ο καθένας να βρει και την θεσσαλική εκδοχή με πράσο. Και στην εκδοχή με πορτοκάλι να βρει διαφορετικά μπαχαρικά, όπως είναι το κύμινο. Αν κάποιος θα ήθελε να... δοκιμάσει την τύχη του στην οικοτεχνική παραγωγή, η παραδοσιακή συνταγή

για το λουκάνικο: Πλένουμε σχολαστικά τα έντερα. Ψιλοκόβουμε το κρέας (χοιρινό λάπα) ή το περνάμε από το ειδικό εργαλείο για να βγει χοντρός κιμάς. Το μαρινάρουμε για ένα βράδυ, με αλάτι, πιπέρι, γαρύφαλλο, κανέλα, κομμένο γλυκάνισο, θρούμπι, φλούδα, πορτοκάλι και κρασί. Γεμίζουμε και τα καπνίζουμε, αφήνουμε μέχρι να στεγνώσουν. Για το γέμισμα κυκλοφορούν και μικρές συσκευές, κατάλληλες για οικοπαραγωγή.

[Η συνταγή, η περιγραφή και η φωτογραφία είναι από τους φίλους τους ταβέρνας «Το Εξοχικό» στο Μουζάκι Τριφυλίας]

6. Ψητά στα κάρβουνα



Τσίκνα κατά τα... λεξικά είναι η οσμή που προέρχεται από καμένο φαγητό και κυρίως κρέας, η οσμή του ψημένου κρέατος. Η λέξη προέρχεται πιθανόν από την αρχαιοελληνική λέξη κνίσα, μέσω ενός «τ» γίνεται κνίτσα και με αντιμετάθεση προκύπτει το τσίκνα. Κατά μια άλλη εκδοχή είναι παράγωγο του τσικνώνω που έχει σχηματιστεί από το εξικμάζω (ξηραίνω, στεγνώνω) και μετατροπή του «ξ» σε «τσ». Η τσικνοπέμπτη παραπέμπει στην αρχαιότητα και στις αρχαιοελληνικές και ρωμαϊκές γιορτές, στις οποίες γινόταν μεγάλη κατανάλωση κρέατος στα κάρβουνα και κρασιού. Μια πρακτική που παραπέμπει στην προσδοκία για την ευφορία της γης που είναι υπό αναγέννηση αυτό τον καιρό. Τα κρέατα στα κάρβουνα έστελναν την τσίκνα στους... θεούς ως «παράκληση» και οι κοινοί θνητοί τα... απολάμβαναν σε ένα κλίμα κραιπάλης. Αυτές οι συνήθειες ενσωματώθηκαν στη χριστιανική πίστη με τρόπο ο οποίος είναι συμβατός με τις επιταγές της. Έτσι επιλέχθηκε μια Πέμπτη της εποχής που αναμένεται η άνοιξη, κατά την οποία μπορούσε να υπάρχει κρέας και αυτό το πρόσφερε απλόχερα το «θρεφτάρι» όπως έλεγαν το χοιρινό που έτρεφαν ακριβώς για το σκοπό αυτό. Μια ημέρα που η Εκκλησία επιτρέπει την κατανάλωση κρέατος

και είναι... μεσοβδόμαδα και ανάμεσα στις ημέρες νηστείας που είναι η Τετάρτη και η Παρασκευή. Κάπως έτσι «κούμπωσαν» οι θυσίες στους θεούς του Δωδεκάθεου με την χριστιανική πίστη, σε μακρινές εποχές κατά τις οποίες η τσίκνα σηματοδοτούσε και την έναρξη των γιορτών της αποκριάς. Την ημέρα εκείνη «έλιωναν» το χοιρινό κρέας που είχε προκύψει μετά τη σφαγή, έπαιρναν κοψίδια, τα πέταγαν στην θράκα και ακολουθούσε γλέντι τρικούβερτο με κρασοκατάλυση. Η θράκα ήταν όχι μόνον ο αρχέγονος τρόπος ψοσίματος του κρέατος και συμβατός με τις δοξασίες για τις θυσίες και τους θεούς, αλλά και ένας γρήγορος και εύκολος τρόπος μαγειρέματος για το κρέας. Ήθελε την τέχνη του αλλά την εποχή που η κατανάλωση γινόταν ελάχιστες φορές το χρόνο οι αρχαίοι δεν έψαχναν να βρουν το καλύτερο... σουβλατζίδικο. Σε κάθε περίπτωση σήμερα δεν πετάμε... κοψίδια στα κάρβουνα, το ψήσιμο χρειάζεται την τεχνογνωσία του στο μαρινάρισμα, στην θερμοκρασία και το χρόνο ψοσίματος ώστε να υπάρχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Χρειάζεται συμβουλές από εκείνους που αποδεδειγμένα το... πετυχαίνουν, και κάποιες προσπάθειες του... εκπαιδευόμενου μέχρι να βγάζει από τα κάρβουνα ζουμερό το κρέας επιλογής του.

7. Παστό στο σπίτι



Παστό (από το αρχαιοελληνικό παστός που προέρχεται από το ρήμα πάσσω – πάττω, πασπαλίζω με κάτι τριμμένο, εν προκειμένω αλατίζω) φυσικά μπορεί να βρει ο καθένας παντού. Αν όμως θέλει να το παρασκευάσει με τα... χεράκια του, δεν είναι και τόσο δύσκολο: Αγοράζουμε 2 κιλά χοιρινό ωμοπλάτη (χωρίς κόκαλα), με ή χωρίς το δέρμα και το τεμαχίζουμε σε κομμάτια. Σε ένα ανοιξείδωτο ταψί το αλατίζουμε με 150 περίπου γραμμάρια χοντρό αλάτι και το αφήνουμε στο ψυγείο 3-4 ημέρες μέσα σε ένα στραγγιχτήρι για να φεύγουν τα υγρά που παράγονται κατά την αφυδάτωση του κρέατος. Το βγάζουμε από το ψυγείο και το ξεπλένουμε να φύγει τυχόν αλάτι που μένει. Στη συνέχεια το βράζουμε σε νερό που να το σκεπάζει, μέχρι να μαλακώσει χωρίς να διαλύονται οι μερίδες. Κατά τη διάρκεια του βρασμού αρχικά ξαφρίζουμε με τη βοήθεια τρυπητής. Στραγγίζουμε

το κρέας σε τρυπητό και σε ένα τηγάνι βαθύ με μπόλικο ελαιόλαδο, τηγανίζουμε το κρέας σε μια στρώση πάντα και από όλες τις πλευρές του. Όταν πάρει χρυσαφί χρώμα σβήνουμε κάθε τηγανιά με μισό ποτηράκι κρασί. Στο ίδιο λάδι επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσει το κρέας. Πασπαλίζουμε τα τηγανισμένα κομμάτια κρέατος με μείγμα από θρούμπι, πιπέρι, κίμινο, λίγο γαρύφαλο και λίγη κανέλα. Τα τοποθετούμε σε γυάλινο βάζο προσπαθώντας να μην μένουν μεγάλα κενά ανάμεσα στα κομμάτια κρέατος. Ανάμεσα σε αυτά τοποθετούμε κομμάτια πορτοκαλόφλουδας, την οποία έχουμε κόψει πολύ λεπτή χωρίς το άσπρο μέρος. Γεμίζουμε το βάζο με φρέσκο λάδι ώστε να σκεπαστεί το κρέας. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και το λάδι του τηγανισού αν δεν έχει τηγανιστεί πολλή ώρα. Συντηρούμε το παστό στο ψυγείο.

8. Καγιανάς με... λόντρα



Στον τόπο μας το λέμε «καγιανά» και είναι δάνειο από την περσική γλώσσα και πέρασε στην τουρκική που σημαίνει αυγά τηγανισμένα σε λιπαρή ουσία. Εξαιρετικά ελαφρύ και το αυτό... ενεργειακό για τις βαριές δουλειές της σταφίδας: Στο τηγάκι ελάχιστο (έως καθόλου ελαιόλαδο) και λόντρα (δηλαδή η πέτσα με λίπος που έμνε από το παστό και... ίχνη από παστωμένο κρέας). Όταν έλιωνε το λίπος και έμνε η πέτσα με τα ίχνη παστού, πρόσθεταν σάλτσα από παραγινωμένη ντομάτα (για να μην ξυνίζει). Όταν έβραζε καλά και έπινε τα υγρά της έριχναν τα χτυπημένα αυγά με αλατοπίπερο και μερικές φορές τυρί από εκείνο που παρασκεύαζαν (εξαιρετικά αλμυρό για λόγους συντήρησης και το αυτό χρήσιμο για το

καλοκαίρι που έτρεχε ποτάμι ο ιδρώτας). Αυτός ο τρόπος παρασκευής με χοιρινό λίπος έδινε και τη διαφορετική γεύση, όπως συμβαίνει και σε άλλα φαγητά που χρησιμοποιείται χοιρινό. Βεβαίως στις μέρες μας οι λόντρες εξαφανίστηκαν αλλά αν θέλει κάποιος να δοκιμάσει την αντοχή στις... χοληστερίνες μπορεί να αγοράσει παστό με το λίπος του και να το πάει.. παραδοσιακά. Εκείνα τα χρόνια δεν περίσσευε ούτε παστό, ούτε λουκάνικο για τον καγιανά (εκτός εξαιρετικών περιπτώσεων), αλλά σήμερα στην εποχή της βιοτεχνικής παραγωγής η παραδοσιακή συνταγή του απλού καγιανά (ντομάτα, αυγά) εμπλουτίζεται με παστό ή λουκάνικο (ενίοτε και τυρί) και με τη διαδικασία που προαναφέρθηκε.

9. Χοιρινό με χόρτα



Σε μακρινούς καιρούς το χοιρινό γίνονταν αποκλειστικά με χόρτα και λευκό με αυγολέ(ι)μονο στο τέλος. Ηρθε η τομάτα και... κοκκίνησε, αλλά οι νοικοκυρές διατήρησαν το αυγολέμονο. Μπήκε και η καλλιέργεια του σέλινου, το αστικό φαγητό (και των εστιατορίων) έγινε χοιρινό με σέλινο. Και η «επιστροφή» στην (αρχική) παράδοση δημιούργησε μια μίξη χορταρικών: Σε κάμποσο λάδι ρίχνουμε τα κομμάτια χοιρινού (τα καλύτεροι γευστικά αλλά προβληματικά... διατροφικά τα τεμάχια με το λίπος τους) πασπαλισμένα με πιπέρι, μπαχαρικά (τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιώ τριμμένο ξερό κόλιαντρο που δίνει μια «λεμονίλα»), αλάτι με μέτρο και τις αφήνουμε να τσιγαριστούν μέχρι να «ροδίσουν» ώστε να δημιουργηθεί η κρούστα που κρατάει τα υγρά τους. Γυρίζουμε και από την άλλη πλευρά περιμένοντας να συμβεί το ίδιο, σβήνουμε με κρασί, όταν φύγει το αλκοόλ ρίχνουμε σάλτσα ντομάτας (αν μας αρέσει διαφορετικά το κάνουμε... λευκό), πολύ λίγο νερό, κλείνουμε το καπάκι της χύτρας και

μαγειρεύουμε για 45 λεπτά περίπου. Εχουμε φροντίσει βεβαίως να καθαρίσουμε τα χόρτα κατά... ομάδες και τα ζεματίζουμε σε άλλη κατσαρόλα με τη σειρά: Πρώτα ρίχνουμε τα σκληρότερα για να μαλακώσουν (όπως τα αγριοράδικα) και μετά από λίγα λεπτά τα πιο τρυφερά (σταμναγκάθι και τζοχούς). Αποσύρουμε στο στραγγιχτήρι τα χόρτα όταν ετοιμαστούν και στο ίδιο νερό ζεματίζουμε τα σέλινα. Στη χύτρα με το έτοιμο χοιρινό ρίχνουμε εναλλάξ τα χόρτα και το σέλινο, αν μας αρέσει προσθέτουμε και ψιλοκομμένο πράσο. Βράζουν όλα μαζί μέχρι να γίνουν τα λαχανικά, αφήνουμε να πιούν τα νερά τους μέσα στη χύτρα, πριν κατεβάσουμε ρίχνουμε λεμόνι ανακατεμένο με λίγο αλεύρι και είμαστε έτοιμοι για... ολίγη από χοληστερίνη. Την οποία βεβαίως περιορίζουν τα χόρτα καθώς οι παλιοί και ασυναίσθητα έκαναν όχι μόνο γευστικούς συνδυασμούς αλλά και... διαιτητικούς. Ορισμένες φορές και ανάλογα με την όρεξη και τα γούστα αυγολεϊμονίζουμε το φαγητό...

10. Χοιρινό ψητό στο φούρνο



Το ψητό χοιρινό στο φούρνο, τα παλιά τα χρόνια γινόταν στον χωριάτικο φούρνο με την πύρα από τα ψωμιά, σπανίως έκαιγαν το φούρνο μόνον για φαγητό για πρακτικούς και οικονομικούς λόγους. Εκτός και αν μαζευόταν η γειτονιά και έψπνε ο καθένας το ταψί του. Το χειμώνα και ειδικά την περίοδο της «κρεατινής» υπήρχε η λύση της εστίας του σπιτιού (τζάκι) με το φαγητό να γίνεται σε (αυτοσχέδια ή κανονική) γάστρα. Στις πόλεις φυσικά όδευε για το φούρνο της γειτονιάς και αργότερα στις στόφες όταν έγιναν «μόδα» για τη θέρμανση

τη δεκαετία του 1960. Και επειδή η τεχνολογία «τρέχει» ήρθαν οι ηλεκτρικές κουζίνες με τους φούρνους και άλλαξαν τα πάντα.

Η συνταγή σταθερή ανεξάρτητα από την... τεχνολογία: Κρέας αλατοπιπερωμένο, πατάτες κυδωνάτες που περιχύνουμε με λαδολέμονο... εμπλουτισμένο με αλάτι και ξερή ρίγανη (προς το πικάντικο και με ολίγη μουστάρδα) και προσθέτουμε λίγο νερό.

Στο φούρνο και από τις δύο πλευρές διαδοχικά με προσοχή ώστε να σιγογίνει και να μην αρπάξει..

11α. Καπαμάς με κόκορα



Ο καπαμάς θεωρείται «βαρύ» φαγητό λόγω των μπαχαρικών που έχει, αλλά παλαιότερα αποτελούσε ένα από τα κορυφαία της τοπικής κουζίνας. Η λέξη προέρχεται από την τουρκική και σημαίνει φαγητό μαγειρευμένο με μια ορισμένη τεχνική (καπαμά), με κρέας, ντομάτες και καρυκεύματα. Διαφέρει από το κλασικό κοκκινιστό γιατί το κρέας καρυκεύεται με σκόνη κανέλλας και γαρύφαλλου, τσιγαρίζεται στη συνέχεια έντονα και σβήνεται με λεμόνι. Να ακολουθήσουμε τα βήματα για τον κόκορα (αλανιάρη πάντα) καπαμά που σπανίζει πλέον και πολλές φορές αυτό που σερβίρεται δεν

είναι καπαμάς αλλά κοκκινιστό: Ρίχνουμε τα μπαχαρικά μας (πιπέρι, κανέλλα, γαρύφαλλο) στα κομμάτια του κόκορα. Τσιγαρίζουμε καλά κατά προτίμηση στο τηγάνι. Σβήνουμε με λεμόνι το κρέας και το μεταφέρουμε στην κατσαρόλα. Στο τηγάνι ρίχνουμε πελτέ και σάλτσα τομάτας ώστε να βράσει 2-3 λεπτά. Μεταφέρουμε και αυτό στην κατσαρόλα. Σιγοβράζουμε για 2 ώρες και όταν χρειάζεται ρίχνουμε νερό. Όταν μαλακώσει το κρέας και έχει δέσει καλά η σάλτσα, σερβίρουμε το κρέας πάνω σε βρασμένα μακαρόνια... με τρούπα και μπόλικη μυτζήθρα από... σάνη.

11β. Μοσχάρι κοκκινιστό



... Αποκρεύουμε με κλασικό μοσχάρι κοκκινιστό και καλοδεμένη «παχιά» σάλτσα: Ρίχνουμε μπαχαρικά προτίμησης στα κομμάτια του κρέατος και τα τσιγαρίζουμε μέχρι να ροδίσουν. Σβήνουμε με κρασί και όταν εξατμιστεί η αλκοόλη ρίχνουμε τη ντομάτα, ένα ξυλάκι κανέλλας και μερικούς κόκκους μπαχαρί. Σε απλή κατσαρόλα ρίχνουμε ένα ποτήρι νερό και παρακολουθούμε το φαγητό για τα υγρά του σιγοβράζοντας για 1-2 ώρες (ανάλογα με το είδος του κρέατος).

Σε χύτρα χρειάζονται από 40 λεπτά μέχρι

μία ώρα σε χαμηλή φωτιά μετά το... σφύριγμα. Φροντίζουμε να είναι μαλακό το κρέας και να έχει δέσει η σάλτσα.

Σερβίρουμε με μακαρόνια, ρύζι ή πατάτες (που μπορεί να τις βάλουμε για 5 λεπτά μαζί με το κρέας και τη σάλτσα).

Προτίμηση μακαρόνια ολικής άλεσης (με... τρούπα πάντα): Ένα τεμάχιο κρέατος και 80 γραμμάρια ζυμαρικού για να κάνουμε «κράτει», κατά τα άλλα ο καθένας υπολογίζει τις ποσότητες ανάλογα με το πόσο επιθυμεί για να χορτάσει ή να ακολουθήσει συγκρατημένη διατροφή.

12. Κόλλυβα και παραλλαγές



Των κεκοιμημένων. Είναι πολλοί και πολυγαπημένοι. Εκείνοι που ζήσαμε μαζί τους. Και οι παλιότεροι που γνωρίσαμε μέσα από τις αφηγήσεις των ζώντων. Μέχρι εκεί που φθάνει η οικογενειακή και κοινωνική μνήμη, μέχρι εκεί που ικνηλατεί η ιστορία στη γενεαλογική διαδρομή. Αρχαιοελληνική παράδοση και δοξασία ενσωματωμένη στη χριστιανική εθιμοτυπία τα "κόλλυβα" και μετά "σπερνά" ή "στάρι". Βρασμένο σιτάρι, σουσάμι (ή τριμμένη φρυγανιά), σταφίδες, ρόδι, κανέλλα, αμύγδαλα, μαιντανός, κουφέτα, ζάχαρη. Οι διαιτολόγοι θα το έλεγαν και "υπερτροφή" ανακαλύπτοντας τιν...

Αμερική. Οι θρησκουόμενοι πίσω από τα 9 υλικά βλέπουν τα 9 τάγματα αγγέλων και 9 διαφορετικούς συμβολισμούς. Το 9 είναι ένας αριθμός με "μαγικές" ιδιότητες από την αρχαιότητα και σε όλες τις θρησκείες. Η Λητώ που κοιλοπονούσε 9 ημέρες και νύχτες, ο ήλιος, η σελήνη και άλλοι 7 πλανήτες ο κόσμος, και ψάχνοντας όλο και βρίσκει κάποιος τις "αναλογίες" του 9 στη ζωή, την κοινωνία και τις θρησκευτικές αντιλήψεις των πολιτισμών. Τον ίδιο αριθμό συναντάμε σε διάφορες δοξασίες και τελετουργίες της χριστιανικής παράδοσης. Πάμε πάλι στην υπερτροφή η οποία μπορεί να

Η γαστρονομία της αποκριάς

γίνει επικίνδυνη καθώς το σιτάρι αλλοιώνεται εύκολα σε υψηλές θερμοκρασίες, κάποιες φορές ακόμη και με θανατηφόρες συνέπειες. Ισως γιαυτό και πάνω από το βρασμένο σιτάρι και τα άλλα υλικά οι νοικοκυρές δημιουργούσαν μια "υγειονομική ζώνη" από σουσάμι και φρυγανιά (που απορροφούσαν και την υγρασία), συνήθως το πρωί πριν το τελετουργικό και μετά έριχναν πάνω τη ζάχαρη. Εβραζαν από βραδής το σιτάρι, το άπλωναν στο τραπέζι πάνω σε ύφασμα για να φύγει η υγρασία και το πρωί ανακάτευαν όλα τα υλικά εκτός από τη φρυγανιά (ή το σουσάμι), τη ζάχαρη και τα κουφέτα. Εφτιαχναν το δίσκο, έριχναν από πάνω τη φρυγανιά και (ή) το σουσάμι, μετά έριχναν τη ζάχαρη (συνήθως άχνη) και μετά στόλιζαν με τα κουφέτα για να φτάσουν τα υλικά το "μαγικό" αριθμό 9. Κατά τις θρησκευτικές δοξασίες, τα υλικά που χρησιμοποιούνται έχουν συμβολισμούς.

Το σιτάρι συμβολίζει τη γη και τις ψυχές των κεκοιμημένων. Το ρόδι έρχεται από την αρχαιότητα (με αυτό ο Άδης κράτησε την Περσεφόνη στον κάτω κόσμο) και συμβολίζει τα ελέη και τη λαμπρότητα του Παραδείσου. Η σταφίδα από τα αρχαία χρόνια και το Διόνυσο φέρνει τη γλυκύτητα της αμπέλου που είναι ο Χριστός («εγω ειμί η άμπελος η αληθινή και ο πατήρ μου ο γεωργός εστίν»). Ο μαϊντανός τον «τόπο

χλοερό, τόπο αναπαύσεως». Η τριμένη φρυγανιά (ή σουσάμι) το χώμα («ας είναι ελαφρύ το χώμα που τον/την σκεπάζει»). Η κανέλλα τα αρώματα («έρριναν τον τάφον αι Μυροφόροι μύρα»). Τα ξασπρισμένα αμύγδαλα την διαιώνιση με τους απογόνους αλλά και κατάληξη όλων («τα οστά τα γεγυμνωμένα»). Η ζάχαρη τη γλυκύτητα του Παραδείσου. Και τα κουφέτα τα οστά που μένουν αναλλοίωτα στη φθορά ενώ το σώμα αποσυντίθεται. Κόλλυβα παρασκευάζονται στα διάφορα μνημόσυνα αλλά και στα ψυχοσάββατα τα οποία στην εκκλησιαστική παράδοση, είναι δύο: Το ένα είναι το Σάββατο πριν από την Κυριακή της Αποκριάς (κρεατινή) και το δεύτερο, το Σάββατο πριν την Πεντηκοστής.

Κατά τα άλλα σήμερα αναγνωρίζεται ως εξαιρετικής διατροφικής αξίας γλύκισμα για όσους μπορούν να το αποσυνδέσουν συναισθηματικά από τους κεκοιμημένους της καρδιάς τους. Για την τέλεια γεύση και με ζάχαρη, για την διαιτητική χωρίς αυτήν. Και φυσικά ως "γκουρμέ" σαλάτας εποχής με τις ανάλογες προσαρμογές. Δεν είναι λίγες οι γυναίκες που το συνθηθίζουν ως γλυκό για την οικογένεια και ιδιαίτερα τα παιδιά. Και όταν έχουμε τα υλικά διαθέσιμα φτιάχνουμε και μια πιατέλα: Βρασμένο πληγούρι (αλατισμένο), ρόδια, σταφίδες, μαϊντανός, καρύδια, κανέλλα...

13. Μακαρόνια χειροποίητα



«Φάγατε, φάγαμε» και «ήπατε, ήπιαμε» κατά την επιταγή της παράδοσης που προβλέπει για το κυριακόβραδο της τυρινής μακαρόνια χοντρά (με... τρούπα) με πολλή μυτζήθρα καμένα με λάδι. Πολλές οι ιστορίες για την προέλευση της λέξης «μακαρόνι», διάφορες οι ερμηνείες για το έθιμο της κατανάλωσης, τελικά ο καθένας επιλέγει αυτό που... του ταιριάζει καθώς δεν υπάρχει η «απόλυτη» τεκμηρίωση. Ακόμη και τα μεταπολεμικά χρόνια, παρά το γεγονός ότι στην καθημερινότητα είχε μπει για τα καλά το βιομηχανιοποιημένο μακαρόνι (μακαρονοποιίες υπήρχαν μάλιστα και στην Καλαμάτα ήδη από το μεσοπόλεμο), στα χωριά έφτιαχναν κατ' έθιμον χειροποίητα μακαρόνια. Μια χρόνια βρέθηκα αποκριές στη Στέρνα και θυμάμαι τη γιαγιά Νίκη να μαγειρεύει χειροποίητα μακαρόνια, κάτι που έβλεπα για πρώτη φορά και... δεν είδα πάλι. Η ζύμη συνήθως περιείχε αλεύρι, (συνήθως) αυγά, ελαιόλαδο και αλάτι. Ανάλογα με την οικογενειακή εμπειρία οι αναλογίες, δεν είχαν τότε... ζυγαριές ακριβείας, με το μάτι οι ποσότητες και με το χέρι η εκτίμηση ολοκλήρωσης της διαδικασίας του ζυμώματος.

Επαιρναν το σοφρά και τον στήλωναν γυρτό στον τοίχο, του έριχναν αλεύρι και κάτω από αυτόν τοποθετούσαν ένα μεγάλο ταψί με αλεύρι. Σχημάτιζαν μια μπάλα από τη ζύμη (ίσα περίπου με ένα πορτοκάλι) και άρχιζαν να την πλάθουν με επιδεξιότητα από τη μια άκρη προς την άλλη σε μέγεθος χοντρού μακαρονιού. Όταν σχηματιζόταν κύλαγε στην αλευρωμένη επιφάνεια του σοφρά και έπεφτε στο αλευρωμένο ταψί και έτσι δεν κολλούσε. Επίπονη η διαδικασία αλλά οι έμπειρες γυναίκες... ταΐζαν λόχο με την ταχύτητα παραγωγής τους. Τα «φρέσκα» μακαρόνια σε καυτό νερό και όταν γίνονταν στο σουρωτήρι και... διανομή στα πιάτα. Από πάνω μπόλικη χειροποίητη μυτζήθρα και σε ένα τηγάνι δίπλα «έκαιγαν» ελαιόλαδο ή βούτυρο ή λίπος μέχρι να... αχνίζει και περιέχουν μυτζήθρα με μακαρόνια. Αυγά και τυροκομικά «απαγορεύονταν» από αύριο και μέχρι το Πάσχα, οπότε τα φαγητό σήμαινε και το τέλος... της κατανάλωσής τους. Σήμερα η βιομηχανία... στο πιάτο: Μακαρόνια ολικής πέντε νούμερο και μυτζήθρα από τοπική μονάδα παραγωγής γαλακτοκομικών.

14. Μακαρόνια με αυγά, «τσουχτή»



Μακαρόνια ολικής, μυτζήθρα... του τόπου, αυγά μάτια από... αλανιάρες κότες, καμένα όλα μαζί με το έξτρα παρθένο ελαιόλαδο (που δεν είναι πλέον) του... τηγανιού. Τη λένε τσουχτή καθώς το ρήμα "τσούζω" συνδέεται με τον οξύ πόνο που μοιάζει με κάψιμο, όταν ρίχνεις το

καυτό λάδι... τοιτσιρίζει πάνω στη μυτζήθρα και τα μακαρόνια. Τη λένε και "μανιάτικη" κάτι που δεν κατάλαβα ποτέ, είναι φαγητό που γίνεται σε όλη τη Μεσσηνία από τα... προπολεμικά χρόνια.

15. Γαλόπιτα



Η παράδοση μας... συστήνει την γαλόπιτα ως γλυκό της σαρακοστής. Για την ακρίβεια η σαρακοστή «ανοίγει» με γαλόπιτα (την Κυριακή της Τυρινής το βράδυ), ακολουθεί μια μεγάλη περίοδος 40 ημερών στη διάρκεια της οποίας δεν καταναλώνονται γάλα, βούτυρο και αυγά, και «κλείνει» με γαλόπιτα την Κυριακή του Πάσχα όταν... όλα επιτρέπονται. Παλιό, κλασικό και εύκολο γλυκό με υλικά του χωριού, ξεχασμένο εν πολλοίς καθώς είναι της λαϊκής παράδοσης και όχι της... γαλλικής ζαχαροπλαστικής. Ενας... χυλός πηχτός ήταν η ουσία (κρέμα το λέμε τώρα) και ο ξυλόφουρνος που έκαιγε. Συνταγές πολλές, αναλογίες και διαδικασίες διαφορετικές, νομίζω όμως υπάρχει μια πολύ απλή που θεωρώ πως έρχεται από τα παλιά. Γάλα μέχρι να κλιάνει και μαζί με αυτό ένα ξυλάκι κανέλλας και ξύσμα από λεμόνι. Αμέσως μετά σιμιγδάλι και νισεστέ ανακατεύοντας έντονα και στη συνέχεια βούτυρο (καλό και άγιο το... λαδάκι αλλά το βούτυρο και τη γεύση δίνει και στους αγροτικούς πληθυσμούς ήταν περισσότερο... διαθέσιμο τα παλιά τα χρόνια).

Όταν πήξει προσθέτουμε ζάχαρη και βανίλιες ανακατεύοντας έντονα για να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Παραδίπλα έχουμε χτυπήσει αυγά μέχρι να ενωθούν καλά κρόκος και ασπράδι και όταν ο «χυλός» κλιάνει, τα προσθέτουμε ανακατεύοντας έντονα. Όταν πλέον έχουν γίνει όλα «ένα σώμα», αδειάζουμε το μείγμα σε ένα ταψί που έχουμε αλείψει καλά (και στα πλάγια) με βούτυρο και έχουμε πασπαλίσει με αλεύρι. Ψήνουμε για 50 λεπτά περίπου και αποσύρουμε από τη φωτιά, να χρειαστεί για να μην «αρπάξει» προς το τέλος βάζουμε πάνω και ένα αλουμινόχαρτο. Σερβίρουμε με άχνη ζάχαρη και κανέλλα. Εν προκειμένω χρησιμοποίησα ένα 1 γάλα (του... σούπερ μάρκετ, άντε να βρεις τώρα στην πόλη το κατοικίσιο που «αποθέωνε» το γλυκό), 2/3 κούπας ψιλό σιμιγδάλι, 2/3 κούπας ζάχαρη, 4 αυγά μικρά, 2 κουταλιές της σούπας βούτυρο (και αυτό του... σούπερ μάρκετ), 2 βανίλιες, 1 ξυλάκι κανέλλας και ξύσμα από 1 λεμόνι (εννοείται του κήπου... ακέρωτο). Η γαλόπιτα όταν βγαίνει από το φούρνο είναι... φουσκωμένη αλλά στη συνέχεια κάθεται...

16. Γαλακτοπούρεκο



«Μπουρέκι» το φαγώσιμο ανάμεσα σε φύλλα, αμφιοβητούμενη η προέλευση της λέξης (τούρκικη ή ρώσικη), στην αρχαϊζουσα ως «γαλατόπηκτον» συναντιέται και τοπικά ήδη από τα τέλη του 19ου αιώνα, εμφανίστηκε στα ζαχαροπλαστεία το «γαλακτοπούρεκο» όπως εκφερόταν πιο εύκολα, και έγινε γνωστό στους καταναλωτές. Οι νοικοκυρές άρχισαν να προμηθεύονται φύλλο από αυτά κυρίως τα μεταπολεμικά χρόνια και πέρασε στην τοπική κουζίνα ως δάνειο. Είχαμε την τύχη να μάθουν οι γυναίκες της παρέας τη συνταγή παλιού ζαχαροπλάστη συγγενή μιας από αυτές και από τότε τις αποκριές έχει την... τιμητική του στα γιορτινά τραπέζια.

Η συνταγή με... βήματα:

Κρέμα: 1 κουτί γάλα εβαπορέ, 16 ποτηράκια κρασιού νερό, 4 αυγά, 7 ποτηράκια κρασιού ζάχαρη, 250 γραμμάρια σιμιγδάλι (χοντρό, ψιλό ή ανάμεικτο), 1/2 βιτάμ.

Στην κατσαρόλα που θα βράσουμε την κρέμα ρίχνουμε τα αυγά και τη ζάχαρη και τα χτυπάμε μέχρι να ασπρίσει το μείγμα. Ρίχνουμε το γάλα, το νερό, το 1/2 βιτάμ, το σιμιγδάλι και 1 λεμονόφλουδα.

Βράζουμε το μείγμα μέχρι να δέσει.

Λιώνουμε 1/2 βιτάμ και στρώνουμε στο ταψί το 1/2 του πακέτου φύλλο κρούστας αλείφοντας κάθε φύλλο με το λιωμένο βιτάμ. Ρίχνουμε την κρέμα και από πάνω τοποθετούμε άλλο 1/2 πακέτου φύλλο κρούστας αλείφοντας με το λιωμένο βιτάμ ένα-ένα φύλλο. Χαράζουμε το πάνω φύλλο σε κομμάτια πριν το βάλουμε στο φούρνο.

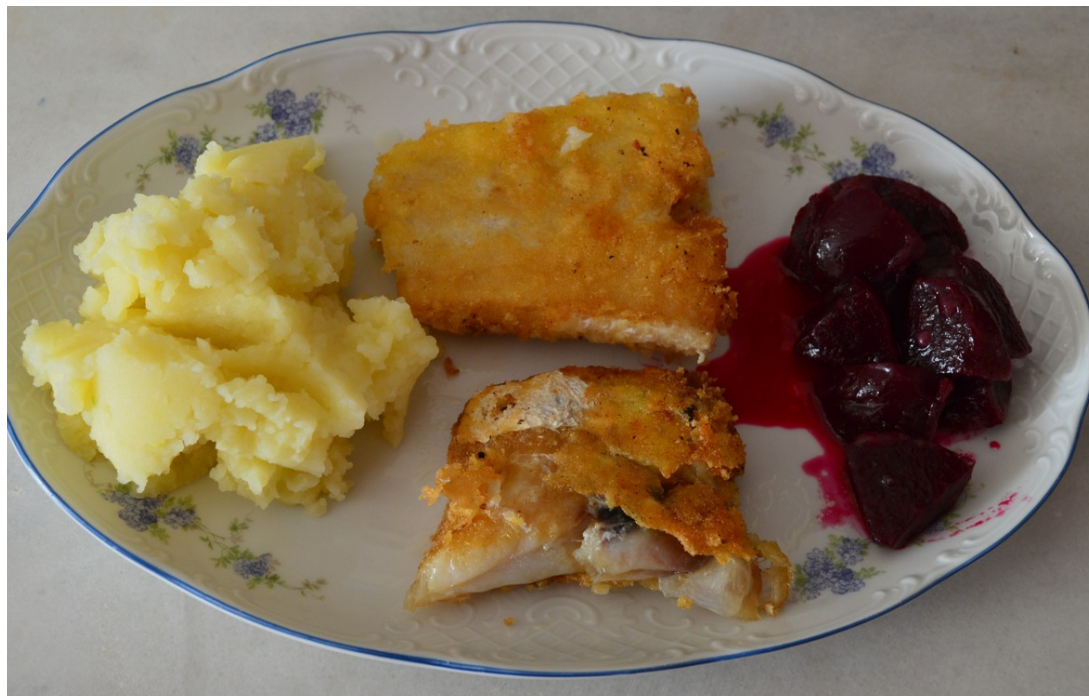
Ψήνουμε στους 180 βαθμούς για 1-1.30 ώρα παρακολουθώντας ώστε να ψηθεί καλά.

Σιρόπι: 7 ποτηράκια κρασιού ζάχαρη, 3 ποτηράκια κρασιού νερό, 2-3 κουταλιές σούπας λεμόνι και 1 λεμονόφλουδα. Βράζουμε λίγο μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και αφήνουμε να κρυώσει το σιρόπι.

Όταν γίνει αυτό, χαράζουμε μέχρι κάτω το ψημένο γαλακτοπούρεκο σε κομμάτια όπως το έχουμε χαράξει πριν το ψήσιμο, περιχύνουμε το γλυκό και περιμένουμε λίγη ώρα να αποροφήσει.

Σημειώσεις: χρησιμοποιούμε ως δοσιμετρητή το κλασικό παλιό ποτηράκι κρασιού. Η ζάχαρη στην κρέμα αντί 7 μπορεί να είναι 5 ή 6 ποτηράκια ανάλογα με το πόσο γλυκό σας αρέσει, εμείς βάζουμε 6.

17α. Μπακαλιάρος τηγανητός



Εθιμικά στα νοικοκυριά ο παστός μπακαλιάρος έμπαινε τρεις φορές το χρόνο στη διάρκεια θρησκευτικών νηστειών που επιτρέπεται η κατανάλωση ψαριού: Του Ευαγγελισμού, την Κυριακή των Βαΐων και της Μεταμόρφωσης. Αλλά και ως πολύτιμο φαγητό σε κάθε περίπτωση που χρειαζόταν, ειδικά σε ημέρες με βαριές αγροτικές εργασίες που χρειαζόταν περισσότερο αλάτι.

“Ψάρι του βουνού” ο “υγράλατος” βακαλάος μπορούσε να φθάσει παντού χωρίς να αλλοιωθεί. Πρώτη προτίμηση για την «τυρινή» ο τηγανητός μπακαλιάρος με σκορδαλιά, αργότερα όταν έγινε γνωστό προσθέσαμε και το παντζάρι που του πάει εξαιρετικά. Αρχικά δεν υπήρχε τομάτα

και ως εκ τούτου ο μπακαλιάρος θα μπορούσε να μαγειρευτεί είτε ως τηγανητός, είτε ως σούπα. Η προτίμηση ασφαλώς ήταν στο τηγάκι καθώς συνοδευόταν και από την κρασοκατάλυξη της ημέρας. Η διαδικασία απλή και η εμπειρία δεν χρειάζεται ούτε ειδικές συνταγές ούτε και κουρκούτια: Ξαλμυρισμένος μπακαλιάρος, αλεύρωμα και από τις δύο πλευρές, στο τηγάκι με το λάδι που καίει και μαλακώνει μέσα – μέσα τον μπακαλιάρo, όταν χρυσίζει από τη μια πλευρά γύρισμα από την άλλη και όταν χρυσίσει και αυτή στις πιατέλες για σερβίρισμα.

Πολλά τα στόματα, μεγάλο το τηγάκι, έμπειρη η νοικοκυρά και η ομήγυρη ξεκίναγε το φαγοπότι.

17β. Σκορδαλιά



Σκορδαλιά, για άλλους αλιάδα από το «άλλιον το ήμερον» που είναι η επιστημονική ονομασία του σκόρδου. Στην αργκό από αυτό επινοήθηκε «έγινε λιάδα» για εκείνον που είναι πολύ μεθυσμένος ή μαστουρωμένος και δεν καταλαβαίνει τι γίνεται γύρω του είναι «λιώμα». «Μυροβόλον» συνοδευτικό κυρίως του μπακαλιάρου, τέτοιες ημέρες έχει την... τιμητική του. Κατ' αρχήν βράζουμε καλά δύο μέτριες πατάτες κομμένες σε μικρά κομμάτια. Τις πολτοποιούμε σε ένα βαθύ σκεύος ρίχνοντας και 1-2 κουταλιές από το νερό τους για να μην «στουμπώσουν», λιώνουμε 2-3 σκελίδες σκόρδο, τις προσθέτουμε και ανακατεύουμε καλά. Ρίχνουμε 2-3 κουταλιές ξύδι, 3-4 κουταλιές λάδι και λίγο αλάτι. Αναμειγνύουμε καλά όλα τα υλικά και η σκορδαλιά μας είναι έτοιμη.

Γενικά κρατάμε τα υλικά και δοκιμάζουμε γιατί ο καθένας έχει διαφορετική προτίμηση,

κυρίως για την ένταση σκόρδου και ξυδιού. Οι ποσότητες είναι δίνονται μόνον για τη γενική αναλογία (όσο... μου φτάνει εμένα), υπολογίστε με βάση την πατάτα τον όγκο, τα άτομα και κάντε αναγωγές. Ανάλογα με την παράδοση ή τη συνήθεια διαφέρει η «βάση». Αντί για πατάτα άλλοι βάζουν ξερό ψωμί μουσκεμένο, και άλλοι (με... Πολίτικες και Σμυρνέικες συνήθειες) ψύχα από καρύδι ή αμύγδαλο ή κουκουνάρι. Όλα καλά αλλά το πρόβλημα είναι η... στοματική απόσμιση. Όταν τεμαχίσουμε ή διαλύσουμε το σκόρδο παράγεται η αλυσίνη η οποία στη συνέχεια σε τέσσερις δύσομες ουσίες, μια από τις οποίες παραμένει για ώρες στον οργανισμό και είναι... ανθρωποδιώκτης όταν ανοίγουμε το στόμα ή... τρέχει ο ιδρώτας.

Μια ιδέα αντιμετώπισης είναι με την κατάνάλωση του λευκού από τα λεμόνια, δοκιμάστε και βλέπετε...

17γ. Μπακαλιάρος σούπα



Ορεινή... ψαρόσουπα με μπακαλιάρο. Που να φτάσει με το... μουλάρι εκεί το φρέσκο ψάρι. Ο παστός μπακαλιάρος είχε την τιμητική του πέρα από τις κλασικές συνταγές με βάση τον τηγανητό. Γινόταν εξαιρετική ψαρόσουπα όχι μόνον στα ορεινά αλλά και στα πεδινά που δεν είχαν θαλάσσια αλιεύματα. Σχετικά φθινό τροφίμο εκείνες τις εποχές, τώρα είναι δύο φορές αλμυρός. Το αλάτι το φέρνεις βόλτα με το ξαλμύρισμα στο νερό, η τιμή... δεν ξαλμυρίζει με τίποτε. Τον έβραζαν για λίγο με κρεμμύδι, αλα-

τοπίπερο και τον έτρωγαν, ο παστός μπακαλιάρος «δεν έχει ψυχή» που λένε, μαγειρεύεται γρήγορα. Όταν υπήρχε έριχναν και σέλινο, πατάτα, το καλοκαίρι κολοκυθάκια και αργότερα καρότα.

Με την κλασική μέθοδο της ψαρόσουπας: Πρώτα το ψάρι με κρεμμύδι και σέλινο για να νοστιμίσει ο ζωμός, το αποσύρουμε λίγο πριν γίνει, βράζουμε κομμάτια από πατάτες, κολοκυθάκια και καρότο και όταν γίνουν ρίχνουμε το ψάρι για λίγο και σεβήρουμε.

18. Μπακαλιάρος σαβόρο



Κάποια στιγμή πριν από λίγα χρόνια συζητούσα με τη μάνα μου τι έτρωγαν τα προπολεμικά χρόνια το βράδυ της Τυρινής. Μπακαλιάρου μου απαντά. Και πως τον φτιάχνετε η επόμενη ερώτηση. Και η απάντηση: Η μάνα μου τον έφτιαχνε “σαβόρο”. Προφανώς σαβόρο αφού στη συνέχεια η περιγραφή είχε τηγάνισμα μπακαλιάρου και από πάνω μια “σάλτσα” - κυλό από αλεύρι, λάδι, ξύδι, σκόρδο και δεντρολίβανο. Η γιαγιά Αγγελική πέθανε το 1940 και προφανώς συζητούμε για τη δεκαετία του 1930-1940, μπακαλιάρος σαβόρο στη Στέρνα. Και μην φαντασθεί κάποιος ότι η γιαγιά είχε... αστική καταγωγή, από του Θάνα της Αρκαδίας ήταν, την είδε ο παππούς στην Τρίπολη που υπηρετούσε φαντάρος και... έσπευσε να τη ζητήσει σε γάμο. Η λέξη προερχόμενη από τα λατινικά έχει περάσει στα ιταλικά με την έννοια “χυλός” ή «γεύση» και άντε να βρεις πως έφθασε ως ένας από τους πολλούς τρόπους παρασκευής του παστού μπακαλιάρου στα χωριά μας, με τις ιδιαιτερότητες που εμφανίζεται σε διάφορες περιοχές. Σίγουρα ο τρόπος και τα σημεία διάδοσης παραπέμπουν στην εποχή της Ενετοκρατίας. Η παρασκευή έχει διάφορες παραλλαγές στα υλικά, με... μετεξέλιξη όταν

«ανακαλύφθηκε» ο πελτές και η σάλτσα έγινε... κόκκινη ενώ ήταν λευκή. Γενικά λόγω των υλικών ήταν και τρόπος συντήρησης (για μικρό διάστημα) την εποχή που δεν υπήρχαν ψυγεία. Εβγαλα λοιπόν αποβραδής από την κατάψυξη στην ψύξη το ξαρμυρισμένο τεμάχιο μπακαλιάρου Ισλανδίας (... πολυτελείας) και το μεσημέρι ήταν έτοιμο. Ξεκινάμε με το ελαφρό τηγάνισμα ίσα να πάρει χρώμα, να ψηθεί και να μαλακώσει. Αποσύρουμε προσεκτικά το μπακαλιάρου γιατί αν δεν έχει τηγανιστεί «γερά» διαλύεται. Αφήνουμε να πέσει η θερμοκρασία του ελαιολάδου στο τηγάνι και με την τρυπτική κουτάλα απομακρύνουμε τυχόν υπολείμματα για να μην πικρίσει το φαγητό. Ρίχνουμε ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι, σκόρδα και τρυφερά φυλλαράκια δεντρολίβανου, και 1-2 φύλλα δάφνης. Τσιγαρίζουμε για λίγο ώστε να μην «πάρουν» και στη συνέχεια ρίχνουμε αλεύρι ανακατεύοντας διαρκώς. Όταν «πάρει χρώμα» ρίχνουμε ξύδι, μια πρέζα ζάχαρη και μπόλικο πιπέρι (ανάλογα με την... προτίμηση) και ανακατεύουμε γερά μέχρι να «δέσει» η σάλτσα. Αποσύρουμε, περιχύνουμε τον ελαφρά τηγανισμένο βακαλάο και αφήνουμε να κρυσώσει το φαγητό.

19. Μπακαλιάρος τσιλαδιά



Μπακαλιάρος τσιλαδιά, κάτι σαν βακαλάο... στιφάδο δηλαδή, αφού η παρασκευή απαιτεί μπόλικες φέτες κρεμμύδι, σκόρδο, ξύδι για "σβήσιμο", ντομάτα, δαφνόφυλλο, πιπέρι και αλάτι (με προσοχή). Μαγειρεμένο στον νταβά για να είναι απλωτά τα υλικά και το τεμάχιο βακαλάου που πέφτει λίγο πριν δέσει η σάλτσα, γίνεται πολύ γρήγορα. Επιμένω στον νταβά γιατί τα προπολεμικά χρόνια και μέχρι να εμφανιστούν οι... στόφες, δεν έκαιγαν το φούρνο για να βάλουν ένα ταψί φαγητό, μόνον συμπληρωματικά το έβαζαν στην περίπτωση που φούρνιζαν ψωμί και κατ' εξαίρεση στις μεγάλες γιορτές με φαγητό για πολλούς.

Και τότε μάλιστα δεν έκαιγαν όλοι φούρνους, μια νοικοκυρά στη γειτονιά τον έκαιγε και πήγαιναν όλες οι άλλες (και όσα... ταψιά χωρούσε). Η αστική εκδοχή θέλει την τσιλαδιά και με μαύρη σταφίδα (ενδεχομένως δάνειο από την κουζίνα των προσφύγων). Επειδή ο αστικός

μύθος... παντρεύει βακαλάο (εισαγωγής) και σταφίδα (εξαγωγής) στο λιμάνι της Καλαμάτας, θα ήθελα να τονίσω ότι οι χωρικοί ήταν πολύ φειδωλοί τόσο στην κατανάλωση βακαλάου, όσο και σταφίδας (πούλαγαν και το τελευταίο σπυρί).

Και πως η τσιλαδιά στα δικά μας τα μέρη παρασκευαζόταν με παχιά ποταμόψαρα τα οποία μύριζαν και για να κόψουν τη μυρουδιά επινόησαν κάτι σαν "στιφάδο" πρώτη ύλη του οποίου ήταν κυρίως οι λαγοί και τα κουνέλια που μύριζαν. Ξύδι, κρεμμύδι, σκόρδο και δάφνη... εξορκίζουν τις μυρουδιές και την έντονη ψαρίλα που ενδεχομένως ενοχλεί.

Και κάτι ακόμη πολύ χαρακτηριστικό: Σε ορισμένες περιοχές της Μεσσηνίας, στην εκδοχή του σαβόρο με τομάτα προσθέτουν και μαύρη σταφίδα. Ετσι σαβόρο και τσιλαδιά γίνονται... πρωτοξάδερφα και παραπέμπουν σε κοινή τεχνική παρασκευής ψαριού.

20. Λαγάνα



Καθαροδευτέρα χωρίς λαγάνα δεν γίνεται. Ουρές στους φούρνους για την προμήθεια που συνοδεύει το νηστίσιμο τραπέζι. Από τη νύχτα έβγαζαν τη λαγάνα οι φουρναραίοι, πολλοί οι ξενύκτιδες το βράδυ της τυρινής, λαϊκοί χοροί γύρω από τις φωτιές, αστικοί χοροί στις αίθουσες, όλοι ξεχύνονταν στους δρόμους. Αρχαιοελληνικής προέλευσης το όνομα, «λάγανον» που σημαίνει μαλακό, χαλαρό. Ψωμί από αλεύρι και νερό με τον σφιχτό, μαλακό πολτό απλωμένο σε λεπτή στρώση. Σηματοδοτεί την έναρξη της σαρακοστής, διάφοροι οι τρόποι παρασκευής, αλλά όλοι έχουν αλεύρι, μαγιά και σουσάμι. Παλιά το έκαναν στο χέρι, τώρα βάζουμε τα εργαλεία, δεν έχουν άλλωστε μόνον οι φούρνοι το... πρόνομο της... εκμηχάνισης. Στον κάδο του εργαλείου βάζουμε 500 γραμμάρια αλεύρι, 320 γραμμάρια νερό, 1 φακελάκι μαγιά, 2/3 μικρού κουταλιού αλάτι και 2/ μικρού κουταλιού ζάχαρη. Δουλεύουμε το μείγμα με το γάντζο ώστε να

δημιουργηθεί μια μαλακιά ζύμη. Λαδώνουμε τα χέρια για να μην κολλάνε και φτιάχνουμε μια «μπάλα», την αφήνουμε να «ξεκουραστεί» και να φουσκώσει από τρία τέταρτα μέχρι μια ώρα. Σε ένα φαρδύ ταψί τοποθετούμε αντικολητικό χαρτί και το πασπαλίζουμε με μπόλικο σουσάμι. Με λαδωμένα χέρια παίρνουμε την «μπάλα» και την απλώνουμε σε όλο το ταψί ώστε να δημιουργηθεί μια λεπτή στρώση. Αλείφουμε με πινελάκι ζαχαροπλαστικής από πάνω τη ζύμη με ένα διάλυμα που έχει μισό κουταλάκι ζάχαρη σε 2/3 του φλυτζανιού νερό. Όταν ολοκληρώσουμε πασπαλίζουμε καλά με σουσάμι. Αφήνουμε για μισή ώρα με τρία τέταρτα πάλι στην... νουχία του το... αλευροπαρασκευάσμα, ζουλάμε με τα δάχτυλα προς τα μέσα και στη συνέχεια ψήνουμε για 20 λεπτά στον αέρα κάτω εστία (10 λεπτά στους 200 και άλλα 10 στους 170). Μετά επιτρέπει την... αμαρτία της κατανάλωσης η ημέρα.

21. Βρουβιά τουρσί



Κάποτε η φύση εξασφάλιζε τα απαραίτητα της... νηστείας χωρίς την προσφυγή στο μπακάλικο. Και το τουρσί ήταν απαραίτητο καθόσον φυτικό προϊόν με ξύδι. Τις ημέρες που επιτρεπόταν και εφόσον υπήρχε διαθέσιμο, λίγο λαδάκι «γλύκαινε» το... γλυκάδι (ως γνωστόν έτσι λέμε το ξύδι) και «μαλάκωνε» την ένταση της γεύσης. Στη νηστεία του «τριώδιου» η φύση προμήθευε τον άνθρωπο με βρουβιά. Λέξη αρχαιοελληνικής προέλευσης και χρήση ως αντιδάνειο από το «βολβός» που πέρασε στα λατινικά ως *bulbus*, μεταφέρθηκε πάλι ως βούλβος και στη συνέχεια έγινε βρουβί στη δημώδη της περιοχής μας. Κάπου αρχές Μάρτη σκάει το χαρακτηριστικό μωβ λουλούδι, κάτι σαν μούρο.

Οι παλιοί όμως δεν περίμεναν να φτάσει Μάρτης και να ανθίσουν, εξασκημένοι το μάτι τα εντόπιζε όταν έσκαγαν τα φυλλαράκια τους από το χώμα. Δεν γνώριζαν τις είναι το «σκανάρισμα», γνώριζαν όμως... να το κάνουν για να εντοπίσουν εγκαίρως εν προκειμένω τα βρουβιά και να οργανώσουν την... επιχείρηση συλλογής. Γιατί επρόκειτο για επιχείρηση καθώς τα βρουβιά κατεβαίνουν χαμηλά και μέχρι του σημείου που δεν μπορούν να κατέβουν... χαμηλότερα, είτε γιατί πέφτουν σε πέτρες είτε γιατί το χώμα ρούπωνε από τα νερά του χειμώνα και ντάκιαζε. Θυμάμαι τη γιαγιά Νίκη (μπιριά της μάνας μου) στα μικρά μου χρόνια, με ξινάρι στην πλάτη να σκάβει βαθιά κάτω από τις ελιές για να βγάλει το βολβό, στους 20 και βάλε πόντους το βάθος. Τα νεότερα χρόνια θυμήθηκα να κάνει το ίδιο ο πεθερός μου στο χωριό. Κάποιοι όταν το έδαφος είναι πετρώδες, έπαιρναν το... γκασμά για να καταφέρουν να βγάλουν τα βρουβιά. Κοπιώδης εργασία με μικρό συγκριτικά αλλά χρήσιμο αποτέλεσμα, άρχισε να εγκαταλείπεται από τη δεκαετία του 1970-1980. Κάποιοι επέμεναν αλλά κάποιοι άλλοι βρήκαν το «κόλπο» να καλλιεργήσουν:

Σε οργανωμένες εκμεταλλεύσεις βάζουν ένα δίχτυ σε ένα ορισμένο βάθος και συγκρατούν εκεί τα βρουβιά προκειμένου να είναι εύκολη η εξαγωγή τους από το έδαφος. Και επειδή δεν είναι αποδοτική μάλλον η καλλιέργεια και ο ανταγωνισμός σκληρός, άρχισαν οι εισαγωγές από τρίτες χώρες. Καταγράφηκε όμως το είδος ως... γκουρμεδιά και σερβίρεται σε καταστήματα εστίασης. Βρουβιά μπορεί να βρει ο καθένας σε καταστήματα τροφίμων αλλά και τη λαϊκή, πλην όμως στα καταστήματα γνωρίζεις πως είναι καλλιέργειας (ενδεχομένως και εισαγωγής) αλλά στη λαϊκή θα πρέπει να υπάρχει μια βεβαιότητα για την... προέλευση. Σε κάθε περίπτωση, αν αποφασίσετε να πάρετε στην πλάτη ξινάρι ή γκασμά, βεβαιωθείτε ότι εκεί που θα πάτε να μαζέψετε δεν έχει ραντίσει κανένας. Ξεχωριστή η γεύση και η παρασκευή δεν έχει ιδιαίτερη δυσκολία. Καθαρίζετε το φλοιό από τα βρουβιά, τα χαράζετε σταυρωτά στη βάση, τα ξεπικρίζετε μέχρι του σημείου που θέλετε (και προσοχή μην τα κάνετε... άγευστο χορτάρι). Τα τοποθετείτε σε αποστειρωμένα βάζα σε άλμη από νερό (70%), ξύδι (30%), αλάτι (8% επί της άλμης) ή όσο προτιμάτε και επιτρέπουν η γεύση σας και ο... γιατρός. Κάπως έτσι το έκαναν παλιά, κάπως έτσι το κάνουμε κατά καιρούς και τώρα αν θέλουμε να θυμηθούμε... τα παλιά. Κατά τα άλλα μπορείτε να τα βρείτε έτοιμα (και σίγουρα από υλικό εισαγωγής) σε σούπερ μάρκετ και λαϊκές...

* Και μια διευκρίνιση: Εκτός από τα βρουβιά υπάρχουν και οι βρούβες, με την ίδια γλωσσολογική καταγωγή. Οι βρούβες είναι βρώσιμα χόρτα που υπάρχουν παντού, με κίτρινα ανθάκια, από ένα είδος τους παράγεται το σινάπι και από εκεί η μουστάρδα. Παροιμιώδης η έκφραση «πήγε για βρούβες» που σημαίνει την άσκοπη ενέργεια καθώς οι... βρούβες υπήρχαν δίπλα του και δεν υπήρχε λόγος να πάει κάποιο μακριά να μαζέψει.

22. Λούπινα



Καθαροδευτέρα = λούπινα για κάτι... αρχαίους που προλάβανε την αγροτική κοινωνία στη φάση της μετάβασης. Στο χωνάκι από τα ανοιχτά την ημέρα εκείνη μπακάλικά, τα κεντρικά ή της γειτονιάς. Με μέτρο το... ποτηράκι του κρασιού και ένα χαρτί στον... πάτο για να χωράει... λιγότερα. Χαρακτηριστική φιγούρα ο μπάρμπα Γιάννης Ρωμανός στην Καπετάν Κρόμα στο Νησί, είχε το ποτηράκι... παρά πόδας την Καθαροδευτέρα, και τα χωνάκια από εφη-

μερίδα έτοιμα. Τα λούπινα παντού, φτηνά και φτωχά, χορταστικά με την ανάλογη ποσότητα νερού (έφταιγε και το αλατισμένο του πράγματος). Παροιμιακό το "βαράτε μας με λούπινα από τη μέσσα Μάνη" και οι μνήμες καμιά φορά ξυπνάνε και στο σούπερ μάρκετ. Στο σακουλάκι πλέον. Κάποιοι όμως επιμένουν παραδοσιακά. Τα ξερά λούπινα μουλιάζουν στο νερό για να φουσκώσουν. Στη συνέχεια βράζονται για να μαλακώσουν και μένουν στο νερό κάποιες

ημέρες για να ξεπικρίσουν. Παλιά τα πήγαιναν με τα σακιά στη θάλασσα και ξεπικρίζαν με το αλάτι της θάλασσας. Γνωστά από την αρχαιότητα, τα έλεγαν και «σταφίδα της Μάνης» καθώς στην περιοχή με λιγοστούς φυτικούς πόρους, ήταν σημαντικά για τη διατροφή. Στα χωριά της η σπορά του λούπινου γινόταν τον Νοέμβριο και η συγκομιδή τον Ιούλιο μήνα. Διαμορφωνόταν στο χωράφι ένας χώρος σαν αλώνι και εκεί γινόταν το «κοπάνισμα» με δικάλια για να απελευθερωθεί ο καρπός από το φλοιό, ακολουθούσε το λίκνισμα για να ξεχωρίσει ο καρπός και στη συνέχεια η μεταφορά του στο σπίτι. Τον Αύγουστο σε καζάνια πλάι στη θάλασσα έβραζαν τα λούπινα τα έβαζαν σε λιναρένιες σακκούλες και επί οκτώ ημέρες παρέμεναν οι σακούλες με τα λούπινα στη θάλασσα, ώστε να ξεπικρίσουν. Στη συνέχεια τα άπλωναν στη γη να ξεραθούν με τη βοήθεια του ήλιου και τα αποθήκευαν.

Οι φλοιοί, τα τσόφλια, τα «λουβιά» όπως τα ονομάζουν αποτελούσαν τροφή για τα αιγοπρόβατα. Υπάρχουν μερικοί λάτρεις του λού-

πινου που καλλιεργούν ακόμη. Τα λούπινα είναι πολύ νόστιμη τροφή σε χλωρή μορφή, δηλ. μόλις ξεπικρίσουν και χωρίς να ξεραθούν στον ήλιο. Αυτά για τους ανθρώπους γιατί πλέον το περιφρονημένο λούπινο, θεωρείται εξαιρετικά πρωτεϊνούχα ζωτροφή ανταγωνιστική της σόγιας. Και δύο... χρήσιμες πληροφορίες: Προσοχή σε όσους το έχουν ξεχάσει ή δεν το γνωρίζουν και βρήκαν λούπινα στο σούπερ μάρκετ: Δεν τα μασάμε... με τη μια, τα πάνουμε από την άκρη που είναι απέναντι από το "μάτι" τα τοποθετούμε σε επαφή με τα... δόντια, τα ζουλάμε με δύναμη και πετάγεται το εσωτερικό στο στόμα. Το φλοιό που μένει στο δάχτυλο τον πάμε... ανακύκλωση ζυμώσιμων. Παλιά τεχνική, τώρα χρειάζεται να τα... δαγκώσεις για να βγουν. Ένα - ένα εννοείται! Και ακόμη, ορισμένα αλκαλοειδή, που περιέχουν τα λούπινα, προκαλούν έκσταση και ελάττωση των αισθήσεων, οπότε δεν τα τρώμε με το κιλό επειδή διαβάσαμε πως είναι... υγιεινά. Κατά τα άλλα τα βρίσκεις παντού τέτοιες ημέρες με τιμή κοντά σε αυτή του... κρέατος

23. Ταρμωσαλάτα



Η ταραμοσαλάτα, ο ταραμάς «εκ των ουκ άνευ» στο σαρακοστιανό τραπέζι. Το όνομα τουρκικής προέλευσης (κάτι που υποδηλώνει και το χρονικό βάθος της χρήσης) όπου το «ταραμά» σημαίνει «αυγά ψαριών». Και είναι ο ταραμάς που γνωρίζουμε παράγεται από αυγά ψαριών (συνήθως κυπρίνου και μπακαλιάρου). Τα οποία συσσωματώνονται με πολύ αλάτι και λίγη ζάχαρη για λόγους συντήρησης. Την Καθαροδευτέρα οι μπακαλιάρηδες αράδιαζαν την πραμάτεια σε πάγκους έξω από το μπακάλικο, στολισμένους πίσω τους με φύλλα από φοίνικες (άγνωστη η συνήθεια στολισμού με... εξωτικά φυλλώματα, πάντως τη συναντάμε στην Αθήνα από τα τέλη του 19ου αιώνα). Οι πάγκοι απαραίτητοι καθώς τα μικρά συνήθως μαγαζιά δεν μπορούσαν να εξυπηρετήσουν τους πελάτες που για μια φορά το χρόνο ψώνιζαν (από λίγο ή πολύ δεν έχει σημασία)... όλοι μαζί τα σαρακοστιανά. Πάνω σε αυτούς εξέχουσα θέση είχαν τα κουτιά με κόκκινο (συνήθως κοκκινοροζ) ταραμά. Δεν είναι ο αυθεντικός καθώς έχει προσμίξεις και χρωστική (όσο πιο κόκκινος τόσο περισσότερη), ίσως για να χτυπάει καλύτερα στο μάτι. Ο αυθεντικός ταραμάς είναι ο λευκός (προς το μπεζ) ο οποίος δεν έχει καμία προσθήκη και φυσικά είναι και ακριβότερος. Σύμβολο έναρξης νηστείας, την οποία αποτύπωνε η λαϊκή φαντασία στο Νησιώτικο καρναβάλι το βράδυ της τυρινής με τη μάχη «τυρή και ταραμά». Η κατανάλωση γινόταν σε όλη τη διάρκεια της σαρακοστής παρά την... αλμύρα του, ειδικά από εκείνους που έκαναν σκληρή χειρονακτική δουλειά. Τώρα περιορίζεται χρονικά και γιατί η ιδέα της νηστείας έχει υποχωρήσει, και γιατί

σε... κυνηγάει ο γιατρός. Οπότε και η ταραμοσαλάτα... μετακόμισε στα μεζεδοπωλεία ως συνοδευτικό, στα παλιά καππλειά ήταν καλός.. κρασομεζές καθώς με τη «αλμύρα» έφευγε ο κράσος σαν νερό. Η παρασκευή του είναι σχετικά εύκολη αρκεί να κρατήσεις τους κανόνες και κυρίως να σπάσεις καλά τα αυγά μαζί με λεμόνι.

Παλιά η δουλειά γινόταν με το χέρι από τις νοικοκυρές και ήταν, μπελάς, κοπανάγανε για ώρα με το πιρούνι για να σπάσει. Τώρα υπάρχει το... μπλέντερ και είναι... ξεκούραστο. Για 100 γραμμάρια ταραμά (με μαθηματική... αναγωγή οι αναλογίες για την ποσότητα που χρειάζοσαστε) βράζουμε καλά 250 γραμμάρια ψιλοκομμένης πατάτας, την οποία στη συνέχεια πολτοποιούμε με το πιρούνι. Σε έναν κάδο ρίχνουμε τον ταραμά και το χυμό από ένα λεμόνι και τα χτυπάμε μαζί... αλύπητα για αρκετή ώρα μέχρι να σπάσουν τα αυγά και να συσσωματωθούν με το λεμόνι (φαίνεται με το... μάτι καθώς γίνεται «χυλός»). Συνεχίζουμε τη διαδικασία ρίχνοντας ένα ποτήρι κρασιού ελαιόλαδο, είτε σε μικρές δόσεις είτε σαν «κορδόνι» αργά-αργά ώστε να ενσωματώνεται το ελαιόλαδο στο μείγμα. Όταν ομογενοποιηθεί ο πολτός, τον ρίχνουμε στις λιωμένες πατάτες και ανακατεύουμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθεί και... έτοιμη η ταραμοσαλάτα. Η πιστή τήρηση της νηστείας δεν περιλάμβανε... ελαιόλαδο αλλά ο ταραμάς ήταν... λυσοουρία.

Σαν βάση χρησιμοποιούσαν ψωμί όταν δεν υπήρχαν πατάτες. Κατ' έθιμον την Καθαροδευτέρα πρωί-πρωί η ταραμοσαλάτα και μετά... επιδρομή με λαγάνα.

24. Χταπόδι κοφτό μακαρονάκι



Ιδιαίτερη θέση στο τραπέζι της Καθαροδευτέρας είχε το χταπόδι. Εκείνα τα χρόνια για όσους δεν ήταν... θαλασσινοί, η λύση ήταν το λιαστό χταπόδι. Ερχόταν από τη Βόρεια Αφρική

ήδη από τα προεπαναστατικά χρόνια μέσω του εμπορικού δικτύου που είχε οργανώσει η οικογένεια Εφείων όπως προκύπτει από σχετικό αρχείο. Από τη διαδικασία συντήρησης

είχε μια ιδιαίτερη μυρουδιά, από αυτή καταλάβαινες ότι το έφερε ο πατέρας στο σπίτι. Φρόντιζε για την προμήθεια πριν την Καθαροδευτέρα, στην αρχή από του Ψυχογιόπουλου (που ήταν και συγγενής της μάνας μου) και αργότερα από του «κάτω Τσερπέ» (έτσι λέγαμε το μπακάλικο στη Φεσσά, σε αντιδιαστολή με το άλλο στην Οθωνος). Το βράδυ της Κυριακής το λιαστό χταπόδι έμπαινε σε νερό για να φουσκώσει και την Καθαροδευτέρα είναι «κοφτό μακαρονάκι με χταπόδι». Και μην φανταστεί κανένας ποσότητες, με το... πλοκάμι το αγοράζαμε εκείνα τα χρόνια, μικρά τεμάχια ψαρεύαμε από το μακαρονάκι. Ήταν ένα φαγητό που γινόταν δύο φορές το χρόνο εθιμικά στο σπίτι μας: Την Καθαροδευτέρα και το Μεγάλο Σαββάτο. Ανοίγε και έκλεινε τη σαρακοστή με αυτό για λόγους νηστείας. Τα χρόνια πέρασαν, τα χταπόδια κυκλοφορούν πλέον παντού και νωπά και κατεψυγμένα (φυσικά έχουν την... τιμητική τους σε ψαρομεζεδοπωλεία), συνήθως ξυδάτο ή ψητό. Αν επιλέξετε κατεψυγμένο αφήνετε αποβραδής το χταπόδι να ξεπαγώσει φυσιολογικά και μετά αφαιρείτε το σάκο και τον γυρίζετε ανάποδα για να βγάλετε το δέρμα και να το καθαρίσετε. Παράλληλα με το δάχτυλο βγάξετε το «δόντι» που είναι στο σημείο όπου ενώνονται τα πλοκάμια. Σε κασαρόλα στο... μέγεθός του το τοποθετείτε σκέτο και ανάβετε την εστία στη μεγαλύτερη θερμοκρασία. Όταν αρχίσει να βγάζει τα νερά του (το καταλαβαίνετε γιατί... τσιτσιρίζει) ρίχνετε ένα ποτήρι του κρασιού ξύδι (ή κρασί ή νερό αν προτιμάτε), δυο φύλλα δάφνης και κόκκους πιπεριού και κατεβάζετε τη θερμοκρασία στο μισό. Αφήνεται να σιγοβράσει για μια περίπου ώρα, όταν διαπιστώσετε ότι είναι μαλακό το αποσύρετε από την κασαρόλα. Και έρχεται η ώρα της... κατανομής: Αν θέλετε να ψήσετε κόβετε τα πλοκάμια που προορίζονται για το σκοπό αυτό και τα ψήνετε στα κάρβουνα σε... απόσταση και σε σχετικά χαμηλή ένταση για μην λαυροκαούν, γυρίζοντας και από τις δύο πλευρές. Χρειάζονται λίγα λεπτά για να πάρει χρώμα και γεύση... λεμονόλαδου καθώς τα ραντίζετε με το μείγμα με

τη βοήθεια ενός κλωναριού ρίγανης (ή... μαγειρικού πινέλου αν δεν έχετε διαθέσιμη). Αποσύρετε από τη φωτιά, πασπαλίζετε όπως είναι ζεστά με τριμμένη ξερή ρίγανη και ρίχνετε χτυπημένο λαδολέμονο. Τα πλοκάμια που προορίζονται για «ξυδάτο» τα τεμαχίζετε, τα πασπαλίζετε με ξερή ρίγανη και μετά από λίγο τα τοποθετείτε στο βάζο ρίχνοντας το υγρό του βρασιού που έμεινε στην κασαρόλα και συμπληρώνοντας με ξύδι και λάδι (μισό - μισό) ώστε να σκεπαστεί καλά. Διατηρείται στο ψυγείο για μεταγενέστερη χρήση. Και μένει το χταπόδι για το... κοφτό μακαρονάκι. Σε μια κασαρόλα ρίχνετε ελαιόλαδο και τσιγαρίζετε ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Όταν «ροδίσει» ρίχνεται ψιλοκομμένο σκόρδο για λίγο και στη συνέχεια ένα ποτήρι νερό. Μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνεται το κοφτό μακαρονάκι (100 γραμμάρια το άτομο για... λελογισμένη χρήση) και το ανακατεύεται μέχρι να πάρει θερμοκρασία για να μην κολλήσει στον πάτο. Μετά από λίγα λεπτά προσθέτετε σάλτσα ντομάτας ή πελτέ διαλυμένο σε μια κούπα νερό. Αν θέλετε προσθέτετε μπαχαρικά της αρεσκείας σας (του πηγαίνει λίγη κανέλλα ή και κίμινο, χωρίς να αποκλείεται τίποτε). Δίπλα έχετε ζεστάνει σε μια κασαρόλα νερό και έχετε την κουτάλα σε... επιφυλακή. Ανακατεύοντας διαρκώς δοκιμάζετε αν κοντεύει να γίνει το ζυμαρικό και προσθέτετε με την κουτάλα ζεστό νερό όταν χρειάζεται. Λίγο πριν ολοκληρωθεί το βράσιμο για το κοφτό μακαρονάκι προσθέτετε το έτοιμο χταπόδι και ανακατεύεται καλά ώστε να πάρει γεύση και το ζυμαρικό. Αποσύρετε όταν στη δοκιμή είναι έτοιμο το κοφτό μακαρονάκι όπως το θέλετε και έχει μείνει μόνο με το λάδι του. Με την ξεχωριστή υφή που έχει λόγω του κολλαγόνου που περιέχει το χταπόδι.

Σερβίρετε πασπαλισμένο με φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Παλαιότερα για λόγους "αυστηρής νηστείας" έβραζαν το κοφτό μακαρονάκι σε νερό που είχαν διαλύσει πελτέ (χειροποίητο ή... του κουτιού) ώστε το φαγητό να είναι ανάλαδο. Το χταπόδι ως... άνευ αίματος επιτρέπεται όλη τη σαρακοστή.

25. Καλαμαράκι κονσέρβα



Τη σαρακοστή επιτρέπεται η κατανάλωση «μαλακίων» καθώς σύμφωνα με τη θρησκευτική δοξασία δεν έχουν αίμα (σε αντίθεση με τα ψάρια), βρέθηκε η λύση για τους πληθυσμούς που δεν ήταν ορεινοί: Οι... πορτόλες, δηλαδή καλαμαράκια Καλιφόρνιας σε κονσέρβα. Πρόκειται για ένα είδος καλαμαριού που ζει στην ευρύτερη θαλάσσια περιοχή της Καλιφόρνιας, το οποίο έγινε αντικείμενο μαζικής αλίευσης από Κινέζους γύρω στα 1840 αλλά στη συνέχεια κυριάρχησαν οι Ιταλοί. Μεγάλες οι ποσότητες και προέκυψε η... κονσερβοποίηση για να ταξιδέψουν σε όλο τον κόσμο. Η πρώτη φάρμα που έφτασε στην Ελλάδα ήταν η «Portola» (με... γενέθλιο έτος το 1916) σε κυλινδρικό κόκκινο κουτί και με σήμα τον καπετάνιο πάνω από ένα... ξαπλωμένο καλαμάρι. Γι' αυτό και το προϊόν ταυτίστηκε για τους παλιούς με το... όνομα, αλλά στη συνέχεια μπήκαν στην αγορά και άλλες εταιρείες, πάντα με το κυλινδρικό κόκκινο κουτί αλλά... χωρίς τον καπετάνιο που είχε κατοχυρωθεί ως σήμα κατατεθέν. Στον ανταγωνισμό μπήκε και η «Flokos» εδώ και αρκετά χρόνια, αναγκαία αναφορά για να μην θεωρηθεί ως... διαφημιστική του είδους η ιστορία. Καλαμαράκια Καλιφόρνιας λοιπόν, μικρά σε μήκος, τρυφερά καθώς έχουν ήδη βράσει και κονσερβοποιούνται μαζί με το ζουμί τους και άλμη. Είχαν περίοπτη θέση στα μπακάλικα σε περιόδους αυστηρής νηστείας, έφταναν σε όλη τη χώρα και ήταν σχετικά προσιτά στην τιμή. Σήμερα αγοράζουμε φρέσκο σε αναλογικά... πολύ μικρότερη τιμή. Ως εκ τούτου η αγορά για λόγους... αναμνηστικούς ή (για πολύ λίγους) γευστικούς. Ανήκω στην πρώτη κατηγορία καθώς η έντονη μυρουδιά ήταν απωθητική στην... ιδέα ότι θα φάμε (τέτοια) καλαμαράκια την περίοδο της νηστείας. Υποκειμενικό αλλά η «ψαρίλα» είναι έντονη, με το που ανοίγεις την κονσέρβα η μυρουδιά διαχέεται σε όλο το σπίτι.

Στις αυστηρές νηστείες (Καθαροδευτέρα,

Μεγάλη Παρασκευή) η κατανάλωση ήταν σκέτη όπως έβγαινε από την κονσέρβα (με ή χωρίς το χυμό στο πιάτο), οπωσδήποτε με λεμόνι και αλατοπίπερο για να... ισιώσει η γεύση. Αρχίσαμε τις... παρασπονδίες, χύναμε την άλμη συντήρησης, ρίχναμε λεμόνι και λάδι για να έρθει η γεύση... στα ίσια της. Συνεχίσαμε με καμιά... τηγανιά πατάτες ως συνοδεία και μετά... μαγειρευτά όταν επιτρέπεται. Σε λαδερό, σε μακαρονάδα, σε κρασάτο μεζέ και... πάει λέγοντας ανάλογα με τη φαντασία. Για όσους δεν γνωρίζουν και θέλουν να δοκιμάσουν, εννοείται ότι τραβάμε το «κεφάλι» από τα καλαμαράκια και στη συνέχεια το «κόκκαλο» (κάτι σαν... σκληρό πλαστικό) και το πετάμε. Μαγειρεύουμε όλα τα υπόλοιπα ή πετώντας αυτά που... βγάζει το «κόκκαλο» από την κοιλιά). Και δύο ιδέες για κατανάλωση...

Τηγανιά: Λίγο λάδι στο τηγάνι (μεγέθους αναλόγου της ποσότητας) και κρεμμύδι κομμένο σε καρεδάκια, τσιγάρισμα σε μέτρια φωτιά. Όταν "πάρει" προσθέτουμε σκελίδα (ή σκελίδες) σκόρδου σε τεμάχια και μετά από λίγο όταν "αφήσουν" τα αρώματα, ρίχνουμε και το καλαμάρι (απαλλαγμένο από τη... ζελατίνη). Προσθέτουμε πιπέρι και μπουκόβο, ανακατεύοντας για πέντε λεπτά. Προσθέτουμε μπόλικο λεμόνι και δυναμώνουμε τη φωτιά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά και να μείνει το φαγητό μελωμένο.

Λαδερά, σπανάκι με... πορτόλα: Σε φαρδύ σκεύος ελαιόλαδο στο οποίο τσιγαρίζουμε κρεμμύδι και πιπέρι. Όταν πάρει χρώμα το κρεμμύδι προσθέτουμε σπανάκι και μυρουδιές (το σφελίτσι συνοδεύει ιδανικά το σπανάκι, μάραθος αυτοφυής παντού από παλιά και άνηθος όταν... μας ήρθε), τσιγαρίζουμε μέχρι να μαλακώσουν και μετά ρίχνουμε σάλτσα (ή πελτέ) ντομάτας και λίγο νερό. Βράζουμε σε μεσαία θερμοκρασία και όταν πλησιάζει το... τέλος, ρίχνουμε για λίγο τα καλαμαράκια για να πάρει γεύσεις το φαγητό και σερβίρουμε προσθέτοντας λεμόνι.

26. Πίκλες

Πριν από την εποχή της "αφθονίας", την Καθαρά Δευτέρα είχαν την τιμητική τους οι "πίκλες". Δηλαδή το τουρσί με φούντες από κουνουπίδι, ροδέλες καρότου και πιπεριές (ολόκληρες και μερικές φορές καυτερές). Οι μπακάληδες είχαν σε λεκάνες χύμα τις πίκλες και με μια τρυπητή κουτάλα τις έβγαζαν και τις έβαζαν στο μπακαλόχαρτο, λιγοστές πάντα, δεν ήταν και για χόρταση. Υγρό δεν χρειαζόταν, καταναλώνονταν αυθημερόν γιαυτό και η χρήση της τρυπητής κουτάλας ώστε να μην τρέχουν υγρά από το πακέτο. Το όνομα προφανώς προέρχεται από το αγγλικό rickle που σημαίνει τουρσί. Δάνειο που ενσωματώθηκε στη γλώσσα των μπακάληδων και της αγοράς σαρακοσιανών. Το περσικής (και μετά τούρκικης) προέλευσης τουρσί που σημαίνει αλμυρό-ξινό. Εκτός από τις πίκλες όμως, με την... τρυπητή έβγαίναν από την άλμη και οι "σπέτσες" από χωριστές λεκάνες. Δηλαδή οι καυτερές πιπεριές, οι οποίες σε κάποιες περιοχές της χώρας λέγονται και σπέντζες. Ίσως και αυτή η λέξη πέρασε μέσα από τη γλώσσα των μπακάληδων στην καθημερινή συναλλαγή. Στην πρώτη βιομηχανική περίοδο οι πίκλες και οι σπέτσες πουλιόνταν χύμα από κουτιά που τα έδειαζαν οι μπακάληδες σε λεκάνες για να είναι πιο εύχρηστες στο... σερβίρισμα πάνω στο μπακαλόχαρτο. Μετά μπήκαν σε βαζάκια διαφόρων μεγεθών και εμπλουτίστηκαν με διάφορα λαχανικά. Και μετά επιστρέψαμε στα... τουρσιά που γνωρίζαμε και τις... χειροποίητες πίκλες. Φτιάξαμε μια μικρή ποσότητα σήμερα καθόσον θα πρέπει το βάζο να μείνει κλειστό μερικές ημέρες για να ενοποιηθούν οι γεύσεις. Παίρνουμε 5-6 φούντες κουνουπίδι, κόβουμε σε μικρά μπαστούνια το κοτσάνι του κουνουπιδιού και 2-3 καρότα, με τον ίδιο τρόπο κόβουμε μικρά κομμάτια πιπεριάς Φλωρίνης και συμπληρώνουμε μερικά τρυφερά φύλλα σέλινου. Όλα μαζί τα ρίχνουμε σε νερό που βράζει τα ζεματάμε για



3 λεπτά και τα αποσύρουμε. Σε ένα δοχείο ετοιμάζουμε την ελαφριά άλμη που χρειαζόμαστε με την εξής αναλογία: 250 γραμμάρια νερό (για να μην... μπερδεύσαστε με τα... ml), 100 γραμμάρια ξύδι, 20-25 γραμμάρια αλάτι ανάλογα με το πόσο αλμυρό το προτιμάτε και μερικούς κόκκους πιπεριού (προσοχή, δεν βράζουμε την άλμη). Τοποθετούμε σε βάζο τα ζεματισμένα λαχανικά και προσθέτουμε την άλμη. Όταν κρυσώσουν τα βάζουμε στο ψυγείο και τα κρατάμε κλειστά για 7-10 ημέρες.

27. Χαλβάς



Γλυκό της νηστείας ο χαλβάς του... μπακάλη. Με βασικό λιπαρό συστατικό το ταχίνι που επιτρέπεται στη νηστεία ήταν ο... γλυκός πειρασμός. Ο χαρακτηρισμός «του μπακάλη» και γιατί δεν τον φτιάχναμε στο σπίτι, αλλά και σε αντιδιαστολή με τον σιμιγδαλένιο χαλβά που είχε ελαιόλαδο και αυτόν των... Φαρσάλων που έκανε κάποια στιγμή (καθυστερημένα στην περιοχή μας) εμφάνιση στα... πανηγύρια (.. παζαριώτικος με... νόημα το άλλο του όνομα). Χαλβάς δάνειο από την τούρκικη γλώσσα που το... δα-

νείστηκε από την αραβική και σημαίνει «γλυκό». Με διαφορετικά υλικά παρασκευής τόσο στις λιπαρές ύλες όσο και στο άμυλο (όταν χρησιμοποιείται) αλλά και στις γλυκαντικές ύλες (και φυσικά τεχνικές), είναι ευρύτατα διαδεδομένος στα Βαλκάνια, τη Μέση Ανατολή και... ακόμη πιο πέρα. Περιπαικτικά το «χαλβάς» χρησιμοποιείται για τον άβουλο άνθρωπο, και το μεταφορικά το «χαλβαδιάζω» χαρακτηρίζει κάτι που θέλω πολύ και κοιτάζω επίμονα (κυρίως... ερωτικά). Εμείς λοιπόν το... χαλβά μας

του μπακάλη, αυτόν με το ταχίни. Λευκός, με κακάο ή αμύγδαλο οι βασικές παραλλαγές. Και «μπαστούни» (ορθογώνιο παραλληλεπίπεδο) στη μορφή του. Η κατανάλωση... λελογισμένη αλλά και συχνή στην περίοδο της νηστείας. Στο σπίτι και στα καπηλειά (πολύ αργότερα στις ταβέρνες και τα μεζεδοπωλεία) ως «επιδόρπιο» μετά την κατανάλωση του... ξυδέα. Με χυμό από λεμόνι και κανέλλα, για να ισορροπήσει την κατανάλωση αλκοόλ και την ανάγκη για... γλυκό που προκαλεί αυτή. Μεγάλη η διάδοση παντού από τη στιγμή κατά την οποία συγκροτήθηκε το δίκτυο των μπακάλικων, με βιοτεχνίες σε όλη τη χώρα.

Στην Καλαμάτα την εποχή του μεσοπολέμου ήταν ονομαστή η «χαλβαδοποιεία» Καλούλη με διαφορετικά προϊόντα και με... πανηγυρισμούς την εποχή που έβαλε μέσα τη σταφίδα καθώς υπήρχε μεγάλο πρόβλημα τιμής και διάθεσης. Οι προσθήκες ήρθαν στο πλαίσιο

του ανταγωνισμού και της εξέλιξης του προϊόντος, τα τελευταία χρόνια... βρίσκεις ό, τι θέλεις. Στα ταψιά πλέον που παρατάσσουν στη σειρά τα σούπερ μάρκετ, έτσι για να είσαι στο δίλλημα... τι θα επιλέξεις. Και φυσικά στις πιο διαφορετικές τιμές από είδος σε είδος και από εταιρεία σε εταιρεία. Τώρα αν έχεις κανέναν την όρεξη φτιάχνει και το δικό του. Η βασική συνταγή είναι το καραμέλωμα ζάχαρης και γλυκλόζης (ή μελιού), το ανακάτεμα σε δόσεις με ταχίни για να ομογενοποιηθεί και η προσθήκη βανίλιας για άρωμα. Από εκεί και ύστερα προσθέτει ο καθένας... ό, τι θέλει από κακάο, ξηρούς καρπούς, γλασσαρισμένα φρούτα και ό, τι παράγει η... ζαχαροπλαστική φαντασία και το... διαδίκτυο με τις συνταγές των ειδικών. Προτιμάμε να κλείσουμε την ημέρα με λευκό χαλβά του μπακάλη, με χυμό λεμονιού και κανέλλα. Το γλυκό για τους... μπεκρήδες στα καπηλιά τα παλιά τα χρόνια!

28. Γλυκό κουταλιού περγαμόντο



Από τα «χειμωνιάτικα» γλυκά κουταλιού και το περγαμόντο, ένα εσπεριδοειδές του οποίου ο καρπός δεν είναι βρώσιμος αλλά δίνει εξαιρετικά αρώματα. Με ανάλογες τεχνικές παρασκευάζονται και το νεράτζι και η φράπα. Ενδεικτικά ο τρόπος με τον οποίο παρασκευάζουμε το περγαμόντο: Ξύνουμε τα περγαμόντα ελαφρά έτσι ώστε να φύγει το “σπίρτο” αλλά να διατηρείται το άρωμα. Εδώ η πείρα είναι πολύτιμη και με τις δοκιμές την αποκτάς. Αφαιρούμε τη φλούδα κόβοντας σε 4-6 κομμάτια αναλόγως του μεγέθους που έχει ο καρπός. Βράζουμε τα κομμάτια σε νερό 5 λεπτά περίπου (μέχρι να αρχίσουν να “τσιμπιούνται”). Τα αφήνουμε στην κατσαρόλα μέχρι να κρυώσει το νερό. Αδειάζουμε το περιεχόμενο στο σουρωτήρι και ξεπλένουμε. Τα αφήνουμε σε κρύο νερό από 12 έως 24 ώρες, δοκιμάζοντας ώστε να ξεπικρύνουν αλλά να διατηρείται το άρωμα του

περγαμότου. Στραγγίζουμε τα κομμάτια και τα σφίγγουμε με τη χούφτα χωρίς να διαλυθούν, μετράμε τη ζάχαρη, περίπου 1 κιλό στα 35-40 κομμάτια, ανάλογα με το πάχος της φλούδας. Λιώνουμε τη ζάχαρη βάζοντας για κάθε κιλό 1 ποτηράκι του κρασιού νερό. Τοποθετούμε τα κομμάτια στο σιρόπι που σχηματίζεται, προσθέτουμε λεπτή φλούδα λεμονιού και σιγοβράζουμε μέχρι να “δέσει” (γύρω στα 20 λεπτά). Ρίχνουμε μια κουταλιά σούπας χυμό λεμονιού για κάθε κιλό ζάχαρης και μια κουταλιά σούπας γλυκόζη για κάθε κιλό ζάχαρης. Αφού κρυώσει το σιρόπι, την άλλη ημέρα πρέπει να είναι παχύρευστο. Αν είναι αραιό βάζουμε λίγο γλυκόζη και ξαναβράζουμε για 10 λεπτά περίπου, αν είναι πολύ παχύρευστο βάζουμε λίγο νερό και βράζουμε για 1 λεπτό. Το γλυκό είναι έτοιμο για σερβίρισμα στα βάζα σας που πρέπει να έχετε αποστειρώσει.

29. Σκαλτσούνια



Στο Νησί την Καθαροδευτέρα κατέφθαναν πλήθη επισκεπτών για τα καρναβάλια, κατακλύζοντας ζαχαροπλαστεία και καφενεία. Γλυκό κουταλιού από το... ντενεκαδάκι τίγκα στη γλυκόζη για να διατηρείται, λουκούμι... δια πάσαν νόσον αλλά και γλυκά νηστήσιμα ειδικά στα ζαχαροπλαστεία. Με διάφορα ονόματα και σχήματα, μισοφέγγαρα, αστεράκια και άντε να θυμηθείς τώρα, σπανίως πηγαίναμε ζαχαροπλαστείο εκείνη την ημέρα. Ασε που μπουκώναμε με καρτοπόλεμο. Πολλά τα ονόματα αλλά βάση το «σκαλτσούνι» με προέλευση από το calzone (του βάλαμε και ένα "σ" μπροστά για να... εκφέρεται πιο εύκολα) της νότιας Ιταλίας, υποθέτω θα σας θυμίζει το «καλτσόνε», την παραλλαγή της πίτσας όπου η ζύμη της βάσης διπλώνει και σκεπάζει τη γέμιση. Αυτό ακριβώς είναι το σκαλτσούνι: Νηστήσιμο γλυκό από ζύμη, γέμιση

με μαρμελάδα και ξηρούς καρπούς και πασπαλισμένο με μπόλικη ζάχαρη. Οπότε είπα να... τιμήσω το έθιμο προετοιμαζόμενος από σήμερα: Μια μαλακή ζύμη με ζάχαρη, λίγο λευκό κρασί, ελαιόλαδο, μια στάλα αλάτι, λίγο τριμμένο γαρύφαλλο και λίγη σόδα, τα οποία ανακατεύονται μέχρι να λιώσει η ζάχαρη και ακολούθως προστίθεται το αλεύρι. Την πλάθουμε μικρά μπαλάκια (σαν... καρύδια), τα πατάμε για να γίνουν στρογγυλά, και βάζουμε στο καθένα γέμιση (μαρμελάδα που σας... βρίσκεται, κομματάκια καρύδι). Τα διπλώνουμε στα δύο για να γίνουν... γκαστρωμένα ημικύκλια ενώνουμε τις άκρες της ζύμης και ψήνουμε στον αέρα και στους 170 περίπου για 30-40 λεπτά. Τα κουνάμε να μην... κολλήσουν στον πάτο (όπως και τα μελομακάρονα) και όταν κρυσώσουν τα πασπαλίζουμε με μπόλικη άχνη.

30. Παστέλι



Παραδοσιακό για τον τόπο μας το παστέλι, σύμφωνα με τους ερευνητές έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα με αναφορές στον Όμηρο και τον Ηρόδοτο. Το όνομα προέρχεται από το ιταλικό *pastello*. Τον 20ο αιώνα αναπτύχθηκε η βιοτεχνική παραγωγή, ενώ ήταν και προϊόν οικοτεχνίας. «

Παστέλι με μέλι και κρύο νερό» διαλαλούσαν στα πανηγύρια οι παραγωγοί-πωλητές που πουλούσαν το παστέλι τους σε ρόμβους κρατώντας ένα ξύλο με... ουρά για να διώχνουν τις μύγες. Κάθε τόπος είχε το δικό του «παστελά» και πολλοί έφτασαν μέχρι τις ημέρες μας. Ήταν από τα προϊόντα που σέρβιραν στα καφενεία,

μόνα τους ή με ρακί, το ηδύποτο που παραγόταν στην Καλαμάτα. Η παρασκευή του είναι απλή και αποτελεί ένα γλυκό εξαιρετικής διατροφικής αξίας: Καβουρντίζουμε μια ποσότητα σουσαμιού και σε ένα κατσαρολάκι βράζουμε για λίγο και ξαφρίζουμε ίση ποσότητα (σε βάρος) μελιού. Ρίχνουμε το σουσάμι στο καυτό μέλι, προσθέτουμε μια πρέζα αλάτι και ανακατεύουμε. Αν μας αρέσει μπορούμε να προσθέσουμε καβουρντισμένα αμύγδαλα ή και σταφίδες. Απλώνουμε το μείγμα σε ταψάκι ή φόρμα και του δίνουμε το πάχος που θέλουμε. Πριν κρυώσει εντελώς το τεμαχίζουμε σε μπάρες και διπλώνουμε τα κομμάτια με μεμβράνη.

Από τα Χριστούγεννα στο Πάσχα

Το τέλος της νηστείας σήμαινε (κρεατό)σουπα. Μετά από τόσες ημέρες λιτής διατροφής το στομάχι χρειάζοταν κάτι ελαφρό για «εισαγωγή» στην εποχή της ελεύθερης κατανάλωσης. Έτσι τα Χριστούγεννα το μεσημεριανό τραπέζι είχε κοτόσουπα και το Πάσχα σούπα με αρνί. Η αντικατάσταση της κότας με γαλοπούλα δεν ήταν καθολική και έγινε τα μεταπολεμικά χρόνια όταν επεκτάθηκε η εκτροφή γαλοπούλων που έδιναν σε γρήγορο χρόνο μεγαλύτερη ποσότητα κρέατος. Εννοείται ότι πάντα αναφερόμαστε σε σούπα, τη γεμιστή γαλοπούλα έφεραν κάποιοι μετανάστες στην Αμερική και η υιοθέτηση της αστικής κουζίνας από κάποια νοικοκυριά. Και αναφερόμαστε σε κότα όχι μόνον γιατί η «γριά κότα έχει το ζουμί» και ως εκ τούτου κάνει την πιο νόστιμη σούπα, αλλά και γιατί υπηρετούσε και τη λογική ανανέωσης του κοτετσιού και έδινε περισσότερο αλλά πιο σκληρό κρέας, που μαλάκωνε όμως με το βρασμό. Από τις «λικουδιές» για τα παιδιά και μεζές για τους μεγάλους, τα συκωτάκια τηγανητά ή ομελέτα μέχρι να γίνει το κυρίως φαγητό.

Τη δεύτερη ημέρα των Χριστουγέννων ερχόταν η σειρά του χοιρινού, άλλωστε τότε άρχιζαν τα χοιροσφάγια και διαρκούσαν μέχρι τις αποκριές. Αυτή την περίοδο τα αρνοκάτσικα ήταν μικρά και η κατανάλωση κρέατος περιοριζόταν σε μεγαλύτερης ηλικίας αρνιά ή κατσίκια (ζυγούρια ή βετούλια), ενώ εκεί που υπήρχαν χασάπικα μαγειρευόταν και το μοσχάρι. Κατά κανόνα σούπα αυτή την εποχή χωρίς να λείπουν οι παραλλαγές. Ο άνθρωπος στην οργάνωση της διατροφής του έτρεφε στην αυλή του «ήμερα» είδη όπως κότες, κουνέλια, ακόμη και περιστέρια για τα «πιτσούνια» τους. Σε ποσότητες που μπορεί να καλύψουν κάποιες ανάγκες και φυσικά όχι με τους σημερινούς ρυθμούς κατανάλωσης πουλερικών και αυγών. Κυνηγός ταυτόχρονα

και η περιορισμένη διαθεσιμότητα σε κρέας συμπληρωνόταν με το κυνήγι. Το πλέον διαδεδομένο θήραμα ήταν οι τσίχλες και ο εξοπλισμός ήταν αγκίστρια και δόλωμα. Και καθώς όσο περνούσαν τα χρόνια το είδος κινδύνευε με εξαφάνιση, το κυνήγι μες αγκίστρια απαγορεύτηκε αυστηρά αλλά δεν... εξαφανίστηκε. Αρχισε όμως να εξαφανίζεται το θήραμα για πολλούς λόγους και παρά τους περιορισμούς στο χρόνο κυνηγιού με όπλα, τρόπος που περιορίστηκε αισθητά στα χρόνια της κρίσης κατά τα οποία το κόστος κυνηγιού έγινε απαγορευτικό. Οι τσίχλες ψπτές στα κάρβουνα, ψπτές της κατσαρόλας ή αυγολέιμονο αποτελούσαν πολλές φορές λύση για τα αγροτικά νοικοκυριά. Το κυνήγι του λαγού με θηλιές αρχικά ήταν επίσης διαδεδομένο, με τα χρόνια απαγορεύτηκε αυστηρά αλλά όπως πάντα οι απαγορεύσεις παραβιάζονται μέχρι να πιαστεί από τη... θηροφυλακή ο ένοχος. Ο λαγός στιφάδο ήταν ο κύριος τρόπος μαγειρέματος των θηραμάτων, ένα φαγητό που γίνεται και με πολλά άλλα είδη κρεάτων. Κατά περιοχές το κυνήγι περιλάμβανε διαφορετικά θηράματα όπως πάπιες στους βάλτους, ορτύκια στα ακρωτήρια και μεγάλα πουλιά στα βουνά. Σε κάθε περίπτωση το κρέας δεν ήταν στην... ημερήσια διάταξη, Κυριακές και γιορτές πάντα υπό προϋποθέσεις. Ο άνθρωπος εφευρίσκει διάφορους τρόπους μαγειρέματος ανάλογα με τα διαθέσιμα υλικά: Ψήνει στη θράκα, βράζει στον τέντζερη, μπορεί να χρησιμοποιεί και τηγάνι, αξιοποιεί τον ξυλόφουρνο όταν ψήνει ψωμί ή σε μεγάλες γιορτές. Κάνει στιφάδο το λαγό και το κουνέλι για να μην μυρίζουν, φτιάχνει κοκκινιστό αυγολέιμονο τα μικρότερα πουλιά, δημιουργεί και εξελίσσει τη «γαστρονομία», ενσωματώνει στοιχεία άλλων πολιτισμών και τα καινούργια υλικά. Αλλά η πιο συχνή πηγή πρωτεΐνης το χειμώνα τα όσπρια...

Στην ημερήσια διάταξη λοιπόν το χειμώνα

τα όσπρια που... ζέσταιναν και χόρταιναν με τις σούπες τους, με πυκνότητα που μπορούσε να τα κάνει... απωθητικά. Μεγάλη η ποικιλία τους τη σύγχρονη εποχή, στα χρόνια μας είχαμε την... τριάδα: Ξερά φασόλια (λόπια), φακές και ψιλοφάσουλα (ροβίτσες αλλού ή πράσινα φασόλια στην Καλαμάτα). Συνοδευόμενα πάντα από κρεμμύδι και ελιές, ενώ όταν υπήρχε η οικονομική δυνατότητα και η νηστεία επέτρεπε την κατανάλωση ψαριού η συνοδεία μπορεί αν ήταν αντίστοιχα παστός ρέγγος, σαρδέλα και λακέρδα. Τις ημέρες της αυστηρής νηστείας που δεν επιτρεπόταν ούτε λάδι, έδιναν και έπαιρναν οι ανάλαδες φακές. Ο κάμπος της Μεσοπνίας εκείνα τα χρόνια ήταν καλλιεργημένος με μεγάλη ποικιλία φυτών και σε αυτά περίοπτη θέση κατείχαν τα όσπρια, κάτι το οποίο τα έκανε ακόμη πιο προσιτά στα νοικοκυριά. Αξιοσημείωτο και το γεγονός ότι τα ρεβύθια ήταν σχεδόν άγνωστα και μπήκαν στη διατροφή πολύ αργότερα.

Κρέας (λιγοστό), όσπρια (στην πρώτη γραμμή) αλλά και λαχανικά... σε παράταξη. Πολύτιμος προμηθευτής η φύση η οποία δεν είχε ακόμη κακοποιηθεί απαγορευτικά για την τροφουλλογή. Το πιο απλό και σύννηθες τα «λάχανα», αυτά που σήμερα είναι γνωστά ως «άγρια χόρτα» ή «χόρτα του βουνού». Οι άνθρωποι έβγαιναν με τους... σουγιάδες για λάχανα (γνώριζαν ότι δεν πρέπει να καταστρέψουν τις ρίζες) και γύρισαν με γεμάτα τα σακκούλια (δεν υπήρχε βλέπετε η πλαστική σακούλα) γεμάτα με ραδίκια, τζοχούς, προκάσια και άλλα είδη χόρτων το όνομα των οποίων διαφέρει από περιοχή σε περιοχή. Και βεβαίως μυρουδικά: Μάραθος, καυκαλήθρες, λέγουρδες (κάτι ανάμεσα σε άγριο σκόρδο και κρεμμύδι), για να συνοδεύουν και τα λάχανα για τσιγάρισμα που πρόσφερε η φύση όπως τα λάπατα που φύτεωναν σε υγρά μέρη. Εύκολη λύση τα βραστά με λάδι (όταν δεν το απαγόρευαν η θρησκεία και οι συνθήκες όπως η κατοχή), λεμόνι και κατά περίπτωση συνοδεία... αν υπήρχε: Αυγά (βραστά κατά

προτίμηση), τηγανητές πατάτες, σαρδέλες. Ξεχωριστή χειμωνιάτικη τροφή τα άγρια σπαράγγια και οι οβριές. Άλλοτε ομελέτα και άλλοτε βραστά με λεμόνι, είχαν πάντα θέση στο τραπέζι καθώς αφθονούσαν και ο καθένας είχε τον τόπο του που τα μάζευε. Όταν άρχισαν να λιγοστεύουν και έγιναν... γκουρμέ, οι τόποι έγιναν «μυστικοί» και τα εμφανή λεπτατούνται για να πουληθούν... αλμυρά. Τα μανιτάρια εξαιρετική πηγή τροφής αλλά και επικίνδυνη για όσους δεν γνώριζαν ή δεν γνωρίζουν τα μυστικά τους. Και βεβαίως (και) νησιόσιμο φαγητό ως «μαλάκιο» τα σαλιγκάρια που μπορούσαν να βρεθούν πολύ εύκολα και να μαγειρευτούν με διάφορους τρόπους, συνθήως στιφάδο ή με σπανάκι.

Με το σπανάκι μπαίνουμε σε μια άλλη κατηγορία λαχανικών, εκείνα των οικοτεχνικών ή οργανωμένων καλλιεργειών εκμετάλλευσης. Μεγάλης πυκνότητας ως χειμωνιάτικη τροφή το σπανακόρυζο, προσωπικά προτιμούσα το σκέτο σπανάκι συνοδευόμενο πάντα από το σφελίτσι με μπόλικο λεμόνι και τυρί. Τη γεύση κυνηγούσαμε και όχι τις συστάσεις των... διατροφολόγων που προτείνουν να αποφεύγουμε τρόφιμα με σίδηρο μαζί με τρόφιμα με ασβέστιο γιατί το δεύτερο εμποδίζει την απορρόφηση του πρώτου από τον οργανισμό. Ενώ αντίθετα προτείνουν κατανάλωση αυτών των τροφίμων με εσπεριδοειδή για τη διευκόλυνση απορρόφησης σιδήρου. Παρόμοιας χρήσης η μάπα (το λάχανο για άλλες περιοχές) που γινόταν βραστό με λεμόνι ή κοκκινιστό και μαπόρυζο (λαχανόρυζο). Και η παρέα έκλεινε με το κουνουπίδι: Συνήθως βραστό και καπαμάς παντρεμένος με πατάτα. Η οποία όταν υπήρχε χειμωνιάτικα είχε προτεραιότητα ως γαχνί για να χορτάσει η οικογένεια με μπουκιές και χωρίς να καταναλώνει το λιγοστό ελαιόλαδο. Αλλά της.. αποθέωσης οι τηγανιτές πατάτες: Σκέτες, με τυρί, με αυγά, με σαρδέλες.

Και κατά πως προχώραγε η άνοιξη, έπαιρναν θέση οι αγγινάρες, τα κουκιά, τα μπιζέλια και ο αρακάς με το μάραθο, τα μαγειρέματα με

«αγγιναροκούκια» όπως λέγαμε για να μεγαλώσει το γαστρονομικό εύρος που ακολουθούσε την αδιαμεσολάβητη εξέλιξη της φυτικής παραγωγής.

Ειδική θέση σε όλη την περίοδο των θρησκευτικών περιορισμών είχαν οι ελιές, των οποίων η κατανάλωση επιτρέπεται χωρίς περιορισμούς σε αντίθεση με το ελαιόλαδο. Εφ' όσον υπήρχαν και με το απαραίτητο μέτρο. Αλλά και ο ταραμάς παρότι προέρχεται από

αυγοτάραχο ψαριών, των οποίων δεν επιτρέπεται η κατανάλωση. Η εκκλησιαστική εξήγηση βρίσκεται στην «ελαστικότητα και το φιλόπρωπο των εθίμων και των κανόνων» που δεν έχουν σκοπό να εξοντώσουν τους ανθρώπους αλλά να τους ασκήσουν στην εγκράτεια.

Γαστρονομικός περίπλους μιας ολόκληρης εποχής για την οποία κάποια στιγμή θα επανέλθουμε με «συνταγές».

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

«Η γαστρονομία της αποκριάς».....	5
Το «πρωτόκολλο» της αποκριάς	7
•Καρούτζος στα κάρβουνα.....	16
•Χοιρινή τηγανιά.....	17
•Οματιά, η σπάνια λικουδιά	18
•Τραχανάς με χοιρινό	19
•Λουκάνικα.. στο χέρι.....	20
•Ψητά στα κάρβουνα.....	21
•Παστό στο σπίτι	22
•Καγιανάς με.. λόντρα	23
•Χοιρινό με χόρτα	24
•Χοιρινό ψητό στο φούρνο	25
11α.Καπαμάς με κόκορα	26
11β.....Μοσχάρι κοκκινιστό.....	27
12.....Κόλλυβα και παραλλαγές.....	28
13.....Μακαρόνια χειροποίητα.....	30
14.....Μακαρόνια με αυγά, «τσουχτή»	31
15.....Γαλόπιτα	32
16.....Γαλακτομούρεκο	33
17α.Μπακαλιάρος τηγανητός	34
17β.....Σκορδαλιά.....	35
17γ.....Μπακαλιάρος σούπα	36
18.....Μπακαλιάρος σαβόρο	37
19.....Μπακαλιάρος τσιλαδιά	38
20.....Λαγάνα	39
21.....Βρουβιά τουρσί.....	40
22.....Λούπινα.....	42
23.....Ταραμοσαλάτα	44
24.....Χταπόδι κοφτό μακαρονάκι	46
25.Καλαμαράκι κονσέρβα.....	48
26.Πίκλες	50
27.Χαλβάς.....	51
28.Γλυκό κουταλιού περγαμόντο	53
29.Σκαλτσούνια	54
30.Παστέλι	55
Από τα Χριστούγεννα στο Πάσχα	56



Οι «πανωκατεβάτες» ήταν τσοπάνηδες που κατάγονταν από την Αρκαδία, έτρεφαν εκεί τα κοπάδια τους το καλοκαίρι και κατέβαιναν στα πεδινά το χειμώνα. Το Νησί ήταν πόλος έλξης καθώς ως εκτεταμένος υγρότοπος διέθετε μεγάλες εκτάσεις με λειβάδια. Πολλοί εποίκησαν, άλλοι παντρεύτηκαν και όλοι σεβάστηκαν τον τόπο που τους φιλοξενούσε. Υπήρχαν μέχρι και τα νεότερα χρόνια και κατά βάση ήταν οι τσοπάνηδες οι οποίοι πρόσφεραν γάλα τις αποκριές σε όσους δεν είχαν και σε ανταπόδοση της φιλοξενίας. Μια τέτοια εικόνα από μακρινές εποχές στο Νησί (το μαρτυράει άλλωστε και η... φουστανέλα) που διασώθηκε στο αρχείο του φίλου συμπατριώτη Γιάννη Παρασκευόπουλου ο οποίος και την προσέφερε για την έκδοση.

Από το ίδιο αρχείο και η εικόνα εξωφύλλου με τη γυναίκα να λιώνει το παστό στο Νησί τα μεταπολεμικά χρόνια.