

ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΖΑΡΟΥ
“Στα μονοπάτια της παράδοσης”

4^{ος} ΔΙΕΘΝΗΣ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
παραδοσιακής κουζίνας

5-6 & 7 ΖΑΡΟΣ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2012

ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΗΣ:



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΤΕΣ:



Περιφέρεια Κρήτης
Περιφερειακή Ενότητα
Ηρακλείου



ΔΗΜΟΣ ΖΑΡΟΥ
Municipality of Zaros

Ο ειδικός στα αυταλλακτικά



Ρομπογιαννάκης ανδρέας

ΕΜΠΟΡΙΟ - ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΟΙΚΙΑΚΩΝ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ

Στρυμώνος & Παύλου Μελά 58, 71304, Δειλινά Ηρακλείου

Τηλ.: 2810, 310036, 2810 261 852 & 2810 310 896, Fax: 2810 310 896

www.rompogianakis.gr, e-mail: info@rompogianakis.gr

S A R I D A K I S

fashion

ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΩΝ ΕΝΔΥΜΑΤΩΝ

CE 517

Βερίσσου 110 Ηράκλειο, Τηλ.: 2810256927, 261000, Fax: 2810 261005, www.jsaridakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



4 Χάρτης κατανομής δραστηριοτήτων / **6** Πρόγραμμα εκδηλώσεων

8 Χαιρετισμός Αντιπεριφερειάρχη, κ. Ευριπίδη Κουκιαδάκη

9 Χαιρετισμός Δημάρχου Φαιστού, κ. Μαρίας Πετρακογιώργη-Ανυφαντάκη

10 Χαιρετισμός του προεδρού Συλλόγου Στιχουργών (Μ. Καυκαλάς,) κ. Κωστή Βενιανάκη

11 Χαιρετισμός του προεδρού συλλόγου Αρχιμαγείρων Κρήτης κ. Ευάγγελου Αγάλου

12 Χαιρετισμός Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού / **13** Χαιρετισμός του Λευτέρη Λαζάρου

14 Όσο ζω ελπίζω του Γιώργου Μακρή

15 Ρεβυθάδα από την Πάρο / **16** Οι Νερόμυλοι του Ζαρού

21 Το Σεραϊκό τραπέζι / **22** Συνταγές από την Κέρκυρα

24 Η διατροφή των Κρητών από την Μινωική περίοδο μέχρι σήμερα του Αντώνη Καφάτου



27 Συνταγές από την Μεσαρά και τη Σάμο

28 Γραφή και επιστήμες από τον Κρητομυκηναϊκό πολιτισμό του Μηνά Τσικριτσή



31 Συνταγές από από την Κοζάνη και τη Λακωνία

32 Καπετάν Δημήτρης Τσικριτσή (1839-97) / **33** Η κουζίνα της Σμύρνης

34 Το σταφύλι, το κρασί, ο άνθρωπος του Γιώργου Δαμιανάκη

42 Παραδοσιακή κρεατόπιτα από την Κεφαλονιά

44 Από το σιτάρι στο αλεύρι και το ψωμί της Ιωάννας Παπαδημητρίου

48 Μονή Βαρσαμόνερου του Περίανδρου Επιτροπάκη

50 Σοκολάτα η προέλευση και θρεπτική της αξία του Μάνου Χατζηδάκη

52 Αλόη του Λευτέρη Σουλτάτου / **53-54** Συνταγές από το Ιρακ και την Αίγυπτο και τη Συρία

55 Συνταγές από τη Λέσχη Αρχιμαγείρων Κρήτης και μια συνταγή

από το Μπουτάν / **56** Παράδοση μια λέξη δύο όψεις

58 ...και τέλος δυο συνταγές από την Αλβανία

ΜΕΤΗ ΣΤΗΡΙΞΗ: ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΖΑΡΟΥ -
ΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΖΑΡΟΥ
- ΘΕΑΤΡΙΚΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΖΑΡΟΥ - ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΑΡΙΑΔΗΝΗ

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:



ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

ΖΑΡΟΣ

ΑΝΤΙΛΑΛΟΣ

Βουλήνιαν τον διαγυμνισμό κάθε συμμετοχή σας
στο Σαχινάρι του Ζαρού τιμή μας και τιμή σας
Το κάλεσμα σας σας δίνει χρόνο χαλάρωσής σας
με ζήμην τ' άστρα τ' ουρανού να περπατάτε απάνω
Μούσα της Κρήτης πρόβαλε με τη Θεά Εστία
τιμές στους πρωτεργάτες σου να δώσεις και βραβεία
Λεωντογιώργης

ΥΠΟΜΝΗΜΑ

 Μουσείο

- 1 Χώρος διαγωνισμού
 - 2 Παραδοσιακός ξυλόφουρνος
 - 3 Πλατεία Γεροντόμυλου
 - 4 Τσαγκάρικο
 - 5 Ρακοκάζανο για έλαια
 - 6 Γλύπτης και μελισσοκόμος
 - 7 Χαλκιάς
 - 8 Αγιογράφος
 - 9 Οργανοποιείο
 - 10 Ράφτης
 - 11 Μπαρμπέρης
 - 12 Αγγειοπλαστική
 - 13 Υφαντά
 - 14 Ψηφιδωτά
 - 15 Ευλογητική
 - 16 Λεμονιανά
 - 17 Οικία Καπετάν Τσικριτσή
 - 18 Μύλος του Σκουρομανώλη
 - 19 Καλαθοπλεκτική
 -  Πνευματικό Κέντρο

300 M

100 M



- Ιερά Μονή Βροντησίου
- Ιερά Μονή Βαρσαμονερου
- Ιερά Μονή Αγίου Νικολάου
- Ιερά Μονή Ευθυμίου

- Παραδοσιακό Νερόμυλο
- Λίμνη Ζαρού
- Αλώνι

Ιερά Μονή Βροντησίου

Ιερά Μονή
Βαρσαμόνερου

Ἅγιος Γεώργιος

 **Λαογραφικό Μουσείο**

Αγία Κυριακή

Εκκλησιαστικό Μουσείο

Πνευματικό Κέντρο Ζαρού

Προς
σοφήτη Ηλία

Είσοδος
από Ηράκλειο

**Ανοικτό
Θέατρο Ζαρού**
Χώρος εκδηλώσεων
& μουσικών
παραστάσεων

Είσοδος
από Μοίρες

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Στα Μονοπάτια του σιταριού

- 10:00 Αγιασμός
- 10:20 Χαιρετισμός από τον Αντιπεριφερειάρχη Π.Ε. Ηρακλείου
- 10:30 Χαιρετισμός από τη Δήμαρχο Φαιστού
- 10:40 Χαιρετισμός από το Δ.Σ του Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού

11:00 - 18:00 ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

- 11:00 - 12:30 Κατηγορία Α'3 Παραδοσιακά φαγητά για άντρες & γυναίκες
- 11:00 - 17:00 Κατηγορία Η' Παίζοντας προβάλλουμε & διατηρούμε την παράδοση
- 12:30 - 14:00 Κατηγορία Α'1 Παραδοσιακά φαγητά για επαγγελματίες chef & μάγειρες
- 14:00 - 15:30 Κατηγορία Δ' Παραδοσιακό μενού για Εστιατόρια
- 14:00 - 15:30 Κατηγορία Β'3 Παραδοσιακά γλυκά για άντρες & γυναίκες
- 14:00 - 17:30 Κατηγορία Γ'1 Καλλιτεχνικές Δημιουργίες με έτοιμα ντεκόρ
- 15:30 - 17:00 Κατηγορία Ζ' Παραδοσιακά αλκοολούχα ποτά & μίξεις για Bartenders

11:00 - 17:30 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ

- 11:00 - 16:00 Παρουσίαση με θέμα: «Στα μονοπάτια του σιταριού»
Από το αλώνι στο νερόμυλο, από όπου θα πάρουμε τη λευκόχρυση σκόνη, την οποία οι γυναίκες του χωριού με αγάπη και μεράκι, θα μεταμορφώσουν σε ένα μικρό θαύμα, αυτό του ψωμιού, που θα μαγέψει τον ουρανό μας.

11:00 - 17:30 ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ & ΟΜΙΛΙΕΣ

- 11:00 - 17:00 Θέμα: «Παρασκευή σιροπιαστών γλυκών» από τους chef patisserie
- 12:00 - 13:30 Θέμα: «Λησμονημένες συνταγές με σύγχρονες πινελιές» από τους chef
- 14:00 - 15:30 Θέμα: «Βασικές αρχές παραδοσιακής αρτοποιίας»
από τον κ. Νίκο Κασαπάκη, Chef patisserie
- 16:00 - 17:30 Θέμα: «Καφές από την Γη μέχρι την κούπα σας»
από τον κ. Γεώργιο Σύρμο, Maitre - Καθηγητή Επισιτιστικών

18:00 - 19:30 ΒΕΓΓΕΡΑ ΜΕ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΜΟΥΣΙΚΑ ΑΚΟΥΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

- Αφιερωμένη στον αείμνηστο Ζαριανό λυράρη, Λευτέρη Ασηθιανάκη, στην πλατεία του Γερντόμυλου

- 20:00 - 23:00 Συναυλία με τους Ψαρογιώργη και Haig Yazdjian στο ανοικτό θέατρο Ζαρού

ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Διαδρομές στο Μινωικό πολιτισμό

11:00 - 18:00 ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

- 10:30 - 12:30 Κατηγορία Α'2 Παραδοσιακά φαγητά για μαθητές σχολών
- 11:00 - 17:00 Κατηγορία Η' Παίζοντας προβάλλουμε & διατηρούμε την παράδοση
- 12:30 - 14:00 Κατηγορία Β'4 Παραδοσιακά γλυκά για Παιδιά
- 14:00 - 15:30 Κατηγορία Α'4 Παραδοσιακά φαγητά για παιδιά
- 14:00 - 17:30 Κατηγορία Γ'2 Καλλιτεχνικές δημιουργίες
- 14:00 - 17:00 Κατηγορία Ε' Παραδοσιακά εδέσματα περιοχών & χωρών για Ομάδες
- 15:30 - 17:00 Κατηγορία Β'2 Παραδοσιακά γλυκά για μαθητές σχολών

11:00 - 17:30 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ

11:00 - 12:00



ΣΥΝΑΥΛΙΑ από την Παιδική - Νεανική χορωδία Π.Ε. Ηρακλείου



- 11:30 - 17:00 Το μεγαλύτερο αντικριστό

11:30 - 17:30 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΙΝΩΙΚΟΥ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

- (απ' ότι γνωρίζουμε από τις καταγραφές που υπάρχουν και την πινελιά των chef)

11:00 - 17:00 ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ & ΟΜΙΛΙΕΣ

- 11:00 - 17:00 «Παρασκευή σιροπιαστών γλυκών» από τους chef patisserie
- 11:30 - 13:00 Θέμα: «Ντεκόρ - πλαστική σοκολάτας» Συνταγές και μέθοδοι για τη δημιουργία σοκολατένιων κατασκευών από τον κ. Μάνο Χατζηδάκη, Chef Patisserie
- 13:30 - 14:00 Θέμα: «Γραφή & επιστήμες στον κρητομυκηναϊκό πολιτισμό»
από τον κ. Μηνά Τσικριτσή, Δρ.Θ.ΑΠΘ Ερευνητή Αιγαιακών Γραφών
- 14:30 - 15:00 Θέμα: «Η διατροφή των Κρητών από την Μινωική περίοδο μέχρι σήμερα»
από τον κ. Αντώνη Καφάτο, Ομότιμο Καθηγητή Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής Παν/μίου Κρήτης
- 15:30 - 17:00 Θέμα: «Τσικουδιά - Ρακόμελο: Ιστορία, εξέλιξη & Κρητική ταυτότητα»
από τον κ. Σύρμο Γεώργιο, Maitre - Καθηγητή Επισιτιστικών

18:00 - 19:30 ΒΕΓΓΕΡΑ ΜΕ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΜΟΥΣΙΚΑ ΑΚΟΥΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

- στα λεμονιανά, στη γειτονιά του Ζαριανού λυράρη, Μαθιού Σταματάκη όπου θα αφιερωθεί στη μνήμη του

- 20:00 - 23:00 Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Ν.Αλικαρνασσού «Αρτεμισία» σε μουσικά ακούσματα στο ανοικτό θέατρο Ζαρού

ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

10:00 - 14:00 ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

- 10:30 - 12:30 Κατηγορία Β'1 Παραδοσιακά γλυκά για επαγγελματίες
- 11:00 - 14:00 Κατηγορία Η' Παίζοντας προβάλλουμε & διατηρούμε την παράδοση
- 12:30 - 14:00 Κατηγορία ΣΤ' Δημιουργίες παραδοσιακού μενού ζαχαροπλαστέων

11:00 - 17:00 ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ

- Παρασκευή του μεγαλύτερου τζουλαμά (Μεσαρίτικο γλυκό, πολύ διαδεδομένο στο Ζαρό και στην ευρύτερη περιοχή)
ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΤΟΥ ΡΕΚΟΡ ΓΚΙΝΕΣ

12:00 - 17:30 ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ & ΟΜΙΛΙΕΣ

- 12:00 - 14:00 Θέμα: «Τούρτα και διακόσμηση» από τους κ. Δημήτρη Λαμπράκη & Δημήτρη Αλεβυζάκη, Chef Patisserie
- 14:30 - 16:00 Θέμα: «Σύγχρονη μαγειρική» από τον κ. Λευτέρη Λαζάρου, Executive chef, κριτή της εκπομπής master chef του MEGA
- 11:30 - 15:00 Θέμα: «Καλλιτεχνικές δημιουργίες με φρούτα και λαχανικά» από τους chef

17:00 - 18:00 ΒΕΓΓΕΡΑ ΜΕ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΜΟΥΣΙΚΑ ΑΚΟΥΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

- Αφιερωμένη στην μνήμη του καπεταν Δημήτρη Τσικριτσή, στο γραφικό νερόμυλο του Σκουρομανώλη, δίπλα από το σπίτι του Τσικριτσή

- 18:00 - 19:30 ΑΠΟΝΟΜΗ ΒΡΑΒΕΙΩΝ Απονομές διαγωνισμού μαντινάδας - Απονομές 4ου Διεθνούς διαγωνισμού στο ανοικτό θέατρο Ζαρού

- 20:00 - 23:00

Συναυλία με τον Ορφέα Περίδη στο ανοικτό θέατρο Ζαρού





ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΡΧΗ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ, κ. ΕΥΡΙΠΙΔΗ ΚΟΥΚΙΑΔΑΚΗ,

Αγαπητοί Αναγνώστες,



Με μεγάλη χαρά η Περιφερειακή Ενότητα Ηρακλείου, χαιρετίζει τον “4ο Διεθνή Διαγωνισμό Παραδοσιακής Κουζίνας”. Έναν διαγωνισμό που αποτελεί μια ευκαιρία προβολής σημαντικών στοιχείων της παράδοσης και του πολιτισμού μας, όπως είναι η Κρητική κουζίνα. Είναι γεγονός ότι το νησί μας έχει προσελκύσει το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας, σε ότι αφορά την Κρητική Διατροφή, καθώς είναι πολλές οι ευεργετικές ιδιότητες των τοπικών μας προϊόντων για την υγεία του ανθρώπου. Οι διατροφικές μας συνήθειες αποτελούν λοιπόν, έναν ακόμη παράγοντα που κάνει το νησί μας ξεχωρίζει, και να αναγνωρίζεται διεθνώς.

Η παράδοση αποτελεί σημείο αναφοράς κάθε τόπου, για το λόγο αυτό πιστοί στις αρχές και τις αξίες μας στηρίζουμε κάθε πρωτοβουλία που έχει στόχο την ανάδειξη του τόπου μας και της ιδιαιτερότητας του «κρητικού διατροφικού μοντέλου» που αποτελεί ένα ισχυρό ανταγωνιστικό πλεονέκτημα για την Κρήτη.

Ως τοπική αρχή, έχουμε θέσει ψηλά στην ατζέντα μας το θέμα της ανάδειξης και προβολής του γευστικού θησαυρού μας, ώστε να συνεχίσει να αποτελεί πόλο έλξης ξένων τουριστών, αλλά και εγχώριων επισκεπτών. Είμαι ιδιαίτερα χαρούμενος, καθώς στη διοργάνωση οι συμμετέχοντες, διαγωνιζόμενοι και μη, θα έχουν την ευκαιρία να γευτούν τα τοπικά μας προϊόντα, αλλά και να μάθουν τον τρόπο παρασκευής γεύσεων από την παραδοσιακή μας κουζίνα.

Η φράση του Γάλλου επιστήμονα Serge Renaud (1998) “Μην ψάχνετε για το χάπι που υποκαθιστά την Κρητική διατροφή. Δεν υπάρχει κάτι τέτοιο”, αποτελεί την απόδειξη ότι ο τόπος μας έχει πολλές δυνατότητες, αρκεί να τις αξιοποιήσουμε σωστά και με βιώσιμο τρόπο!

*Αντιπεριφερειάρχης Π.Ε. Ηρακλείου
Ευριπίδης Κουκιάδακης*



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΦΑΙΣΤΟΥ, κ. ΜΑΡΙΑΣ ΠΕΤΡΑΚΟΓΙΩΡΓΗ - ΑΝΥΦΑΝΤΑΚΗ

Φίλες και Φίλοι

Ο Δήμος Φαιστού, πέρασε σε μια εποχή διεύρυνσης, συνεργασιών, αλλά και κοινής πορείας σε μια προσπάθεια για ανάπτυξη και πρόοδο. Επιλέξαμε τη δημιουργία, τη σύνθεση, την πολιτισμική ανάπτυξη και τη βελτίωση του πολιτισμού καθημερινότητας, σε όλα τα επίπεδα πολιτικής και κοινωνικής ενεργοποίησης του.

Η διοργάνωση του 4ου Διεθνούς Διαγωνισμού Παραδοσιακής Κουζίνας που διενεργείται στη Δημοτική Ενότητα Ζαρού, είναι και πάλι γεγονός. Μια τέτοια προσπάθεια, θεωρώ πως λειτουργεί προσθετικά στην αξιακή αναβάθμιση του τόπου μας. Ένας διαγωνισμός που θέτει στο επίκεντρο, την παράδοση, τον πολιτισμό μας, αλλά και τα σημαντικότερα συγκριτικά πλεονεκτήματα του δήμου μας.

Ο διαγωνισμός, αποτελεί μια πρωτοποριακή για τα Κρητικά δεδομένα διοργά-



νωση. Έχει ήδη καταστεί ένας από τους κορυφαίους πολιτιστικούς θεσμούς του τόπου μας με διεθνή εμβέλεια.

Στο διάβα των αιώνων, οι Κρητικοί διατήρησαν τις διατροφικές συνήθειες που κληρονόμησαν, τρώγοντας ότι τους πρόσφερε η γη τους. Τα κρητικά προϊόντα είναι πάντα αγνά, έτσι όπως μάθαμε από τους προγόνους μας, όπως μας διδάσκει η ιστορία και ο πολιτισμός μας. Η Κρητική Διατροφή σήμερα, θε-

ωρείται η ιδανική διαίτα για τον άνθρωπο, η οποία διασφαλίζει καλή υγεία και μακροζωία.

Είναι λοιπόν σημαντική η προσπάθεια του Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού, η οποία συμβάλει στη διατήρηση των ηθών και εθίμων της περιοχής με την προβολή και υπογράμμιση της μοναδικής της αξίας. Αξίζουν τα συγχαρητήρια μας και θα μας βρίσκεται αρωγούς και συμπαραστάτες, σε τέτοιες προσπάθειες.

Χαιρετίζω την εκδήλωση και καλούμε όλο τον κόσμο να συμμετάσχει σε αυτή την προσπάθεια για την ανάδειξη του πολιτισμού, της λαογραφίας και της παραδοσιακής κουζίνας, μέσα σε κλίμα γιορτής, χαράς και διασκέδασης.

*Η Δήμαρχος Φαιστού
Μαρία Πετρακογιώργη-Ανυφαντάκη*



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΣΤΙΧΟΥΡΓΩΝ (Μ. ΚΑΥΚΑΛΑΣ), Κ. ΚΩΣΤΗ ΒΕΝΙΑΝΑΚΗ

Κάθε φορά που θα βρεθώ στην περιοχή της Μεσσαράς ζω την ιστορία της Αρχαίας Κρήτης. Και ιδιαίτερα στην Φαιστό, μια από τις πρώτες πρωτεύουσες του Βιβλικού κόσμου. Με μεγάλη χαρά και τιμή συμμετέχω στην εκδήλωση αυτή, που αφορά στην κρητική διατροφή ένα από τα μεγάλα ατού που διαθέτει η ιδιαίτερη πατρίδα μας η Κρήτη, από την αρχαιότητα έως τις μέρες μας. Στο κάτω κάτω αν για κάτι πρέπει να κοκορευόμαστε είναι η αρχαία μας ρίζα. Βλέπεις οι νεότεροι τα έχουμε κάνει ...σούπα...

Η παρακάτω ρίμα μας τοποθετεί και μας αντιπροσωπεύει σε ότι αφορά στον τρέχον διαγωνισμό.

ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Στην Κρητική Διατροφή, δεν μπαίνει, ό,τι λάχει!!
Σαν βάση ελαιόλαδο,παρθένο πρέπει να 'χει!!
Μα και στα ελαιόδενδρα,ατόφια να 'ναι η γη τους
κι ανόθευτη από χημικά, να 'ναι η παραγωγή τους!
Με χημικά ραντίσματα, για την δακοκτονία,
οι βιταμίνες του λαδιού, μπαίνουν στη γωνία!
Το 'ελιές στην Κρήτη αλέθανε, στους μύλους με ντορμπάδια
και τρέχανε λαχταριστά, μα και αγνά τα λάδια!
Με δίχως φυγογεντρικά και διαχωριστήρες
ή για το ελαιόκαρπο, πυρηνικούς σπαστήρες!!
Ένα μουλάρι δυνατό, απ' το πρωί ως το βράδυ,
γύριζε τις μυλόπετρες και έβγαине το λάδι!
Παρθένο λάδι της ελιάς, μα και αγνό συγχρόνως,
είναι αντιγηραντικό και καταλιέτ' ο χρόνος.
Τις αρτηρίες της καρδιάς, λαδώνει και στηρίζει
και στο κυκλοφοριακό, το αίμα καθαρίζει!
Την Κρητική Διατροφή, ο Κρητικός βαστούσε
και την μακροζωία του, σ' εκείνη την χρωστούσε!
Μα η Κρητική Διατροφή, εκτός από το λάδι,
τρόπον ζωής του Κρητικού, χρειάζεται ομάδα!...
Στην Κρήτη, ο κάθε Κρητικός,δεν ήταν μόνο μάσα...
Δούλευε κι ασταμιάτητα, δεν έπαιρνε ανάσα!!
Αυτός τα ζώα έβοσκε, έσπερνε τα χωράφια,
αυτός ετυροκόμαγε, να 'χει τυρί στα ράφια!
Ολημερίς εις την δουλειά, δεν ήταν πανηγύρι
και με τα πόδια έπρεπε, να πάει και να γιαγείρει!
Έπινε γάργαρο νερό, που 'τρεχε στα ποτάμια,
το ίδιο με τα ζώα του, δίπλα από τα καλάμια!
Και με το ίδιο το νερό, επότιζε τον κήπο,
χωρίς καθόλου απόβλητα δίχως κανένα ρύπο!!
Έσπερνε καθαρό νερό, απ' τα βαθιά πηγάδια,
όσπρια έτρωγε πολλά, ελιές και παξιμάδια.
Έπινε τσάι του βουνού, κι όχι καφέ – φραπέδες!

ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ

MODUS VIVENDI = τρόπος ζωής / Γιαίρει = επιστρέψει / Ό,τι λάχει = αδιακρίτως όλα / Ομάδι = μαζί, παράλληλα / Μάσα = τροφή
Από κούνια = από μικρό παιδί / Ζωής καημούς / ρημάδια = βάσανα / Κούτρα = κεφάλι / Πετιμέζι = μούστος που μετά από βράσιμο γίνεται
σιρόπι / Μουσταλευριά = γλύκισμα από σύνθεση μούστου και αλευριού που το έλιαζαν μέχρι αποξήρανσης / Βέρος = γνήσιος
Σκαρί = σκελετός / Λειψανέβαστη = ισχνή – ελλιπής (και μη ανεβασμένη ζύμη)

Για σκόλες και για Κυριακές είχε τους καναπέδες.
Χαρούπια έτρωγε ξερά αντί για σοκολάτες,
ντάκους και χόντρο με χοχλιούς και ντοματοσαλάτες!
Κι αγνό κατσίκι του βουνού, χόρτα, τυρί και γάλα
κουνέλια και κοτόπουλα, όχι πολύ μεγάλα...
Έψην' αρνί αντικριστό και 'φεύγαν οι τοξίνες
τα λίπη αποβάλλονταν κι απόμειναν οι ίνες.
Και με το κόκκινο κρασί, που φτιαχν' η αφεντιά του,
στερόλες έπαιρνε πολλές, και το δειχν' η ματιά του!
Για φάρμακο την τσικουδιά, είχε διατριβή του!
Και στο βαρύ το κρύωμα, ρακί η εντριβή του!
Μάζευε τα τρυγόλαδα και τα 'κανε σαπούνια,
μ' αυτά ως τα γεράματα, πλενόταν από κούνια!!
Ενήστευε καρτερικά, τις Μεγαλοβδομάδες,
κι έτρωγε αλάδωτα κουκιά, φακές και φασολάδες...
Γ' αυτό και λειψανέβαστη, ήτανε η μορφή του,
καμαρωτή κορμωστασιά, έδειχνε το σκαρί του!
Έπαιζε με τον έρωτα και με το παραπάνω
και το κρασί δεν έλειπε, απ' το τραπέζι απάνω!
Και με τραγούδια και χορούς, εγλένταγε τα βράδια!
Έπνιγε στο γλυκό κρασί, ζωής καημούς - ρημάδια!
Και πεντοζάλη - καστρινό, χόρευαν νιοί και γέροι
κι ίδρωναν πάνω στο χορό, χειμώννα – καλοκαίρι!
Οι σοκολάτες, τα γλυκά, 'λείπαν απ' το τραπέζι,
για φάρμακο και για γλυκό, είχε το πετιμέζι!!
Έφτιαχνε την Μουσταλευριά, από γλυκό σταφύλι
και με γλυκό του κουταλιού, εγλύκαινε τα χείλη!
Η Κρητική Διατροφή, στους Κρητικούς τους τόπους,
έκανε την διαφορά και δυνατούς ανθρώπους!
MODUS VIVENDI ΚΡΗΤΙΚΟ, όποιος ακολουθήσει
στα χείλη ντου χαμόγελο, μπορεί να ξανανθίσει!
Κι εγώ σαν βέρος Κρητικός απ' το χωριό την Λούτρα
και σαν Καλλέργης έγγραψα,ό,τι 'βγαλα απ' την κούτρα!



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΟΕΔΡΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΩΝ ΚΡΗΤΗΣ, Κ. ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΑΓΑΛΟΥ



Αξιότιμοι κύριοι
και αγαπητοί συνεργάτες

Είναι μεγάλη χαρά που επιστρέφουμε για τέταρτη φορά στο Διαγωνισμό Παραδοσιακής Κουζίνας εδώ στο Ζαρό, καθώς αποτελεί πια θεσμό για την Κρήτη και ένα από τα βροντερότερα παραδείγματα αγάπης για την κρητική παραδοσιακή μαγειρική και τις κρητικές πρώτες ύλες.

Ως Λέσχη Αρχιμαγείρων Κρήτης μας χαροποιούν πάντα τέτοιου είδους πρωτοβουλίες που εξυμνούν το κρητικό στοιχείο, τη μακρά παράδοση και την κουζίνα του νησιού μας, αποτελώντας έτσι άξιους πρεσβευτές τόσο εντός συνόρων όσο και διεθνώς.

Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε ότι ζούμε σε έναν πολύ ευλογημένο τόπο.

Η κρητική κουζίνα μετρά πια αιώνες δημιουργίας και οι γαστρονομικοί θησαυροί της, με τη σφραγίδα των αμέτρητων τρόπων παρασκευής και των αστείρευτων πρώτων υλών, την κάνουν να αποτελεί ένα από τα πλουσιότερα και πιο εν-

διαφέροντα κεφάλαια στην παγκόσμια γαστρονομική σκηνή, κατέχοντας πια περίοπτη θέση. Τέτοια γεγονότα, λοιπόν, αποτελούν πάντα σημαντική ευκαιρία περιήγησης για όλους μας σε αυτόν τον πλούτο και ζωτικό θεμέλιο λίθο στη γέφυρα που συνδέει το παρελθόν με το μέλλον της κρητικής κουζίνας.

Θέλουμε, λοιπόν, να συγχαρούμε τόσο τους διοργανωτές (Περιφέρεια Κρήτης, Δήμος Φαιστού, Λαογραφικό Μουσείο, αλλά και όλο το χωριό του Ζαρού), όσο και τους τόσους συμμετέχοντες, για την πρωτοβουλία, την αγάπη, το μεράκι και το ταξίδι που θα μας χαρίσουν για μια ακόμη φορά στα μονοπάτια της κρητικής παράδοσης και γεύσης.

Καλή επιτυχία

Για το ΔΣ
της Λέσχης Αρχιμαγείρων Κρήτης
Αγάλου Ευάγγελος
Πρόεδρος



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ ΛΑΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΜΟΥΣΕΙΟΥ ΖΑΡΟΥ, κ. Γιώργου Δαμιανάκη



Με σεβασμό στην παράδοση, στα ήθη και στα έθιμα του τόπου μας, συνεχίζουμε τις προσπάθειες για την ανάδειξη και διαφύλαξη της πολιτισμικής μας κληρονομιάς. Ο 4ος Διεθνής Διαγωνισμός, ο οποίος θα πραγματοποιηθεί στις 5, 6 και 7 Οκτωβρίου του 2012, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κρήτης και το Δήμο Φαιστού, αποτελεί συνέχεια των προηγούμενων Διαγωνισμών, που έχει διοργανώσει και υλοποιήσει ο Σύλλογός μας, στο παρελθόν.

Η εν λόγω εκδήλωση που έχει ως κεντρικό θέμα το Μινωικό Πολιτισμό, θα περιλαμβάνει, εκτός από τη διεξαγωγή του Διαγωνισμού, ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων όπως: παρουσίαση παραδοσιακών επαγγελμάτων, σεμινάρια, συναντήσεις, κ.α. Σας προσκαλούμε όλους να συμμετάσχετε στο Διαγωνισμό, συμβάλλοντας τοιούτοτρόπως στην ανάδειξη της μαγειρικής τέχνης. Η παρουσία σας θα μας τιμήσει ιδιαίτερα.

Με εκτίμηση
Ο Πρόεδρος και το Δ.Σ.
Του Λαογραφικού Μουσείου Ζαρού

Ο 4ος Διεθνής Διαγωνισμός, θα πραγματοποιηθεί στις 5, 6 και 7 Οκτωβρίου του 2012, σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κρήτης και το Δήμο Φαιστού

ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ κ. ΛΕΥΤΕΡΗ ΛΑΖΑΡΟΥ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες

χαίρομαι που είμαι κοντά σας και ευχαριστώ για την πρόσκληση.

Από καρδιάς, εύχομαι τα μονοπάτια της παράδοσης, να μεγαλώσουν και να γίνουν ένας μεγάλος δρόμος της γεύσης, και δεσμεύομαι όποτε με χρειαστείτε, να είμαι πάντα στη διάθεση σας.

Με εκτίμηση
Λευτέρης Λαζάρου



...ΚΑΙ ΜΙΑ ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΑΕΡΑΚΙ

Ροφός με ψητά παντζάρια και σταμναγκάθι

Υλικά για 4 μερίδες

4 φιλέτα ροφού
(150-200γρ. το καθένα)
5-6 παντζάρια
200-250γρ. σταμναγκάθι
Χονδρό αλάτι
Ελαιόλαδο
Χυμό λεμονιού
Μαϊντανό ψιλοκομμένο
Αλάτι ψιλό
Πιπέρι φρεκοτριμμένο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα παντζάρια, χωρίς να αφαιρέσουμε τη φλούδα, και τα στεγνώνουμε καλά. Τα ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με χονδρό αλάτι. Τυλίγουμε τα παντζάρια με αλουμινόχαρτο και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 1 ώρα.

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το σταμναγκάθι. Το βράζουμε σε καλά αλατισμένο νερό, για λίγα λεπτά. Το στραγγίζουμε, το ραντίζουμε με λίγο ελαιόλαδο, λίγο χυμό λεμονιού και αλατοπιπερώνουμε.

Μαρινάρουμε τα φιλέτα ροφού με λίγο ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Τα τοποθετούμε σε ένα ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 12 λεπτά.

Βγάζουμε τα παντζάρια από το αλουμινόχαρτο, αφαιρούμε τη φλούδα και κόβουμε σε κομμάτια. Ραντίζουμε με ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Μοιράζουμε στα πιάτα το σταμναγκάθι, τα παντζάρια και στην κορυφή τα φιλέτα ροφού.



{ Όσο ζω... Ελπίζω!



Του **Γιώργου Μακρή**
Executive Chef
Αντιπροέδρου Λέσχης
Αρχιμαγείρων Κρήτης

Ζούμε σε μία εποχή που ο κόσμος θέλει να τρώει απλά & προπάντων υγιεινά διότι ξέρει πλέον τί φυτοφάρμακα χρησιμοποιούνται παντού. Όλοι θέλουν να φάνε κάτι γρήγορο & απλό, με καλή την πρώτη ύλη.

Η Κρητική Κουζίνα, διαθέτει άριστη την πρώτη ύλη, έχει πλούσια αρώματα, εξαιρετικά χόρτα & βότανα, εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο (χωρίς χρήση εκχυλισμάτων ή άλλων προσθέτων), και αν μη τι άλλο δεν έχει τίποτα απολύτως να φοβηθεί, έναντι όλων των άλλων που θέλουν και προσπαθούν να την αντιγράψουν. Κάποιοι λοιπόν πήραν απλώς τον όρο "Κρητική Διατροφή" και τον έκαναν "μεσογειακή". Χωρίς αυτό να έχει καμία βάση και καμία ουσία. Δέν τρώνε στην Κρήτη αυτά που τρώνε στην Ιταλία, στη Γαλλία & στην Ισπανία. Έχουν

φυσικά κάποιες ομοιότητες όμως δεν υπάρχει "μεσογειακή κουζίνα". Απλά οι ξένοι "πουλάνε" τη μεσογειακή κουζίνα και εμείς όπως πάντα μένουμε πίσω!

Ούτε ένας, ούτε δύο, αλλά 9 διατροφικοί πυλώνες κράτησαν ζωντανό το διατροφικό θαύμα της Κρήτης εδώ και 5000 χρόνια και είναι οι εξής: Ελαιόλαδο, Αρωματικά χόρτα & φυτά, Φρούτα, Κηπευτικά, Κρασιά, Τυρί, Μέλι, Ξηροί καρποί, Ψωμί & παξιμάδι).

Κάποια στιγμή λοιπόν, (και εύχομαι σύντομα), πρέπει να εκμεταλλευτούμε τον κρυμμένο θησαυρό που έχουμε και από "Κοιμώμενος Γίγαντας" που είμαστε, κάποια μέρα να ξυπνήσουμε.

Γι' αυτό Όσο ζω.....Ελπίζω!!!!!!

ΚΟΥΝΕΛΙ ΜΕ ΝΕΡΑΤΖΟΦΥΛΛΑ ΚΑΙ ΚΑΡΥΔΙΑ

ΥΛΙΚΑ
1,500 γρ Κουνέλι
(σε μερίδες & τα πλευρά κορόνες)
και κρατάμε και δύο φιλετάκια
1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
200ml λευκό κρασί
Λίγα νερατζόφυλλα
100 γρ. Καρύδια
1 λεμόνι (μόνο το ξύσμα)
Λίγο κύμινο
2 μεγάλα φρέσκα κρεμμύδια
ψιλοκομμένα
200 ml. Ζωμό λαχανικών
Λίγο κourkouμά
Λίγο αλάτι & πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά να πάρει θερμοκρασία. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και αλευρώνουμε το κουνέλι και τσιγαρίζουμε ομοιόμορφα και απο τις δύο πλευρές. (Κρατάμε τα φιλετάκια για το τέλος). Αφού ροδίσει θα προσθέσουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο καθώς επίσης και τα καρύδια τριμμένα. Προσθέτουμε φύλλα νερατζιάς. Σβήνουμε με το κρασί. Προσθέτουμε ζωμό λαχανικών, κύμινο, κourkouμά και ξύσμα λεμονιού. Χαμηλώνουμε την ένταση της φωτιάς και αφήνουμε 15-20 λεπτά.

Για τη σάλτσα: Σε τηγάνι βάζουμε λίγο ελαιόλαδο και μόλις ζεσταθεί προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμυδάκι και λίγο ζωμό λαχανικών. Περνάμε απο το μπλέντερ να γίνει κρέμα και φτιάχνουμε τη γεύση με λεμόνι και αλάτι. Τέλος σωτάρουμε τα φιλετάκια που έχουμε αφήσει σε καυτό ελαιόλαδο.

Στήνουμε το πιάτο.



{ Ρεβιθάδα στη γάστρα από την Πάρο

Από τους Μαρουσώ και Λεονάρδο Ζούμη



Υλικά
2 φλιτζάνια ρεβίθια
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι
1 μεγάλη ντομάτα
Αλάτι, πιπέρι
Λάδι
1 κλαδάκι δενδρολίβανο
½ φλιτζανάκι κρασί
λευκό



Εκτέλεση

Μουσκεύουμε αποβραδής τα ρεβίθια. Τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν έπειτα τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε στη γάστρα. Κόβουμε χοντροκομμένες ροδέλες το κρεμμύδι και την ντομάτα. Τα στρώνουμε πάνω από τα ρεβίθια, προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι, το λάδι το κρασί και το κλαδάκι το δενδρολίβανο. Ψήνουμε στον ξυλοφουρνο για 2 ώρες περίπου.

Μικρά

Μπορούμε να προσθέσουμε ροδέλες χωριάτικο λουκάνικο. Τα ρεβίθια τα βράζουμε κανονικά γιατί στο φούρνο δεν γίνεται παραπάνω ψήσιμο.



**ΑΙΘΟΥΣΑ
ΤΕΧΝΗΣ**
Φραγκάκη Άννα
τηλ.: 28920 23596
6932640537
e-mail:
annatexni@gmail.com

Νερόμυλοι

Οι Νερόμυλοι του Ζαρού, εντάσσονται σε ένα από τα μεγαλύτερα συστήματα νερόμυλων της Κρήτης και αναπτύσσεται από τις πηγές της περιοχής "Βότομος", μέχρι και την νότια έξοδο του οικισμού του Κάτω Ζαρού και ανήκουν στην κατηγορία του "ελληνικού" τύπου με εσωτερικό, μικρό σχετικά, οριζόντιο υδροτροχό (φτερωτή).

Οι νερόμυλοι συνδυάζονταν με σημαντικά υδραυλικά έργα που αφορούσαν την μεταφορά και διαχείριση του νερού, όπως τους "νεραύλακες", τις "στέρνες" και τους "υδατόπυργους" που κατέληγαν στα "ζουργιά", όπου βρισκόταν ο μηχανισμός κίνησης.
Οι νερόμυλοι του Ζαρού, αναπτύσσονται κατά μήκος ενός τεχνητού υδάτινου καναλιού, το οποίο ήταν και το κεντρικό αρδευτικό κανάλι της περιοχής.
Σήμερα σώζονται σε πολύ καλή κατάσταση αν και σε αχρηστία, οι πέντε από του δέκα νερόμυλους.
Ο τελευταίος σε λειτουργία νερόμυλος του Ζαρού είναι αυτός στην τοποθεσία Κάτω Βότομος.

Του Γιώργη Πετράκη
Αρχιτέκτονα



Μορφολογικά και κατασκευαστικά οι νερόμυλοι του Ζαρού αποτελούν απλή πλατυμέτωπη κατασκευή ορθογωνικής κάτοψης. Τυπολογικά απλούστατη, με ενιαίο χώρο εργασίας, διαμονής και σε ορισμένες περιπτώσεις με μικρή αποθήκη με πατάρι για ύπνο. Οι τοιχοποιίες πάχους 50 έως 60 εκ., είναι φέρουσες λιθοδομές από ακανόνιστους ασβεστόλιθους, με συνδετικό κονίαμα.

Εξωτερικά οι τοίχοι είναι ανεπίχριστοι, ενώ εσωτερικά είναι πάντα επιχρισμένοι.

Τα ανοίγματα λιτά, με διαμορφωμένο περίγραμμα από λαξευτά πελέκια και σιδεριά στα παράθυρα.

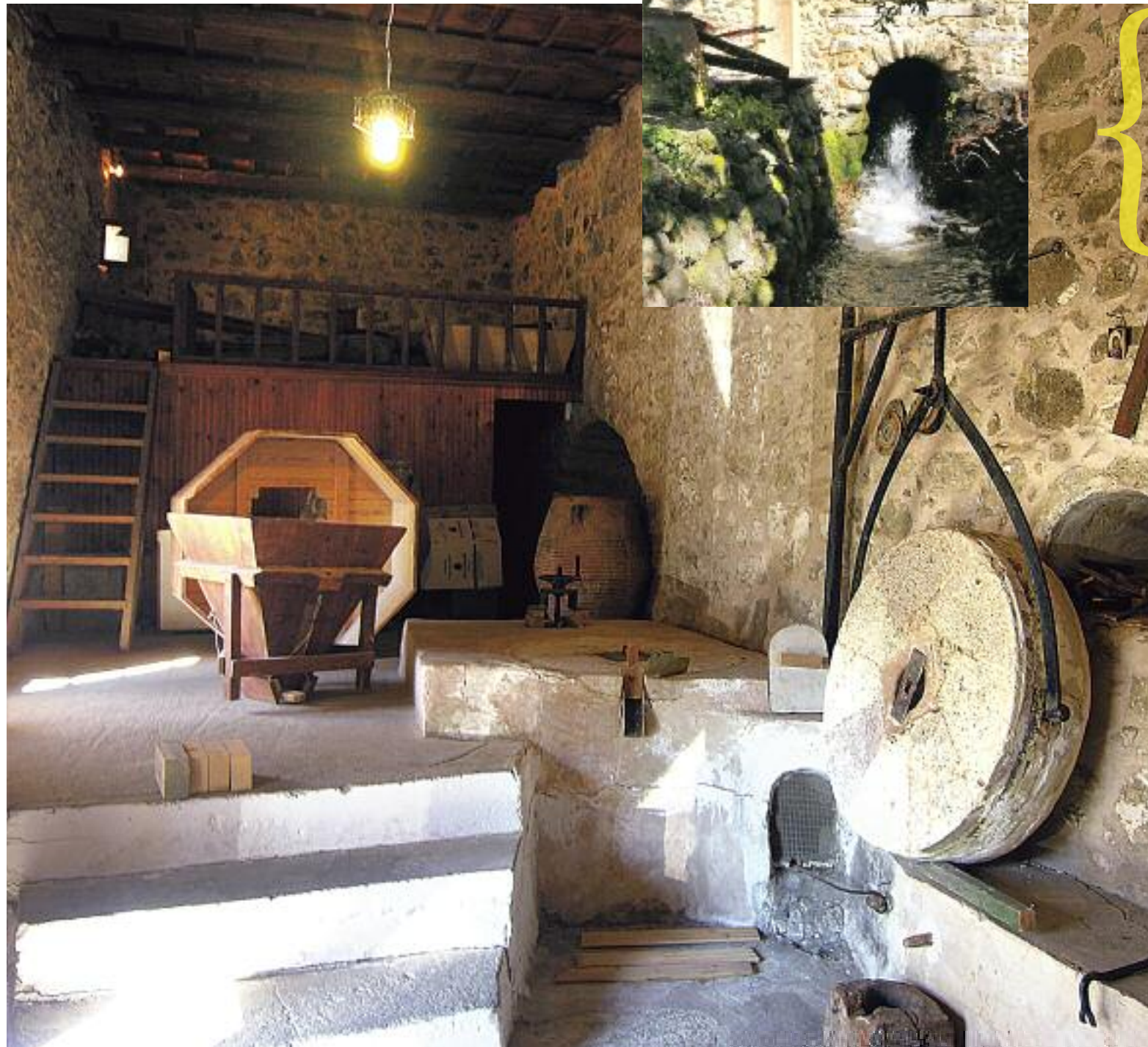
Η καμάρα του "Ζουργιού", είναι κατασκευασμένη με ακανόνιστες πέτρες.

Το "Γλυκάτο" και το "πηγάδι", σε ορισμένους από τους νερόμυλους δεν υπάρχουν στην αρχική τους μορφή και είτε έχουν καταρρεύσει είτε έχουν αντικατασταθεί, από κατασκευή με οπλισμένο σκυρόδεμα, όπως στην περίπτωση του Κάτω Βοτόμου.

Χρονολογικά η κατασκευή όλων των σωζόμενων νερόμυλων τοποθετείται στα μέσα του 19ου αιώνα, αλλά σε ορισμένους διακρίνονται ίχνη από παλαιότερες περιόδους, πράγμα που σημαίνει ότι προϋπήρχαν και δεχόταν επισκευές και συμπληρώσεις κατά καιρούς.

Το δώμα στηρίζεται σε ξύλινα δοκάρια, ορθογωνισμένα η ακατέργαστα, από κυπαρίσσι σε ακανόνιστα διαστήματα. Πάνω από τα δοκάρια υπάρχει διαδοκίδωση στην οποία στηρίζεται στρώμα από "σχίζες". Το υλικό επικάλυψης ήταν η "λεπίδα" (αδιαπέρατο αργιλόχωμα), υλικό ευρέως διαδεδομένο στην περιοχή, το οποίο έχει στεγανωτικές ιδιότητες.

Χρονολογικά η κατασκευή όλων των σωζόμενων νερόμυλων, τοποθετείται στα μέσα του 19ου αιώνα, αλλά σε ορισμένους διακρίνονται ίχνη από παλαιότερες περιόδους, πράγμα που σημαίνει ότι προϋπήρχαν και δεχόταν επισκευές και συμπληρώσεις κατά καιρούς.



ΖΑΡΟΣ

μια πανάρχαια σχέση με το νερό

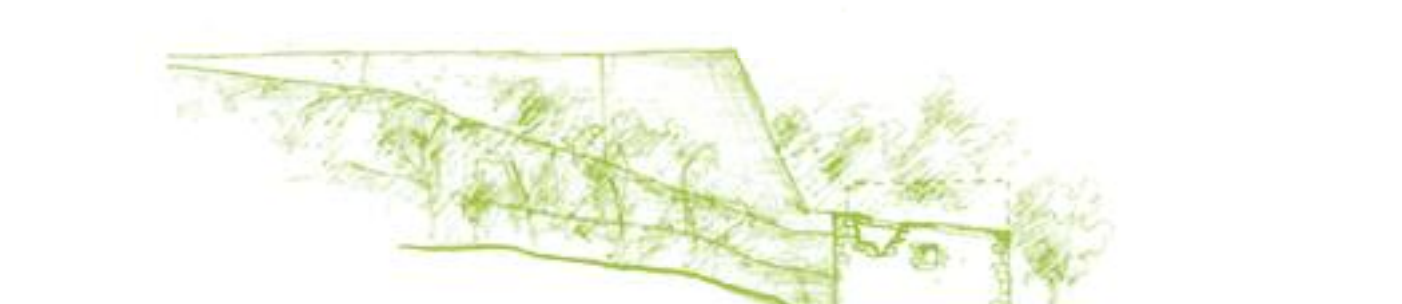


Η συνεχής κατοίκησης του Ζαρού, από την αρχαιότητα στηρίχτηκε κυρίως στην ύπαρξη μεγάλων πηγών με άφθονα νερά. Το στοιχείο του νερού συνεχίζει και σήμερα να έχει πρωταρχικό ρόλο στη ζωή της περιοχής.

Το ίδιο όνομα Ζαρός, προέρχεται από την σύνθεση των λέξεων, Ζα=πολύς και ρους=ροή (Ζα+ρους = Ζαρός = Πολλά νερά).

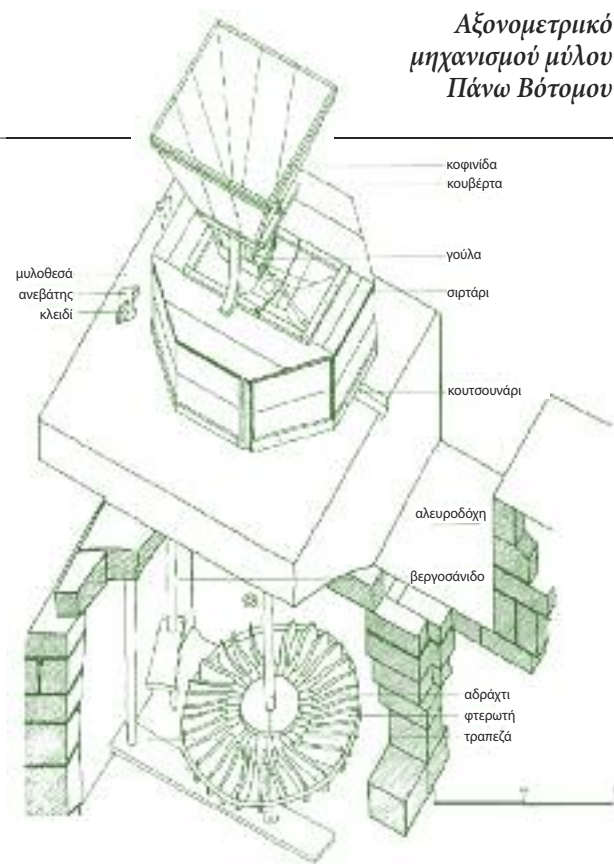
Μέχρι τη δεκαετία του '80, υπήρχε ένα πολύπλοκο δίκτυο ανοικτών αγωγών σ' ολόκληρο τον οικισμό και την ευρύτερη περιοχή, το οποίο ξεκινούσε από τις πηγές Στέρνας και Βοτόμου και άρδευε μεγάλες εκτάσεις κήπων.

Από την δεκαετία του '80 και μετά, η μεγαλύτερη ποσότητα του νερού χρησιμοποιείται στην άρδευση της ελιάς, ενώ λόγω των σημαντικών κοινωνικών αλλαγών που συντελέστηκαν στην κρητική ύπαιθρο εν γένει, ελαχιστοποιήθηκε η καλλιέργεια των κήπων για οικιακή παραγωγή που επικρατούσε έως τότε στο Ζαρό. Σήμερα διακρίνονται ακόμα μεγάλα τμήματα του δικτύου των καναλιών μέσα στον οικισμό.





Η παράδοση των αρδευτικών έργων στην περιοχή, αναγάγεται στην ρωμαϊκή περίοδο, οπότε κατασκευάστηκε το σημαντικό για την εποχή σύστημα ύδρευσης, που μετέφερε το νερό των πηγών της Στέρνας και του Βοτόμου, στην αρχαία Γόρτυνα. Σε διάφορα σημεία, διακρίνονται ακόμα τα ίχνη των δεξαμενών και των αγωγών, που οδηγούσαν το νερό από το Ζαρό στην Γόρτυνα, δημιουργώντας ένα δίκτυο από κλειστούς αγωγούς, υπόγεια τούνελ, γέφυρες συνολικού μήκους 12 km.



Αξονομετρικό μηχανισμού μύλου Πάνω Βότομου



Η συνεχής κατοίκηση του Ζαρού από την αρχαιότητα στηρίχτηκε κυρίως στην ύπαρξη μεγάλων πηγών με άφθονα νερά.

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
Φραντζεσκάκης Μιχάλης
 Τηλ.: 6977 177437

Μενελάου Παρλαμά 8
 Κόμβος Γυφάρου
 2810 313464 / 316999

ΤΟ ΣΕΡΑΪΚΟ ΤΡΑΠΕΖΙ



Περπατώντας στα δρομάκια των χωριών των Σερρών ανακάλυψα πολλούς γαστρονομικούς θησαυρούς. Συγκεντρώνοντας τα πιο ξεχασμένα, τα πιο ταπεινά, τα γιορτινά των ντόπιων και των προσφύγων μετά από έρευνα 4 χρόνων γεννήθηκε το εγχειρίδιο Σερραϊκό τραπέζι, σχετικό με τη παραδοσιακή γαστρονομία της ευρύτερης Σερραϊκής περιοχής. Το υλικό του βιβλίου κουμπώνει τέλεια με το καθημερινό τραπέζι των Σερραίων και όσων όμως αγαπούν τις παλιές παραδοσιακές συνταγές. Η αίσθηση επιπλέον που αποπνέει σαν κείμενο είναι η θαλπωρή της ανάγκης που γεννήσε τις συνταγές και διαβάζεται πολύ εύκολα σαν ένα βιβλίο που σε ταξιδεύει στη ζωή πολλών ανθρώπων.....

Τους ευχαριστώ όλους και τους αφιερώνω το Σερραϊκό τραπέζι.
Χρήστος Ευστρατίου Μαντίδης



Ψωμολούκουμα Θράκης

Υλικά για τη ζύμη
 1 1/3 κούπας (300 ml) νερό χλιαρό (40°C)
 40 γραμμάρια νωπή μαγιά
 1 κουταλάκι αλάτι
 1/3 κούπας (75 γραμμάρια) σπορέλαιο
 400-500 γραμμάρια αλεύρι σκληρό
 1/3 κούπας (75 γραμμάρια) ελαιόλαδο για το ταψί

Για το σιρόπι
 3 κούπες (675 γραμμάρια) ζάχαρη
 2 κούπες (450 ml) νερό
 1 κουταλιά χυμό λεμονιού

Για την επικάλυψη
 1/3 κούπας αλεσμένο καρύδι
 3 κουταλιές καβουρντισμένο και σπασμένο σουσάμι
 2 κουταλιές ζάχαρη
 1/4 κουταλάκι κανέλα
 1/8 κουταλάκι γαρύφαλλο

Βήματα παρασκευής
 Διαλύστε τη μαγιά στο νερό με το αλάτι και προσθέστε το σπορέλαιο και το αλεύρι. Ζυμώστε πολύ καλά και σκεπάστε τη ζύμη με υγρή πετσέτα για 15 λεπτά σε ζεστό περιβάλλον. Ρίξτε το ελαιόλαδο σε ταψάκι 28 εκατοστών και βουτώντας τα χέρια σας σε αυτό, φτιάξτε μπαλάκια στο μέγεθος του αυγού. Αραδιάστε τα στο ταψί και αφήστε τα σε φούρνο 50°C σκεπασμένα 20 λεπτά. Ψήστε τα σε καλά προθερμασμένο φούρνο 200°C 40 λεπτά και σκεπάστε τα, για να μαλακώσουν. Ετοιμάστε το σιρόπι, βράζοντας τα υλικά του 4 λεπτά. Περιχύστε τα λουκούμια και, μόλις απορροφηθεί όλο το σιρόπι, πασπαλίστε τα με το μίγμα της επικάλυψης.
Σημείωση: επειδή υπάρχει μια περίπτωση να μη ψηθούν πολύ καλά από κάτω, στο τελευταίο δεκάλεπτο, ψήστε τα, βάζοντάς τα κάτω κάτω, για να πάρουν ωραίο χρώμα.

* Είναι ο γνωστός ασουρές που γίνεται σε όλη τη Βόρειο Ελλάδα. Είναι μια κρέμα από το ζουμί του σιταριού, που το βράζουν και το δένουν με νισεστέ, ρυζάλευρο. Την ενισχύουν με ζάχαρη, σταφίδες, λίγο από το σιτάρι και την σεββίρουν με σουσάμι, καρύδι και σε κάποιες περιπτώσεις και σπόρους ροδιού. Συνήθιζαν να τη φτιάχνουν, όταν έκαναν κόλλυβα.

Παραδοσιακό εργαστήριο υφαντών
 Traditional art - Handicrafts
Zacharioudaki Aspasia
 ΖΑΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ - ZAROS HERAKLION CRETE
 Τηλ./Tel.: 0030 28940 31316, Κιν./ Mob.: 0030 6948070913
 e-mail: info@mitos-zaros.gr, website: www.mitos-zaros.gr

Εδρα: Μοίρες Ηρακλείου Κρήτης, Τ.Κ. 70 400
 Τηλ.: 28920 23135, 27613, 24400, 23191,
 Fax: 28920 22665
 e-mail: easm@mir.forthnet.gr



Σίβυρα



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΕΡΚΥΡΑ



Του **Βίκτωρα Γραμμένου**
Executive Chef
Ταμίας Λέσχης
Αρχιμαγείρων Κέρκυρας

Η Κέρκυρα όπως και όλα τα Επτάνησα, βρίσκεται με μια περιοχή που η ιστορία της χάνεται στα βάθη των αιώνων. Η κουζίνα της έχει τυπικά μεσογειακά χαρακτηριστικά, αφού η επίδραση της Βενετσιάνικης κατοχής που διήρκεσε 411 χρόνια και διάφορων άλλων πολιτιστικών παραδόσεων, άφησαν μυρωδιές που μένουν αναλλοίωτες στο χρόνο και υπάρχουν έως σήμερα για να μας θυμίζουν ιδιαιτερότητες που έχουν να κάνουν τόσο με τον τρόπο μαγειρέματος όσο

και με τις ονομασίες πολλών φαγητών. Το λάδι, τα όσπρια τα λαχανικά, αλλά και τα ψάρια και τα θαλασσινά του τόπου, μαγειρεμένα με το μεράκι των κερκυραίων για την μαγειρική αποτελούν την βάση για την διαφοροποίηση τις κουζίνας της Κέρκυρας από την υπόλοιπη Ελλάδα. Έτσι λοιπόν οι κερκυραίοι, ακόμα και σήμερα μαγειρεύουν την αγιάδα (σαν σκορδαλιά), ανήμερα του Σταυρού, τη σούπα αυγολέμονο τα Χριστούγεννα, το κόκορα παστιτσάδα την ημέρα της Παναγίας και το μπιάνκο, ανήμερα του Παντοκράτορα, με άσπρο κρασί κακοτράνχη, καντάδες και καλή παρέα. Σαν μέλος της λέσχης αρχιμαγείρων λοιπόν, σας παραθέτω κάποιες από τις πιο δημοφιλή συνταγές της Κέρκυρας.

Καλή σας Όρεξη

ΚΟΚΟΡΑΣ ΠΑΣΤΙΤΣΑΔΑ

Χρόνος ⌚

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος μαγειρέματος: 45 λεπτά περίπου

Μερίδες: 4-6

Υλικά ✂

1 κόκορας περίπου (1,5 κιλό)

1 κιλό κρεμμύδια

700 γρ. ελαιόλαδο

50 γρ. πιπέρι κόκκινο γλυκό

50 γρ. πιπέρι μαύρο

50 γρ. σπετσερικο (Κανέλα, γαρύφαλλο τριμμένο, μπαχάρι, μοσχοκάρυδο και κύμινο), είναι το μείγμα των μπαχαρικών

2 γρ. φύλλα δάφνη

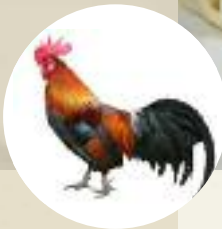
100 γρ. κρασί κόκκινο ξηρό

250 γρ. τοματοπολτός

200 γρ. τομάτες φρέσκες

ανάλογο αλάτι

ζωμό από κοτόπουλο



Βήματα παρασκευής 🍳

Κόβουμε το κόκορα σε μερίδες, συνήθως χοντρές και σε μια κατσαρόλα το σοτάρουμε, μέχρι να ροδοκοκκινίσει από όλες τις πλευρές. Στην ίδια κατσαρόλα, βάζουμε και το κρεμμύδι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να ροδίσει και να στύψει, ρίχνουμε τον τοματοπελτε και σβήνουμε με κρασί. Μόλις στύψει πάλι βάζουμε τα μυρωδικά, την ντομάτα και το ζωμό.

Βράζουμε μέχρι να μαλακώσει και τη σάλτσα να αρχίσει να πηζει.

Μικρό μυστικό: Μην βιάζεστε να τελειώσετε το σοτάρισμα, μιας που όλο το μυστικό της καλής παστιτσαδας, είναι το σιγανό σοτάρισμά της και το σιγανοβράσιμό της.

παραδοσιακές συνταγές

ΣΥΚΟΜΑΙΔΑ ΜΕ ΜΠΙΣΚΟΤΟ ΚΑΙ ΣΦΗΝΑΚΙ ΤΖΙΤΖΙΜΠΥΡΑΣ

Χρόνος ⌚

Χρόνος Προετοιμασίας: 1 ώρα

Χρόνος Μαγειρέματος: 2 ώρες

Μερίδες: 4-6

Υλικά ✂

Για τη συκομαίδα

500 γρ. ξερά σύκα

150 γρ. ζάχαρη,

λικέρ μαστίχας,

ούζο,

75 γρ. μούστο,

τριμμένο καρύδι,

μάραθο,

πιπέρι μαύρο

γλυκάνισο,

γαρύφαλλο,

κανέλλα

Για την τζίτζιμπίρα

250 γρ. ζάχαρη,

2 κουταλιές τριμμένο

τζίντζερ,

χυμός από ένα λεμόνι,

4 γρ. ξερή μαγιά

νερό χλιαρό



Βήματα παρασκευής 🍳 για την τζίτζιμπίρα

Ρίξτε τη ζάχαρη σε ένα μπουκάλι με την βοήθεια του χωνιού, την μαγιά και κουνήστε το μπουκάλι για να ανακατευτεί η μαγιά με τη ζάχαρη, ανακατέψτε το τζίντζερ με το χυμό λεμονιού και ρίξτε στο μπουκάλι με την βοήθεια του χωνιού, κλείστε το μπουκάλι και ανακινήστε το για να λιώσει η ζάχαρη. Γεμίστε το μπουκάλι με νερό αλλά όχι μέχρι πάνω, αφήστε 4 δάχτυλα περιθώριο. κλείστε το πολύ καλά και αφήστε το σε ζεστό μέρος (π.χ. ήλιος, καλοριφέρ), για 24 με 48 ώρες για να ενεργοποιηθεί η μαγιά. Προσοχή μην την κουνήσετε και μην την ανοίξετε, απλά βάλτε την για λίγο στο ψυγείο και ανοίξτε την μετά από μισή ώρα περίπου. Φιλτράρετε και βάλτε την σε ένα άλλο μπουκάλι και στο ψυγείο που διατηρείτε για τουλάχιστον τρεις μέρες.

Βήματα παρασκευής 🍳 Για τη συκομαίδα

Ψιλοκόβουμε τα σύκα με ένα μεγάλο μαχαίρι. Τα περιχύνουμε με λίγο ούζο και τα αφήνουμε για 15 λεπτά για να μαλακώσουν και να είναι πιο εύπλαστα.

Τα πλάθουμε να γίνουν ένα ομοιόμορφο μίγμα. Ρίχνουμε τη μαστίχα, το ούζο, το τριμμένο καρύδι, το μάραθο, το πιπέρι, το γλυκάνισο, το γαρύφαλλο την κανέλλα και την ζαχαρη. Όταν η ζύμη είναι ομοιόμορφη αρχίζουμε το πλάσιμο. Παραδοσιακά, το σχήμα της συκομαίδας είναι κυκλικό. Μπορούμε όμως να αυτοσχεδιάσουμε και να πλάσουμε τη ζύμη σε διάφορα σχέδια και τέλος ψήνουμε στον φούρνο, για δύο ώρες στους 50 βαθμούς, την σερβίρουμε επάνω σε μπισκότο.



KERAMOS

Παραδοσιακός Ξενώνας 18 δωματίων. Πλήρως εξοπλισμένα (TV, A/C). Φημισμένος, για το γνήσιο Κρητικό πρωινό, που φτιάχνει η φιλόξενη κυρία Κατερίνα, με αγνά οσπτικά υλικά. Περιλαμβάνει, περισσότερα από 18 διαφορετικά είδη από τη τοπική κουζίνα.

Ζαρός Ηράκλειο Κρήτης
τηλ./ fax. 0030 28940 31352 - 0030 6970579395
www.studiokeramos-zaros.gr

Η διατροφή των Κρητών

από την Μινωική περίοδο μέχρι σήμερα

Του **Αντώνη Καφάτου**
ομότιμου καθηγητή προληπτικής
ιατρικής και διατροφής,
Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Όπως δείχνουν τα αρχαιολογικά ευρήματα στην Μινωική περίοδο, οι Κρήτες είχαν τρόπο ζωής και διατροφής που προάγουν την υγεία. Ιδιαίτερη έμφαση έδιναν στην σωματική άσκηση, όπως δείχνουν οι τοιχογραφίες με τα ταυροκαθάψια, τους παραδοσιακούς κρητικούς χορούς, την πάλη και φυσικά την καθημερινή χειρονακτική εργασία για την παραγωγή του ελαιόλαδου και όλων των παραδοσιακών γεωργικών προϊόντων, που περιλαμβάνονταν στην διατροφή τους.

Τα πιθάρια που βρέθηκαν στις αποθήκες των Μινωικών ανακτόρων και οικισμών χρησίμευαν για την αποθήκευση του ελαιόλαδου, των δημητριακών, των οσπρίων, του κρασιού όπως δείχνουν τα υπολείμματα που βρέθηκαν μέσα σε αυτά. Βρώσιμες ελιές βρέθηκαν στο ανάκτορο της Ζάκρου σε άριστη κατάσταση και τις δοκίμασαν οι αρχαιολόγοι που τις ανακάλυψαν. Τα ζωικά προϊόντα καταναλώνονταν πολύ πιο συχνά από την άρχουσα τάξη, ενώ η εργατική τάξη είχαν σπάνια κρέας και άλλα ζωικά προϊόντα. Η κύρια πηγή πρωτεϊνών στις φτωχότερες τάξεις ήταν φυτικής προέλευσης από δημητριακά, όσπρια, φρούτα, λαχανικά και ξηρούς καρπούς. Γι' αυτό και η ανεπαρκής λήψη πρωτεΐνης, η ανεπαρκής ιατρική περίθαλψη και οι συχνές επιδημίες δεν επέτρεπαν στο προσδόκιμο επιβίωσης να υπερβαίνει τα 40-50 χρόνια.

Οι συχνές επιδρομές και η υποδούλωση των Κρητών από ποικίλους κατακτητές είχε ως αποτέλεσμα τη δραματική μείωση των νέων κυρίως ανδρών και την αδυναμία παραγωγής επαρκών αγροτικών προϊόντων. Η στέρηση, η υποθρεψία και οι συχνές επιδημίες έκαναν πολύ δύσκολη την ζωή των Κρητών ανά τους αιώνες. Πριν από την δεκαετία το 60 η κύρια απασχόληση των Κρητών ήταν η γεωργία με παραγωγή ποικιλίας προϊόντων με στόχο να επαρκούν για την διατροφή της οικογένειας σε όλη την διάρκεια του έτους. Το εύκρατο κλίμα της Κρήτης ευνοεί την παραγωγή μεγάλης ποικιλίας φυτών και δέντρων, καθώς και αυτοφυών εδώδιμων λαχανικών και ροφημάτων εξαιρετικής ποιότητας. Οι καιρικές συνθήκες δεν ήταν πάντα ευνοϊκές για την παραγωγή και έτσι δεν ήταν ασύνηθες το σιτάρι να τελείωνε νωρίτερα από την νέα παραγωγή σιτηρών. Η κύρια παραγωγή ήταν το ελαιόλαδο, που συχνά το αντάλλαζαν με προϊόντα που δεν είχαν όπως ψάρι, αλεύρι κα. Όλα τα προϊόντα μέχρι την δεκαετία του 60, ήταν βιολογικά γιατί δεν χρησιμοποιούσαν ούτε φυτοφάρμακα, ούτε λιπάσματα, ούτε ζωοτροφές. Τα οικόσιτα ζώα τα χρησιμοποιούσαν σχεδόν αποκλειστικά για την οικογένεια, για την παραγωγή γάλακτος, τυριού γιουρτιού και κρέατος. Πολύ περιορισμένος αριθμός ατόμων σε κάθε χωριό, είχε κτηνοτροφία για εμπόριο με πολύ μικρότερο αριθμό ζώων, δηλαδή όσων μπορούσαν να διαθρέψουν με το χορτάρι από τα χωράφια τους. Δεν υπήρχε δηλαδή το πρόβλημα που παρατηρείται σήμερα στην Κρήτη εξαιτίας της επιδότησης από την Ε.Ε. Γι' αυτό η λήψη κρέατος και ιδιαίτερα κόκκινου



κρέατος ήταν πολύ περιορισμένη στις μεγάλες γιορτές και στα πανηγύρια, ενώ πιο συχνά έτρωγαν πουλερικά, κουνέλια ή και κυνήγι. Τα τελευταία 2000 χρόνια που οι Κρήτες άλλαξαν θρησκεία, ακολουθούν δηλαδή τις νηστείες που συνιστά η Ορθόδοξη εκκλησία χωρίς κρέας, γαλακτοκομικά, αυγά για 216 ημέρες το χρόνο. Η χρήση ψαριού, ήταν σε όλες τις νηστείες. Η νηστεία αυτή όπως διαπιστώθηκε σε πρόσφατες μελέτες του πανεπιστημίου Κρήτης, είχε θετικές επιδράσεις στην υγεία, στην ανάπτυξη των παιδιών, καθώς επίσης στην οικονομία και στο περιβάλλον. Η πολύ χαμηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, η μεγάλη κατανάλωση λαχανικών, φρούτων, οσπρίων και κυρίως ελαιόλα-

δου, φαίνεται να έχει σχέση με την χαμηλότερη θνησιμότητα από έμφραγμα του μυϊκού καρδίου και καρκίνους στον πληθυσμό της Κρήτης, σε σύγκριση με άλλους 15 πληθυσμούς που συμμετείχαν στην μελέτη των επτά χωρών. Το 2010 που συμπληρώθηκαν τα 50 χρόνια παρακολούθησης των πληθυσμών των επτά χωρών, οι Κρήτες είχαν το μεγαλύτερο αριθμό των επιζώντων που εξετάστηκαν πιθανότατα για τελευταία φορά. Το αποτέλεσμα της μελέτης των επτά χωρών, ανέδειξαν τα μεγάλα πλεονεκτήματα της παραδοσιακής διατροφής των Κρητών, που διαφέρει πολύ από τις άλλες χώρες και ιδιαίτερα τις μεσογειακές χώρες που συμμετείχαν στην μελέτη.

Γι' αυτό το 1960 που ο Ancel Keys άρχισε την μελέτη των επτά χωρών, ο πληθυσμός της Κρήτης, είχε την χαμηλότερη κατανάλωση κρέατος, (35 γρ/ άτομο/ ημέρα), σε σύγκριση με τις άλλες Μεσογειακές χώρες, (150 γρ / άτομο / ημέρα) και στις ΗΠΑ (274 γρ / άτομο / ημέρα).





Γι' αυτό οι διαιτητικές συνήθειες των Κρητών, προβλήθηκαν διεθνώς και σε αυτές βασίστηκαν οι οδηγίες διατροφής για όλους τους πληθυσμούς της γης.

Παράδειγμα η λήψη κορεσμένου λίπους που ήταν 7% από τους Κρήτες, το 1960 σε σύγκριση με 16-18 % στους πληθυσμούς της Βόρειας Ευρώπης και ΗΠΑ. Έτσι οι διεθνείς συστάσεις για λήψη κορεσμένου λίπους, καθορίζονται σήμερα να είναι κάτω από 10% της ολικής ενέργειας που προσλαμβάνεται ημερησίως. Η λήψη φρούτων και λαχανικών, ήταν πάνω από 700 γρ. ημερησίως από τους Κρήτες του 1960. Οι διεθνείς οδηγίες σήμερα, συνιστούν πάνω από 400 γρ. φρούτα και λαχανικά γιατί είναι ανέφικτο γι' αυτούς να παίρνουν 700 γρ/ ημέρα, λόγω των πολιτισμικών του συνηθειών.



Δυστυχώς στην χώρα μας οι νεότερες γενιές δεν ακολουθούν την παραδοσιακή Κρητική διατροφή και τρόπο ζωής, γι' αυτό βλέπουμε στα παιδιά και τις νεότερες γενιές μεγάλη αύξηση των παραγόντων που οδηγούν σε χρόνια νοσήματα όπως τα καρδιαγγειακά, οι καρκίνοι ο ζαχαρώδης διαβήτης τύπου 2. Τα παιδιά της χώρας μας, έχουν από τα υψηλότερα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ευρώπη. Η παχυσαρκία συνδέεται με όλα τα χρόνια νοσήματα.

Γι' αυτό είναι απαραίτητο η άμεση υιοθέτηση εθνικής στρατηγικής για την πρωτογενή πρόληψη, με κύριο στόχο την παραδοσιακή διατροφή της Κρήτης, την έντονη καθημερινή σωματική άσκηση την αποφυγή τοξικών ουσιών όπως, το έμμεσο και το άμεσο κάπνισμα και την ευαισθητοποίηση στην διατήρηση καθαρού περιβάλλοντος. Όλα αυτά θα πρέπει να περιλαμβάνονται στους στόχους βιωματικής εκπαιδευτικής παρέμβασης, από την εγκυμοσύνη, την προσχολική ηλικία, την σχολική ηλικία, και την τριτοβάθμια εκπαίδευση. Η επιτυχία της εκπαιδευτικής αυτής παρέμβασης θα διαπιστωθεί με ελάττωση των δεικτών νοσηρότητας και θνησιμότητας του πληθυσμού μας, και προαγωγή της υγείας και της ανάπτυξης των παιδιών.



{ ΑΡΩΜΑ *Βετουλίας*

παραδοσιακές συνταγές

ΒΕΤΟΥΛΙ ΣΤΟ ΠΗΛΙΝΟ ΜΕ ΦΡΕΣΚΟΞΥΝΟΧΟΝΔΡΟ ΚΑΙ ΑΡΙΣΜΑΡΙ

Της **Μαργαρίτας Βεϊσάκη**
παίχτρις στο Master Chef



ΥΛΙΚΑ
1 κιλό κατσικάκι
200 γρ. ξυνόχοντρο φρέσκο
2 πατάτες, 2 μελιτζάνες, 2 ντομάτες
1 κλωνάρι δενδρολίβανο
1 ποτηράκι κόκκινο κρασί
1 κρεμμύδι ξερό, 1 σκελίδα σκόρδο
ελαιόλαδο
πιπεροκύμινο, ρίγανη, αλάτι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο και τα ρίχνουμε στο πήλινο, με λίγο ελαιόλαδο, προσθέτουμε το κατσίκι σε μερίδες να σωταριστεί και το σβήνουμε με λίγο κρασί και το αφήνουμε να σιγοψήνεται... Έχουμε σωτάρι τις πατάτες και τις μελιτζάνες κομμένες κυδωνάτες, στο τηγάνι και τις προσθέτουμε στο πήλινο, στη συνέχεια προσθέτουμε την ντομάτα, τον φρέσκο ξυνόχονδρο, αλάτι, πιπέρι, κίμινο, ρίγανη και αρισμαρί, αφήνουμε το φαγητό να πάρει δυό βράσεις και στη συνέχεια το μεταφέρουμε στο φούρνο, μαγειρεύουμε μέχρι να κρίνουμε ότι είναι έτοιμο....

{ ΓΕΥΣΕΙΣ *Ζάμου* ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ ΓΕΜΙΣΤΟ

Της **Αργυρώς Ζαρίφη**
Chef



ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 8 ΑΤΟΜΑ
1 πλάτη κατσικιού ή αρνιού
4 κιλά (ζητείστε από τον κρεοπώλη να την ετοιμάσει για γέμισμα σαν τσέπη).
Για την γέμιση
1 συκωταριά την κόβετε σε μικρά κομμάτια ή 200 γρ κιμά αρνιού.
3 μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα
400 γρ ρύζι κίτρινο
1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο
100 γρ κουκουνάρι
½ κουτ γλυκού πιπέρι
1 1/2 κουτ γλυκού αλάτι
1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
500 ml νερό ή ζωμό λαχανικών

Συνοδευτικό
1 κιλό πατάτες καθαρισμένες κομμένες κυδωνάτες
2 κουτ σούπας πελτέ ντομάτας
Αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε την πλάτη και την τοποθετείτε σε ένα ταψί. Βάζετε σε μεγάλο τηγάνι το ελαιόλαδο και σοτάρετε το κρεμμύδι και την συκωταριά, προσθέτετε το κουκουνάρι, το ρύζι και συνεχίζετε το σοτάρισμα, προσθέτετε το νερό ή τον ζωμό αλάτι, πιπέρι και τέλος τον μαϊντανό. Μισοβράζετε την γέμιση και αφήνετε να κρυώσει. Ανοίγετε την πλάτη (τσέπη) και βάζετε μέσα την γέμιση. προσθέστε μέσα στην (τσέπη) ένα ποτήρι του κρασιού νερό και κλείστε την (τσέπη) με ξύλινο καλαμάκι ή με βελόνα και κλωστή. Προσθέστε στις πατάτες αλάτι - πιπέρι και τοποθετήστε γύρω από την πλάτη. Διαλύστε την σάλτσα σε νερό και προσθέστε στο ταψί. Τελειώστε καρυκεύοντας και προσθέτοντας λίγο ελαιόλαδο, κλείστε το ταψί με λαδόκολλα και αλουμινοχαρτό. Ψήστε στους 250 βαθμούς κελσίου 3 1/2 ώρες.



Οικογένεια
Στεφαννάκη

Στο παραδοσιακό χωριό Ζαρός, στους καταπράσινους πρόποδες του Ψηλορείτη με τα αρώματα των βοτάνων και την ομορφιά του τοπίου να σαγηνεύει, βρίσκεται το **“NANA APARTMENTS”**.

Με ιδιαίτερη προσοχή και ευαισθησία προς το περιβάλλον, γημιουργήσαμε για σας ένα συγκρότημα φιλοξενίας αποτελούμενο από πέντε αυτόνομες κατοικίες, κτισμένες αμφιθεατρικά, σε μια περιοχή όπου μέσα από την άγρια ομορφιά του βουνού και του φυσικού κάλλους θα ανακαλύψετε την ουσία των διακοπών και της περιπέτειας.

Εδώ θα βρείτε τη μοναδική φιλοξενία, θα απολαύσετε Κρητικές παραδοσιακές βραδιές με μουσική και χορό και θα γνωρίσετε την τέχνη της κατασκευής παραδοσιακών μουσικών οργάνων από τον ιδιοκτήτη.

Ζαρός Ηρακλείου Κρήτης - τηλ.: 28940 31527 - 6944 243044 - fax: 28940 311528
e-mail: info@nana-apartments.gr

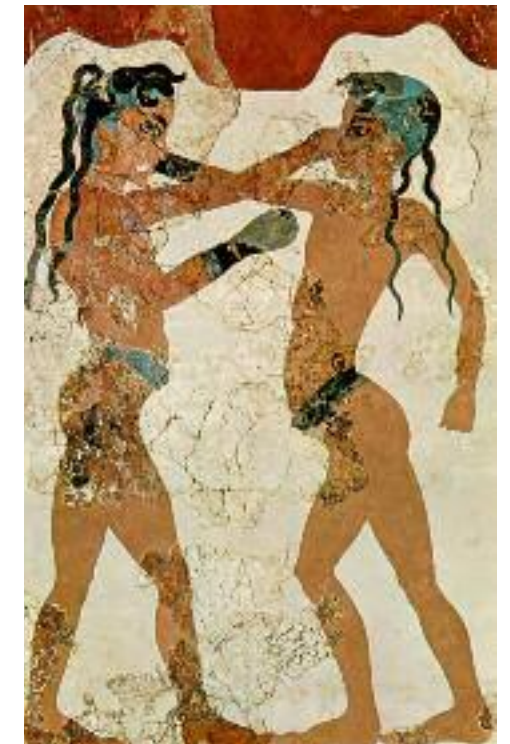
Υπεύθυνος: Δημήτρης Στεφαννάκης

{ Γραφή και επιστήμες στην Κρητομυκηναϊκό Πολιτισμό

του Μηνά Τσικριτή Δρ.Θ.ΑΠΘ
Ερευνητή Αιγαιακών Γραφών



Η ανακάλυψη της Κνωσού στις αρχές του 20ου αιώνα από τον Α. Έβανς, ήλθε να επιβεβαιώσει τις ιστορικές αναφορές. Ο πολιτισμός αυτός ονομάστηκε Μινωικός, από τον ανασκαφέα και μέχρι σήμερα δημιουργεί πολλά αναπάντητα προβλήματα, λόγω των ελάχιστων γραπτών μαρτυριών που έχουν βρεθεί. Οι χιλιάδες σελίδες που έχουν γραφεί τα τελευταία 100 χρόνια σε συνδυασμό με τα αρχαιολογικά ευρήματα, δεν έχουν απαντήσει για την προέλευση αυτών των ανθρώπων, πως βρέθηκαν σ' αυτό το νησί, τι γλώσσα μιλούσαν και έγραφαν και γενικά πιο ήταν το γνωστικό και τεχνολογικό του επίπεδο. Τα ερωτήματα είναι πολλά και ορισμένα δύσκολα να απαντηθούν, αφού τα πρόχειρα προσωρινά λογιστικά του κείμενα διασώθηκαν όταν τα έψησε η φωτιά. Η φωτιά και η υγρασία στο πέρασμα του χρόνου, διέλυσαν τα μονιμότερα αρχεία που είχαν γραφεί πιθανά σε πάπυρο και δέρματα.



Τα ανασκαφικά ευρήματα της Μέσης και Ύστερης Εποχής του Χαλκού της 2ης χιλιετίας π.Χ. διαχωρίζουν την περίοδο αυτή που ονομάζεται Παλαιοανακτορική, Νεοανακτορική και Μετανακτορική με χαρακτηριστικά τα ανάκτορα, τις επαύλεις και τους οικισμούς στην Κνωσό, Φαιστό, Μάλλια, Ζάκρο, Γαλατά, Αρχάνες και Αγία Τριάδα... Τα αρχαιολογικά ευρήματα των παραπάνω ανασκαφών εγείρουν ερωτήματα για την καθημερινή ζωή, την κοινωνική δομή, τη Θρησκεία, τη Λατρεία (λατρευτικά και τελετουργικά σκεύη), τους τάφους τα ταφικά έθιμα τη λατρεία των νεκρών (Σαρκοφάγοι, νεκρικές κλίνες), τις εορτές, τη μουσική, το χορό και συμπόσια των Μινωιτών. Ο αθλητισμός, τα αθλήματα και οι αθλοπαιδιές την περίοδο αυτή χαρακτηρίζονται με τις λέξεις απαρχές των Ολυμπιακών αγώνων. Ένα άλλο θέμα που παρατηρούμε σχετίζεται με τα όπλα και τον πόλεμο. Η Θαλασσοκρατία αυτή την περίοδο σχετίζει τους Μινωίτες στο Αιγαίο, την Αίγυπτο και την Ανατολή. Εντυπωσιακή την



εποχή αυτή είναι η μικροτεχνία, η σφραγιδογλυφία, η μεταλλοτεχνία, η κοσμηματοτεχνία, η λιθοτεχνία, η τοιχογραφία και η κεραμική. Εκτός των ανωτέρω ερωτημάτων, τα οποία πολλές μελέτες προσπάθησαν να διερευνήσουν το παρών κείμενο σκοπεύει να επικεντρωθεί στο ερώτημα πιο ήταν το επιστημονικό και τεχνολογικό επίπεδο του Κρητομυκηναϊκού πολιτισμού. Τα θέματα αυτού του κειμένου ανήκουν στην πρώιμη ιστορία της ελληνικής γραφής, των επιστημών και της τεχνολογίας τα οποία εμφανίζονται στην Κρήτη την 3η και 2η χιλιετία π.Χ.

Η δομή αυτής της παρουσίασης είναι η εξής:

Στην αρχή παρουσιάζονται όσα στοιχεία κρίνονται απαραίτητα, ώστε να κατανοήσει ο μη ειδικός αναγνώστης τις θεωρίες και τις απόψεις που έχουν σχέση με τη γραφή της χάλκινης περιόδου. Ακολουθεί μια περιληπτική αναφορά στη γραμμική Β και την κυπρομινωική γραφή. Κατατίθεται ο προβληματισμός μας σχετικά με τη μεταγραφή της πικτογραφικής ή ιερογλυφικής γραφής της Κρήτης, καθώς η προσπάθεια αποκωδικοποίησης του Δίσκου της Φαιστού.

Στη συνέχεια, παρουσιάζουμε ένα αριθμό επιγραφών των οποίων το αποτέλεσμα της μεταγραφής σχετίζεται με το “σημαίνον” με το “σημαινόμενο”, το οποίο φαίνεται ότι συνδέει το περιεχόμενο λέξεων ή κειμένων με τη μορφή, το υλικό και τη χρήση του ενεπίγραφου αντικειμένου που τα φέρει. Η μεταγραφή των πινακίδων οφείλεται στην κλείδα των συλλαβικών αξιών, που δημιουργήσαμε πριν οκτώ χρόνια. Οι μεταγραφόμενες λέξεις της Γραμμικής



Α', μπορούν να συσχετιστούν, με τύπους που ανιχνεύονται σε μεταγενέστερες γλώσσες των ιστορικών χρόνων. Τέλος η ανεύρεση των επιστημονικών και τεχνολογικών κατακτήσεων του Μινωικού πολιτισμού μέσα από την τέφρα του, άπτεται ενός δύσβατου διαθεματικού τομέα ερμηνείας των αρχαιολογικών ευρημάτων, με γνώσεις Φυσικής, Μαθηματικών, Αστρονομίας και Ιατρικής. Τα στοιχεία αυτά παρουσιάζονται και αναδεικνύονται. Το υλικό με το οποίο τεκμηριώνεται το τεχνολογικό και επιστημονικό επίπεδο του πολιτισμού, αντλείται από τα αρχαιολογικά ευρήματα, τα ενεπίγραφα αντικείμενα και τους σφραγιδολίθους. Η μέθοδος που ακολουθούμε είναι η συγκριτική συσχέτιση των ευρημάτων με το επιστημονικό και τεχνολογικό επίπεδο των Ιστορι-



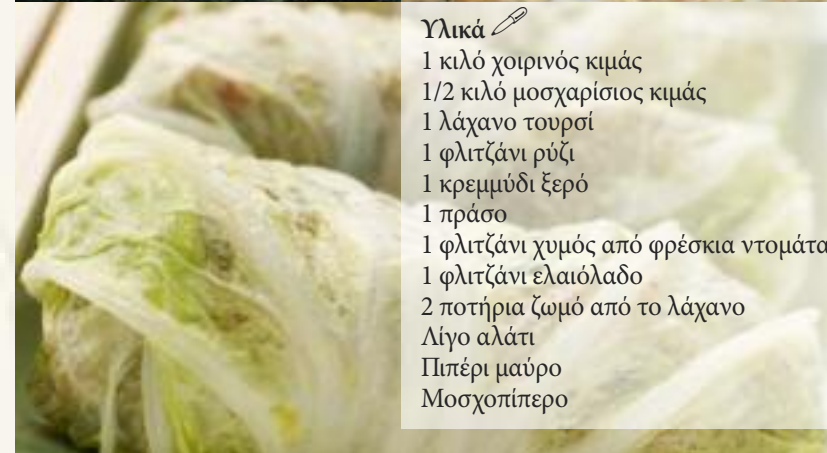
κών χρόνων. Τα αποτελέσματα οδηγούν σε συμπεράσματα που αναδεικνύουν γνώσεις μαθηματικών (σπείρας, $\pi=3.14$, $\phi=1.618$), αστρονομίας, χαρτογραφίας και ιατρικής.



Για το θέμα αυτό έχει εκδοθεί από τη Νομαρχία Ηρακλείου η μελέτη μου: “Απαρχές των Ολυμπιακών αγώνων- Μινωικά αθλήματα”, Ηράκλειο 2004. Η μελέτη αυτή διερευνά τα εξής: Μυθολογικές αναφορές των απαρχών των αγώνων. Τα Μινωικά Αθλήματα. Τις πομπές, τα θεάματα και τη μουσική. Το χορό. Τα Ταυροκαθάψια και Κυβιστήματα. Την πάλη την πυγμή και το παγκράτιο. Το δρόμο την σφαίρα και τον δίσκο. Την τοξοβολία και το ακόντιο. Την κωπηλασία τους ιππικούς αγώνες και την αρματοδρομία.

παραδοσιακές συνταγές Γιαπράκια από την Κοζάνη

Από την Αναστασία Γιαμουρίδου



Υλικά

- 1 κιλό χοιρινός κιμάς
- 1/2 κιλό μοσχαρίσιος κιμάς
- 1 λάχανο τουρσί
- 1 φλιτζάνι ρύζι
- 1 κρεμμύδι ξερό
- 1 πράσο
- 1 φλιτζάνι χυμός από φρέσκια ντομάτα
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 2 ποτήρια ζωμό από το λάχανο
- Λίγο αλάτι
- Πιπέρι μαύρο
- Μοσχοπίπερο

Εκτέλεση

Για τη γέμιση, βάζουμε τον κιμά και προσθέτουμε μέσα το ρύζι, το κρεμμύδι, το πράσο (ψιλοκομμένα), μισό φλιτζάνι λάδι, αλάτι, μισό κουταλάκι μαυροπίπερο, μισό κουταλάκι μοσχοκάρυδο και 2 κουταλιές (της σούπας), χυμό ντομάτας και τα ανακατεύουμε. Κόβουμε από το λάχανο το σκληρό μέρος σε κομμάτια και τα βάζουμε στον πάτο μιας κατσαρόλας, για να μην κολλήσουν τα γιαπράκια στο βράσιμο. Βάζουμε σε κάθε φύλλο από το λάχανο, μια κουταλιά γέμιση στο κέντρο, την τυλίγουμε με τις άκρες του φύλλου και το σφίγγουμε στη χούφτα μας για να κλείσει καλά. Βάζουμε τα γιαπράκια στην κατσαρόλα το ένα δίπλα στο άλλο σε στρώσεις. Όταν τελειώσουμε ρίχνουμε πάνω απ' τα γιαπράκια τον υπόλοιπο χυμό ντομάτας, το ζωμό από το λάχανο, και το υπόλοιπο μισό φλιτζάνι λάδι. Σκεπάζουμε από πάνω τα γιαπράκια με λαχανόφυλλα, κλείνουμε την κατσαρόλα και τα βάζουμε στη φωτιά να βράσουν για μισή περίπου ώρα.

Γκόγκες από τη Λακωνία

Από την Λίτσα Κούρλα



Υλικά

- 1 κιλό αλεύρι
- 1 αυγό
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Νερό χλιαρό όσο πάρει

Εκτέλεση

Ζυμώνουμε όλα τα υλικά και παρασκευάζουμε τη ζύμη (ούτε πολύ σκληρή ούτε πολύ μαλακή). Στη συνέχεια τη χωρίζουμε σε μπαλάκια (όση είναι η γροθιά του χεριού μας) και την πλάθουμε σε σχήμα χοντρού μακαρονιού. Στη συνέχεια κόβουμε σε μικρά κομματάκια, τις ρίχνουμε προσεκτικά σε αλατισμένο νερό που βράζει και ανακατεύουμε στην αρχή για να μην κολλήσουν. Σουρώνουμε τις γκόγκες και τις περιχύνουμε με καυτό ελαιόλαδο. Σερβίρονται ζεστές, πασπαλισμένες με ξερή μυζήθρα ή τυρί.

FRIGO GAS

Thinking of you
Electrolux
Αποκλειστική Αντιπρόσωποι

Ι. ΣΦΥΡΙΔΑΚΗΣ - Κ. ΚΑΡΠΟΥΤΖΑΚΗΣ Ο.Ε.

Μαυσώλου 129, 71408 - Ν. Αλικαρνασός, Ηράκλειο, Κρήτης
ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΣ ΧΩΡΟΣ: Διδούς και Αρτεμής, Ν. Αλικαρνασός
Τηλ.: 2810 242575, 2810 242726 - fax: 2810 223133
e-mail: info@frigogas.gr - www.frigogas.gr

CretaFoods

ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ-ΑΡΤΟΠΟΙΙΑΣ & ΠΑΓΩΤΟΥ-ΤΡΟΦΙΜΩΝ

Σηφάκης Γιώργος
Τ Μ Η Μ Α Π Ω Λ Η Σ Ε Ω Ν

ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΚΡΗΤΗΣ ΕΠΕ - ΟΔΟΣ Σ. ΒΙΠΕ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ 71601
ΤΗΛ.: 2810 381280 - 2810 381282 - ΦΑΧ: 2810 381 284
ΚΙΝ: 6932 7333134 - e-mail: info@cretafoods.gr

ΓΑΛΙΑΝΟΣ ΦΟΥΡΝΟΣ



Γιάννης Λεων. Φανουράκης

28ης Οκτωβρίου - Μοίρες (έκστη Ηρακλ.) Τηλ. 28620 22367 - κιν. 6945 256 676

ΚΑΠΕΤΑΝ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΤΣΙΚΡΙΤΣΗΣ (1839-97) ΑΡΧΗΓΟΣ ΠΑΝΩ ΡΙΖΑΣ ΚΑΙΝΟΥΡΙΟΥ

Ο καπετάν Τσικριτσης, είναι ένας απ' αυτούς τους ήρωες, που η ανδρεία του τον κατέταξαν στους αρχηγούς των τεσσάρων τελευταίων Κρητικών επαναστάσεων την περίοδο(1858-1897).

Από ηλικία 17 ετών, εντάχθηκε στην έφιππη ομάδα των πολεμιστών του Κόρακα. Διακρίθηκε με την έφιππη ομάδα πολεμιστών που συνέστησε στην επανάσταση του 1866, όπου πήρε και τον τίτλο του οπλαρχηγού. Έζησε χαϊνης στο δάσος του Ρούβα, μη δεχόμενος την λήξη της επανάστασης το 1869. Το 1882 οι Ζαριανοί το εξέλεξαν δήμαρχο Ζαρού, τίτλο που διατήρησε μέχρι το θάνατό του το 1897 στις Αρχάνες.

Το βασικό, όμως, χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του καπετάν Τσικριτσή, ήταν το ανυπόταχτο του χαρακτήρα του κι εκείνη η κρητική «κουζουλάδα», την οποία μόνο στο χώρο της Κρήτης μπορεί κανείς να συναντήσει. Δεν θα μπορούσε κανείς να ερμηνεύσει διαφορετικά το γιατί ο Καπετάνιος κατά τη διάρκεια της μάχης, έφιππος έμπαινε μέσα στις τούρκικες γραμμές, χωρίς καμιά προφύλαξη, με τις σφαίρες να περνούν δίπλα του. Στη ζωή του, που κύλησε μέσα σε συνεχείς επαναστάσεις με μικρά διαλείμματα προετοιμασίας για την επόμενη κάθε φορά επανά-

σταση, δεν συμβιβάστηκε ούτε μια στιγμή, μέχρι το θάνατό του. Ένα θάνατο που τον βρίσκει να πολεμά όπως



πάντα, χωρίς να λογαριάζει τη ζωή του, για τη λευτεριά και το ξεσκάβωμα του τόπου του όπως αναφέρει και ο στίχος:

*Θα ξανακάνω κίνημα
και θα 'παναστατήσω
και θα μαζώξω την τουρκιά,
όλη να τη μούτισω.
Να τη μούτισω την Τουρκιά
και να τήνε μαχίσω,
τον αραγιά τον Κρητικό
να τότε ξεσκαλώσω.*

Ο αγώνας του καπετάν Δημήτρη Τσικριτσή, έβαλε ένα λιθάρι μαζί με τα τόσα των άλλων αγωνιστών που δεν υποτάχθηκαν και συνεχώς πολεμούσαν για να μπορούν οι επόμενες γενιές να ζουν ελεύθερες και να χαίρονται τον αέρα της λευτεριάς, που από αρχαιοτάτων χρόνων η παράδοση διέσωσε μέσα από τα ήθη και τα έθιμα αυτού του τόπου.

Ήταν ο τελευταίος οπλαρχηγός που σκοτώθηκε στην επανάσταση του 1897 στις Αρχάνες, πριν την απελευθέρωση της Κρήτης. Η λαϊκή ρήμα περιγράφει τον μαχητικό χαρακτήρα του με τους στίχους:

*Λίγο 'τونه το μπόι ντου
μα δυνατή η καρδιά ντου
τους Τούρκους επολέμανε
κι' αυτή 'τον η δουλειά ντου.*

ΕΙΔΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΜΑΡΑΚΗΣ

**FLEXI
PACK** Ε.Π.Ε

ΜΑΧΗΣ ΚΡΗΤΗΣ 121, ΗΡΑΚΛΕΙΟ, 71303 ΤΗΛ./FAX : 2810 371 444

ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ ΓΙΑ

Βιομηχανίες
Ανθοπωλεία
Ζαχαροπλαστική
Αρτοποιεία
Κοσμηματοπωλεία
Καταστήματα
Fast Foods

υδρογόρας

ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ
Μαρία Αλμπαντάκη

- Βιβλία παιδικά, λογοτεχνικά, ξενόγλωσσα, βοηθήματα • φωτογραφίες
- πλαστικοποιήσεις • βιβλιοδεσίες
- χαρτικά • είδη γραφείου
- επαγγελματικές κάρτες • προσκλήσεις
- εφημερίδες - περιοδικά

Καταριανά, Μοιρών - Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ./Fax: 28920 25209
e-mail: ydrogiosvivlio@gmail.com



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΣΜΥΡΝΑΙΩΝ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ "Η ΣΜΥΡΝΗ" Η ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

... Οι καλύτεροι σεφ και μάγειρες ή μαγειρίσες έχουν μικρασιάτικη καταγωγή.



Της **Δήμητρας Δ. Δελημιχάλη-Γεωργιάδη** από το βιβλίο ΣΜΥΡΝΑΙΚΑ ΚΑΛΟΥΔΙΑ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ ΜΑΣ



Υλικά
1 κιλό αρνί από μπουτί κομμένο φέτες
3 κυδώνια
1 φλιτζανάκι του καφέ ελαιόλαδο
πιπέρι, ρίγανη, αλάτι
λίγο αλεύρι
1 φρέσκο κρεμμυδάκι,
1 καρότο
3 κλωνάρια μαϊντανό
κανέλα



Αρνί ή Κατσίκι με κυδώνια ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΙΑΤΙΚΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΦΑΓΗΤΟ

Εκτέλεση

Από βραδύς πλένουμε το κρέας, το πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι, ρίγανη και θυμάρι. Παίρνουμε μία-μία τη φέτα κρέατος και την αλευρώνουμε προσέχοντας να φύγει όλο το περίσσιο αλεύρι. Το σκεπάζουμε και το βάζουμε στο ψυγείο. Πλένουμε τα κυδώνια, τα σκουπίζουμε με μία πετσέτα καλά να φύγει το χνούδι τους. Τα κόβουμε σε φέτες κυδωνάτες περίπου 2 δάχτυλα πάχος μαζί με το φλούδι. Παίρνουμε τα κουκούτσια και τα βάζουμε σ' ένα τουλπάνι (γάζα), κάνουμε 1 κόμπο

και τα ρίχνουμε μαζί με τις φέτες του κυδωνιού, σε 1 λεκανίτσα με νερό, να τα σκεπάζει, στύβοντας μέσα μισό λεμόνι. Την άλλη μέρα βάζουμε στο τσουκάλι το λάδι, το κρεμμυδάκι, καρότο, μαϊντανό, ψιλοκομμένα και τα σοτάρουμε, ρίχνουμε τις φέτες το κρέας και από πάνω τα κυδώνια, ρίχνουμε μέσα τα κουκούτσια γιατί αυτά πήζουν τη σάλτσα, βάζουμε λίγο νερό και προσέχουμε μέχρι να ψηθούν να μην μείνουν στεγνά, στο τέλος πρέπει να υπάρχει λίγη σάλτσα και τα κυδώνια να

έχουν πάρει ένα χρώμα καραμελέ και να έχουν μαλακώσει. Χρειάζεται περίπου 1 ώρα σε χαμηλή φωτιά 200 °C αναλόγως αν τα κυδώνια είναι σκληρά, ή μαλακά. 5 λεπτά πριν κλείσουμε το μάτι ρίχνουμε ένα κουταλάκι κανέλα και ανακινούμε τη γάζα με τα κουκούτσια. Αν δεν θέλουμε τη σάλτσα πηχτή, δεν αλευρώνουμε το κρέας. Αντί ελαιόλαδο μπορούμε να βάλουμε βούτυρο. Σερβίρεται ζεστό και συνοδεύεται με άσπρο κρασί.

ΑΡΓΥΡΗ ΔΡΟΣΑΝΑΚΗ-ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ

Συμβολαιογράφος Μοιρών

Μιχ. Κόρακα 75, Μοίρες Ηρακλείου
τηλ. γραφείου - fax: 28920 22580, οικίας: 28940 31262
κινητό: 6977 608 824

ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ - ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Ανθή Δροσανάκη - Ζαμπετάκη
Νίκος Ζαμπετάκης

ΜΟΙΡΕΣ ΚΡΗΤΗΣ ΤΗΛ.: 2892023414

{ Το σταφύλι, το **κρασί**, ο άνθρωπος

 Του Γιώργου Σύρμου,
Maitre - Καθηγητή Επισιτιστικών

Είναι πραγματικά αξιοθαύμαστο το πώς από ένα απλό φρούτο δημιουργείται ένας νέος ολοζώντανος κόσμος προϊόντων, το Κρασί, το Brandy, τα Anise, η Τσικουδιά, το Τσίπουρο, η Grappa, ακόμα και Vodka και πολλά άλλα γλυκά και φαγητά. Το σταφύλι είναι η μητέρα του οίνου, μέσα από τα σπλάχνα του θα γεννηθεί ένα ολοζώντανο μωρό.



ι Αρχαίοι Έλληνες το ονόμασαν κρασί και από εκείνες τις εποχές κάθε φορά που γεννιόταν ένα κρασί μας κάνει όλους χαρούμενους. Το κρασί δεν διαφέρει πολύ ιδεολογικά και λειτουργικά από τον άνθρωπο. Γεννιέται, Ζει, Πεθαίνει. Πριν γεννηθεί δεν ξέρει κανείς την ακριβή προσωπικότητα του, εάν θα έχει κάποια ασθένεια, αν τελικά θα μεγαλώσει με σωστές συνθήκες και τέλος εάν θα καταφέρει να γίνει ένα καλό κρασί ή κάποιο ξυδόκρασο!. Όλα αυτά τα ερωτήματα δεν τα βάζει κάποιος στο μυαλό του, πριν γεννηθεί και στην συνέχεια καθώς μεγαλώνει το παιδί του? Να λοιπόν που

κρύβεται η πολυπλοκότητα και η ιεροσύνη του οίνου: Είναι ένα παιδί και τα παιδιά όλοι τα αγαπάμε, γίνεται έφηβος και τους έφηβους όλοι τους βοηθάμε, μεγαλώνει και παρατηρούμε την πορεία του, το κριτικάρουμε, προβλέπουμε το μέλλον του και στηρίζουμε τα όνειρα μας σε αυτό. Τέλος αφού φτάσει στο τελικό στάδιο εξετάζοντας την πορεία του μέσα στον χρόνο, που μπορεί να είναι ένας χρόνος ή πολλά χρόνια, καταλήγουμε στο

συμπέρασμα καλό, ώριμο, δυνατό, ασθενές, κακό, επιτυχημένο, αποτυχημένο, τέλειο, θέλει χρόνο. Πόσο μοιάζει με τον άνθρωπο....

Πνευματικό, Οικουμενικό και Εμπορικό

Το κρασί επιδρά στην νοημοσύνη, καθώς η αληθινή κατανόηση του και οι ποικίλες απόψεις που συνθέτουν την κάθε πληροφορία για το κρασί, απαιτούν ώρες μελέτης και αφοσίωσης. Παρόλο που όλη η βιβλιογραφία που αφορά το κρασί προέρχεται ιστορικά από την τάξη των πλουσίων και των μορφωμένων, το κρασί έχει τις ρίζες του σαν προϊόν στην Αγροτική τάξη των φτωχών και μη καταρτισμένων εκπαιδευτικά ανθρώπων. Γι αυτό και το κρασί είναι ένα καθαρά δημοκρατικό ποτό που ενώνει τις κοινωνικά αντίθετες τάξεις του πληθυσμού των ανθρώπων. Η αμπελουργία ανθίζει σχεδόν σε όλες τις χώρες του κόσμου που διαθέτουν θερμό τροπικό κλίμα, η καλλιέργεια της αμπέλου χρονολογείται στους πρώτους χιόνες ιστορικούς



χρόνους. Το κρασί είναι επίσης ένα πολύ σημαντικό εμπορικό προϊόν, στατιστικά ασχολούνται με το κρασί 1 στους δέκα ανθρώπους παγκοσμίως, σε ένα ή περισσότερους τομείς, ξεκινώντας από την καλλιέργεια, την παραγωγή, την διάθεση και την νομοθεσία.

Αισθησιακό

Το κρασί καλύπτει πλήρως τις τέσσερις από τις πέντε βασικές αισθήσεις μας, καθώς και το ανθρώπινο πνεύμα. Το κρασί έχει μια ατελείωτη ποικιλία αρωμάτων και γεύσεων. Εξαιτίας της καταγωγής του, αυτό το ιδιαίτερο προϊόν, είναι ένα αποτέλεσμα συνδυασμού, του εδάφους, της γεωγραφικής του καταγωγής, του κλίματος, των συνθηκών συγκομιδής του, της ποικιλίας του σταφυλιού, των τεχνολογιών παραγωγής και των συνθηκών παλαίωσης. Ο αισθησιακός του παράγοντας είναι τόσο πολύπλοκος όσο κανενός άλλου προϊόντος.

Χημεία του Οίνου

Αποτελείται από 85% νερό, 12% αιθυλική αλκοόλη, μια μικρή ποσότητα ταρταρικού, μυλογαλακτικού και μερικών άλλων οξέων, το κρασί περιέχει επίσης διάφορα σάκχαρα και υδρογονάνθρακες, λιγότερο συχνά άλλες αλκοόλες, αρωματικά αλδεύδη, φαινόλες, ένζυμα, βαφικές φαινόλες, πολλές βιταμίνες, μερικά μεταλλικά στοιχεία και άλλα συστατικά που δεν έχουν ακόμα ανακαλυφθεί. Υπάρχουν τελικά πάνω από 300 διαφορετικά αναγνωρισμένα συστατικά στο κρασί μέχρι σήμερα, τα περισσότερα από τα μισά ανακαλύφθηκαν μετά το 1956, όπου η σύγχρονη χημεία τελειοποίησε συγκεκριμένες τεχνικές. Σε όλα αυτά τα στοιχεία οφείλει ο οίνος την πολυπλοκότητα και την ιδιαιτερότητα του, όσον αφορά τον αρωματικό του χαρακτήρα, η επίδραση της φύσης σε κάθε κρασί είναι απροσδιόριστη, παρόλο την τεχνολογική τελειοποίηση των διαδικασιών, ποτέ κανείς δεν είναι σίγουρος αν θα έχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Ο φυσικός παράγοντας επιδρά είτε θετικά είτε αρνητικά στην πορεία του



μούστου μέχρι να μεταμορφωθεί σε κρασί. Στον οίνο αποδεδειγμένα υπάρχουν, συστατικά, ιδιαίτερα η κετόνη, φλαβι-νόνη, που ενδυναμώνουν και προφυλάγουν τον ανθρώπινο οργανισμό από αρρώστιες και ιούς καθώς από χρόνιες παθήσεις. Το κρασί δεν περιέχει ίχνη λίπους ή χοληστερόλης, αλλά σίγουρα διαθέτει θερμίδες που οφείλονται στους υδρογονάνθρακες. Το ποσοστό θερμίδων πάντως του κάθε οίνου εξαρτάται αποκλειστικά από την περιεκτικότητά του σε σάκχαρα και αλκοόλ. Η μερίδα οίνου των 187ml σε ένα ξηρό, ελαφρύ οίνο με περιεκτικότητα σε αλκοόλ κατά όγκο 12,5% περιέχει 150 θερμίδες, η οποία ισούται με ένα pint μπύρας. Ένας ενισχυμένος, γλυκός οίνος, όπως το Port με αλκοόλ στο 20%, κατέχει τις 150 θερμίδες στα 70ml.



Η διαδικασία της αμπελουργίας εικάζεται πως έχει τις ρίζες της στην αγροτική επανάσταση και τη μόνιμη εγκατάσταση πληθυσμών με σκοπό την καλλιέργεια, χρονολογείται δηλαδή γύρω στο 5000 π.Χ.

Οίνος και εδέσματα

Η ιδιαίτερη χημική σύνθεση του οίνου το καθιστά ένα φυσικό συνοδευτικό για όλα τα εδέσματα, καθώς η ευγενική οξύτητα "ξεπλένει" την λιπαρότητα των εδεσμάτων. Από την άλλη πλευρά οι υδρογονάνθρακες, τα σάκχαρα και το αλκοόλ τείνουν να βρίσκουν αντίστοιχα συστατικά στα εδέσματα. Το κρασί και το φαγητό, μπορούν να είναι γευστικά και όταν καταναλώνονται χωριστά, αλλά σίγουρα είναι απολαυστικά και δυνατά, όταν συνδυαστούν επιτυχώς μεταξύ τους.

Ιστορική Αναφορά

Το αμπέλι, από το οποίο προέρχεται το κρασί έχει σύμφωνα με τους παλαιοντολόγους, προϊστορία πολλών εκατομμυρίων ετών. Πριν ακόμα από την εποχή των πα-



γετώνων ευδοκίμωσε στην πολική ζώνη, κυρίως στην Ισλανδία, στη Βόρεια Ευρώπη αλλά και τη βορειοδυτική Ασία. Οι παγετώνες περιόρισαν σημαντικά την εξάπλωσή του και επέβαλαν κατά κάποιο τρόπο την γεωγραφική απομόνωση πολλών ποικιλιών, μέρος των οποίων εξελίχθηκαν και σε διαφορετικά είδη. Στην πορεία των χρόνων, διάφοροι πληθυσμοί άγριων αμπέλων μετακινήθηκαν προς θερμότερες ζώνες, κυρίως προς την ευρύτερη περιοχή του νοτίου Καυκάσου. Στην περιοχή αυτή, μεταξύ Ευξείνου Πόντου, Κασπίας θάλασσας και Μεσοποταμίας, γεννήθηκε το είδος Άμπελος η οινοφόρος (λατ. Vitis vinifera). Οι διαφορετικές ποικιλίες αυτού του είδους, καλλιεργούνται και σήμερα.

Η διαδικασία της αμπελουργίας, εικάζεται πως έχει τις ρίζες της στην αγροτική επανάσταση και τη μόνιμη εγκατάσταση πληθυσμών με σκοπό την καλλιέρ-



για, χρονολογείται δηλαδή γύρω στο 5000 π.Χ. Από τους πρώτους γνωστούς αμπελοκαλλιεργητές θεωρούνται οι αρχαίοι Πέρσες, οι Σημιτικοί λαοί και οι Ασσύριοι. Μεταγενέστερα οι γνώσεις αμπελουργίας και οινοποιίας μεταφέρθηκαν στους Αιγύπτιους, τους λαούς της Φοινίκης και τους πληθυσμούς της Μικρασίας και του Ελλαδικού χώρου. Οι Αρχαίοι Έλληνες, έπιναν το κρασί αναμειγνύοντας το με νερό, σε αναλογία συνήθως 1πρός 3 (ένα μέρος οίνου προς τρία μέρη νερού). Διέθεταν ειδικά σκεύη τόσο για την ανά-



μειξη (κρατήρες), όσο και για την ψύξη του. Η πόση κρασιού που δεν είχε αναμειχθεί με νερό ("άκρατος οίνος"), θεωρείτο βαρβαρότητα και συνηθιζόταν μόνο από αρρώστους ή κατά τη διάρκεια ταξιδιών ως τονωτικό. Διαδεδομένη ήταν ακόμα η κατανάλωση κρασιού με μέλι καθώς και η χρήση μυρωδικών. Η προσθήκη αφίνθου στο κρασί, ήταν επίσης γνωστή μέθοδος (αποδίδεται στον Ιπποκράτη και αναφέρεται ως "Ιπποκράτειος Οίνος") όπως και η προσθήκη ρητίνης. Η λέξη κρασί προέρχεται από το "κράμα", την "κράση" (την ανάμιξη του δηλ. με νερό) που έκαναν οι αρχαίοι Έλληνες προκειμένου να το καταναλώσουν χωρίς τις συνέπειες της μέθης. Ο τρόπος παραγωγής του κρασιού σε παλαιότερες εποχές, δεν διέφερε ουσιαστικά από τις σύγχρονες πρακτικές. Είναι



ΑΡΤΟΠΟΙΕΙΟ

το χωριάτικο

ΑΣΤΡΙΝΟΣ ΤΣΙΚΡΙΤΣΑΚΗΣ

Καπαριανά Ηρακλείου Κρήτης

τηλ.: 28920 23093

ΟΠΑΡΟΠΩΛΕΙΟ

MINI MARKET

ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ ΛΕΟΝΤΑΡΑΚΗΣ

ΖΑΡΟΣ - ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΤΗΛ. (0894) 31843



αξιοσημείωτο πως σώζονται ως τις μέρες μας κείμενα του Θεόφραστου, τα οποία περιέχουν πληροφορίες γύρω από τους τρόπους καλλιέργειας. Οι Έλληνες γνώριζαν την παλαιώση του κρασιού, την οποία επιτύγχαναν μέσα σε θαμμένα πιθάρια, σφραγισμένα με γύψο και ρετσίνι. Το κρασί εμφιαλωνόταν σε ασκούς ή σε σφραγισμένους πήλινους αμφορείς, αλειμμένους με πίσσα για να μένουν στεγανοί. Οι αμφορείς της αρχαίας Ελλάδας, διαφόρων σχημάτων, με διπλή λαβή, συχνά αποτελούσαν διακριτικό στοιχείο της πόλης που παρήγαγε και εμπορευόταν το κρασί. Αυτό είχε σαν αποτέλεσμα την κατασκευή τέτοιων αμφορέων και από άλλες πόλεις που προσπαθούσαν να παραπλανήσουν και να πουλήσουν έτσι τα δικά τους κρασιά. Στη μια τους λαβή είχαν την σφραγίδα του κατασκευαστή και στη δεύτερη του άρχοντα που διοικούσε την πόλη καθώς και τη χρονιά παραγωγής.



Ο Αρχαίος Ελληνικός Οίνος

Στην αρχαία Ελλάδα ο οίνος ήταν σκοτεινόχρωμος και τον έπιναν πάντα νερωμένο (κρασί). Αποτελούσε βασικό συστατικό της διατροφής, αλλά και της θρησκείας, αφού οι Έλληνες πίστευαν ότι το αίμα του σταφυλιού είναι αίμα του θεού Διόνυσου και ότι πίνοντας κρασί μεταλαμβάνουν από το αίμα του θεού. Ήταν τόσο δυνατή αυτή η πίστη ώστε υιοθετήθηκε και από τον χριστιανισμό. Με την Θεία κοινωνία ο χριστιανός μεταλαμβάνει από το αίμα του Χριστού.

Φημισμένα ήταν τα κρασιά της Ελλάδας και τα ζητούσαν σ' όλες τις γνωστές περιοχές την εποχή εκείνη. Υπήρχε όμως ένα μεγάλο πρόβλημα που αντιμετώπιζαν οι αρχαίοι Έλληνες, την διατήρησή του, παρόλο ότι τα φύλαγαν μέσα σε βαρέλια ή σε ασκούς από δέρμα κατσίκας ή σε πήλινους αμφορείς. Το πρόβλημα αυτό λύθηκε πολλούς αιώνες αργότερα, τον 17ο μ. Χ., όταν γενικεύθηκε η χρήση της φιάλης και του φελλού. Πausίλυπο χαρακτήρισε τον οίνο ο αρχαίος ποιητής και οι Έλληνες τον έπιναν όχι μόνο για να διώξουν την λύπη, αλλά και για να βρεθούν σε κατάσταση έκστασης, ως φάρμακο για την ίαση πολλών ασθενειών, για δυναμωτικό, για να καλύψουν τις διατροφικές τους ανάγκες, (ζεστό κρασί και γαλέτα ήταν συνηθισμένο πρόγευμα), αλλά και ως προσφορά στους θεούς και στους νεκρούς.



Το νησί διαθέτει τον πιο παραδοσιακό αμπελώνα της Ευρώπης, με παλιές ποικιλίες, οι ρίζες των οποίων χάνονται στην αρχαιότητα και τον Μινωικό Πολιτισμό



Κρητική Οиноπαραγωγική Ζώνη και Διάσημα Brand Names

Η Κρήτη, παράγει το 20% της συνολικής παραγωγής κρασιού στην Ελλάδα. Οι αμπελώνες στην Κρήτη, απλώνονται σε έκταση 500.000 στρεμμάτων και η παραγωγή κρασιού ανέρχεται σε 95.000 τόνους.

Το 70% της παραγόμενης ποσότητας, προέρχεται από την περιοχή των **Πεζών** στο Νομό Ηρακλείου. Υπάρχουν ακόμη τρεις κύριες οινοπαραγωγές περιοχές στην Κρήτη:

- οι **Αρχάνες** και οι **Δαφνές** στο Νομό Ηρακλείου
- η **Σητεία** στο Νομό Λασιθίου.

Μικρότερες ποσότητες, παράγονται στο Νομό Χανίων.

Το νησί διαθέτει τον πιο παραδοσιακό αμπελώνα της Ευρώπης, με παλιές ποικιλίες, οι ρίζες των οποίων χάνονται στην αρχαιότητα και τον Μινωικό Πολιτισμό. Η παραγωγή του δίνει λευκά, ροζέ και ερυθρά κρασιά, σταφίδες από την ποι-



κιλία "**Σουλτανίνα**" και το επιτραπέζιο σταφύλι "**Ροζακί**". Κρασί παράγουν στην Κρήτη, τόσο ιδιωτικές εταιρίες, όσο και συνεταιριστικές ενώσεις. Τέσσερις ποικιλίες οινοποιούνται. Αυτές είναι η **Βιλάνα** για τα λευκά, το **Κοτσιφάλι** και το **Μαντηλάρι** για τα ερυθρά και ροζέ, καθώς και το **Λιάτικο** για κάποια ερυθρά ξηρά, αλλά και γλυκά. Σήμερα γίνεται προσπάθεια να καλλιεργηθούν περισσότερες ποικιλίες, όπως η "**Malvasia di Candia**", μια ντόπια ποικιλία που στο παρελθόν εγκαταλείφθηκε κι εξαφανίστηκε από την Κρήτη. Επίσης, καλλιεργούνται γαλλικές ποικιλίες.



Στις χώρες της Κοινότητας που παράγουν κρασιά, μετά από σχετικές έρευνες έχουν προσδιορισθεί οι περιοχές εκείνες, οι οποίες εξαιτίας του μικροκλίματος, του εδάφους και γενικά των συνθηκών που επικρατούν σ'αυτές, έχουν τη δυνατότητα να δώσουν εξαιρετικής ποιότητας σταφύλια για την παραγωγή εκλεκτών κρασιών. Είναι τα λεγόμενα Ο.Π.Α.Π. ή V.Q.P.R.D. (Vin de Qualite Produit en Region Determinee). Οι βασικοί όροι που καθορίζουν την λήψη αυτής της διάκρισης είναι:

- Η ζώνη παραγωγής του κρασιού
- Οι ποικιλίες του σταφυλιού
- Οι καλλιεργητικές τεχνικές
- Η μέθοδος οινοποίησης
- Ο ελάχιστος αλκοολικός τίτλος
- Η στρεμματική απόδοση των αμπελιών
- Ο ελάχιστος χρόνος ωρίμανσης (για τα ερυθρά κρασιά)



Να σημειώσουμε πως στην Κρήτη έχουμε 4 περιοχές Ο.Π.Α.Π., τα Πεζά, (για λευκά και ερυθρά ξηρά κρασιά), τις Αρχάνες, (για ερυθρά ξηρά), τις Δαφνές, (για ερυθρά ξηρά και γλυκά) και τη Σητεία, (για ερυθρά ξηρά και γλυκά).



ΠΟΛΥΤΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΕΛΕΙΟ ΚΡΑΣΙ

- ☼ ΟΙ ΛΕΥΚΟΙ ΟΙΝΟΙ ΠΟΥ ΠΑΡΑΓΕΛΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΒΑ ΣΑΣ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΤΗΣ ΟΙΝΙΚΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΠΟΥ "ΤΡΕΧΕΙ".
- ✱ ΟΙ ΕΡΥΘΡΟΙ ΟΙΝΟΙ ΑΝΑΛΟΓΑ ΤΟΥ ΟΙΝΟΥ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΛΑΙΩΣΗΣ, ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΟΣΟ ΠΙΟ ΠΡΟΣΦΑΤΟΙ ΓΙΝΕΤΑΙ ΟΣΟΝ ΑΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΜΦΙΑΛΩΣΗ ΟΧΙ ΤΗΝ ΠΑΛΑΙΩΣΗ
- ☼ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΦΙΑΛΕΣ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΟΛΥ ΦΩΣ. ΕΙΔΙΚΑ ΤΟ ΦΩΣ ΤΟΥ ΗΛΙΟΥ
- ✱ ΔΙΑΤΗΡΕΙΤΕ ΤΙΣ ΦΙΑΛΕΣ ΜΑΚΡΙΑ ΑΠΟ ΕΣΤΙΕΣ ΘΕΡΜΟΤΗΤΑΣ ΟΠΩΣ: ΘΕΡΜΑΝΤΙΚΑ ΣΩΜΑΤΑ, ΜΑΓΕΙΡΙΚΕΣ ΕΣΤΙΕΣ, AIR CONDITION ΜΕ ΥΨΗΛΕΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ
- ☼ ΟΙ ΦΙΑΛΕΣ ΦΥΛΑΓΟΝΤΑΙ ΠΑΝΤΑ ΠΛΑΓΙΑΣΤΑ ΩΣΤΕ ΝΑ ΒΡΕΧΕΤΑΙ Ο ΦΕΛΛΟΣ ΚΑΙ ΝΑ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΙ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΤΗΝ ΦΙΑΛΗ.
- ✱ ΜΗΝ ΑΦΗΝΕΤΕ ΤΙΣ ΦΙΑΛΕΣ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΚΡΑΔΑΣΜΟΥΣ
- ☼ ΕΑΝ ΜΙΑ ΦΙΑΛΗ ΕΧΕΙ ΤΑΛΑΙΠΩΡΗΘΕΙ ΑΠΟ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΜΗΝ ΤΗΝ ΑΝΟΙΞΕΤΕ, ΑΦΗΣΤΕ ΤΗΝ ΝΑ ΞΕΚΟΥΡΑΣΤΕΙ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΤΡΕΙΣ ΗΜΕΡΕΣ.
- ✱ ΟΡΙΣΜΕΝΟΙ ΠΑΛΑΙΩΜΕΝΟΙ ΟΙΝΟΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΜΕΤΑΓΓΙΣΗ ΣΕ ΚΑΡΑΦΑ ΚΡΑΣΙΟΥ ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΤΩΝ ΙΖΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΟΙΝΟΥ ΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ ΤΟΥ ΠΕΛΑΤΗ
- ☼ Η ΜΕΤΑΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΟΙΝΟΥ ΕΧΕΙ ΤΡΙΑ ΔΥΝΑΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ, ΑΠΟΦΥΓΗ ΙΖΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΤΗΡΙ ΤΟΥ ΠΕΛΑΤΗ, ΟΜΟΙΟΜΟΡΦΗ ΚΑΙ ΑΠΑΛΗ ΟΞΥΤΟΝΟΝΟΣΗ ΤΟΥ ΟΙΝΟΥ, ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΟ ΑΣΤΙΟΝ ΣΤΟΝ ΠΕΛΑΤΗ
- ✱ ΕΑΝ ΣΕ ΜΙΑ ΦΙΑΛΗ ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΝΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕΤΑΓΓΙΣΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΤΕ ΣΕ ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΡΕΙΣ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΜΕΡΕΣ ΝΑ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΘΟΥΝ ΤΑ ΙΖΗΜΑΤΑ ΣΤΟΝ ΠΑΤΟ ΤΗΣ ΦΙΑΛΗΣ
- ☼ ΣΕΡΒΙΡΕΤΕ ΤΟΥΣ ΟΙΝΟΥΣ ΣΕ ΛΕΠΤΑ ΔΙΑΦΑΝΑ ΠΟΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΛΥΤΗ ΔΙΑΥΓΕΙΑ, ΚΑΙ ΤΗΝ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ ΤΟΥΣ
- ✱ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΕΣ ΟΙΝΩΝ: ΛΕΥΚΑ ΠΑΓΩΜΕΝΑ 6-8Ο ΡΟΖΕ ΤΟ ΙΔΙΟ, ΚΟΚΚΙΝΑ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ CHAMBRE 15 -18Ο
- ☼ ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΟΙΝΟΥ WINE DROP, ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΜΙΑ ΛΙΝΗ ΦΡΕΣΚΟΣΙΔΕΡΩΜΕΝΗ ΠΕΤΣΕΤΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΠΛΥΘΕΙ ΜΕ ΑΟΣΜΟ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΟ
- ✱ ΣΤΗΝ ΠΕΤΣΕΤΑ ΜΕΝΕΙ ΤΟ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑ ΤΟΥ ΟΙΝΟΥ ΣΥΓΚΡΙΝΕΤΕ ΤΑ ΑΠΟΤΥΠΩΜΑΤΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΟΙΚΙΛΙΩΝ Η ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΙΔΙΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥΣ
- ☼ ΣΥΜΠΕΡΙΦΕΡΘΕΙΤΕ ΣΤΗΝ ΦΙΑΛΗ ΟΠΩΣ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ. ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟ, ΑΓΑΠΗΣΤΕ ΤΟ ΚΑΙ ΜΗΝ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΑΝΤΑΠΟΔΟΣΗ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΝ. ΟΛΑ ΘΑ ΕΡΘΟΥΝ ΜΟΝΑ ΤΟΥΣ

{ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΕΦΑΛΟΝΙΑ



Η ιστορία της Κεφαλλονίτικης Κρεατόπιτας

Η παρασκευή της Κεφαλλονίτικης κρεατόπιτας, ξεκίνησε το έτος 1965. Χρησιμοποιώντας την τσερέπα, ένα παραδοσιακό σκεύος σε σχήμα γάστρας, κατασκευασμένο από πηλό, τρίχες γίδας και άχυρο, οι γυναίκες εκείνης της εποχής έφτιαχναν την εν λόγω συνταγή για το λόγο ότι είχαν τη δυνατότητα να αφήσουν την πίτα να ψήνεται χωρίς επίβλεψη, ενώ εκείνες πήγαιναν στις αγροτικές εργασίες βοηθώντας τους συζύγους τους.

Φουρφούρης Ευάγγελος
Πάτερ Τζαμαρης Σπύρος



ΚΡΕΑΤΟΠΙΤΑ ΚΕΦΑΛΛΟΝΙΤΙΚΗ

Υλικά για τη ζύμη

2 Ποτήρια νερό,
3 Ποτήρια αλεύρι,
4 Κουταλιές της σούπας,
ελαιόλαδο,
Λίγο αλάτι,

Για τη γέμιση

2 Κουταλιές της σούπας
δυόσμο,
3 Κουταλιές της σούπας
κρεμμυδάκι ξερό,
1/2 κιλό γίδα και αρνί,
4 Κουταλιές της σούπας
ελαιόλαδο,
1 Κουταλιά της σούπας
σκόρδο,
2 Κούπες ρύζι νυάκι,
2 Κουταλιές της σούπας
πελτέ ντομάτας,
6 Ποτήρια νερό,
Λίγο αλάτι και πιπέρι

Βήματα παρασκευής

Για το ζυμάρι ανακατεύουμε όλα τα υλικά, έπειτα μοιράζουμε στα τέσσερα το ζυμάρι μας και το πλάθουμε στρογγυλές μπάλες και το αφήνουμε να ξεκουράστη για περίπου μισή ώρα.

Για τη γέμιση προσθέτουμε σε ένα μπολ, όλα τα υλικά μας και τα ανακατεύουμε, έπειτα τα αφήνουμε να μαριναριστούν μέχρι να ανοίξουμε τα φύλλα.

Στρώνουμε τα δυο φύλλα σε ένα ταψί που το έχουμε λαδώσει, προσθέτουμε τη γέμιση μας και σκεπάζουμε με τα άλλα δυο φύλλα, αλείφουμε με ελαιόλαδο και ραντίζουμε με νερό.

Προθερμαίνουμε την τσερέπα σε δυνατή φωτιά για μια ώρα περίπου, έπειτα σκεπάζουμε το φαγητό μας με τη τσερέπα για 3 ώρες.

Καλή όρεξη



Από το σιτάρι στο αλεύρι και το ψωμί

του Ιωάννη Παπαδημητρίου
Τεχνολόγος Τροφίμων

Αλεύρι

Όπως όλοι γνωρίζουμε, το αλεύρι είναι το σημαντικότερο συστατικό στοιχείο κατά την παραγωγή ψωμιού και αρτοσκευασμάτων. Η επιλογή του αλεύρου που θα χρησιμοποιήσουμε εξαρτάται από το είδος του ψωμιού ή αρτοσκευάσματος το οποίο θέλουμε να παράγουμε.

Σήμερα, κυκλοφορούν στην αγορά εκατοντάδες τύποι αλεύρων οι οποίοι απευθύνονται σε επαγγελματίες οι οποίοι έχουν εξειστημένες απαιτήσεις όσον αφορά τις προδιαγραφές. Έτσι, συναντάμε άλευρα τα οποία προέρχονται από σιτάρι (μαλακό ή σκληρό), από σίκαλη, από κριθάρι, εμπλουτισμένα, με χαμηλότερο βαθμό άλεσης κ.ο.κ.

Έκτος από την διάκριση που γίνεται στα άλευρα με βάση το δημητριακό από του οποίου την άλεση προέρχονται, υπάρχουν και τα λειτουργικά άλευρα τα οποία προορίζονται για την παραγωγή προϊόντων τα οποία απευθύνονται σε ειδικές κατηγορίες καταναλωτών: ψωμί με μειωμένο αλάτι, με ω3 λι-

παρά, με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη και άλλα.

Το αλεύρι ανήκει στις πρώτες ύλες, οι οποίες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη διατροφή, καθώς το ψωμί συγκαταλέγεται ανάμεσα στα πιο σημαντικά παράγωγά του. Από τεχνολογική άποψη ο μετασχηματισμός του σιταριού σε ψωμί περιλαμβάνει τα παρακάτω στάδια: άλεση σιταριού και παραγωγή αλεύρου, ανακάτεμα και ζύμωμα αλεύρου, νερού, αλατιού και μαγιάς, ωρίμανση ζυμαριού και ανάπτυξη ιδιοτήτων μαγιάς, και τελικά τη διαδικασία αρτοποίησης. Το ενδιαφέρον στην όλη διαδικασία είναι, ότι το αλεύρι και το ψωμί δεν διαφέρουν σημαντικά ως προς τη χημική τους σύσταση, με εξαίρεση το περιεχόμενό τους σε νερό. Η κύρια διαφορά τους έγκειται στη δομή τους.

Νερό

Το νερό παίζει πρωταρχικό ρόλο στη διαδικασία παραγωγής ψωμιού καθώς ενυδατώνει το αλεύρι, υγραίνει το άμυλο και τις πρωτεΐνες, οι οποίες, αφού μετατραπούν σε γλουτένη, χρησιμεύουν σαν σύνδεσμος για την εισαγωγή του αμύλου στο πλέγμα της γλουτένης, καταλήγοντας έτσι στη δημιουργία ζυμαριού. Το νερό δημιουργεί το υγρό περιβάλλον που είναι το κατάλληλο για την ανάπτυξη ενζύμων και ζύμωσης. Από όπου και αν προέρχεται πρέπει να είναι πόσιμο και αν εξαιρέσουμε κάποιες σπάνιες περιπτώσεις, συνήθως δεν επιδρά καθόλου στη γεύση του ψωμιού.

Στο νερό του δικτύου θα πρέπει να υπάρχει η κατάλληλη επεξεργασία αντισηπτικότητας. Η προσθήκη χλωρίου στο νερό θα πρέπει να είναι η ενδεδειγμένη. Η υπερβολική ποσότητα χλωρίου εμποδίζει τη δράση της μαγιάς και συνεπώς, χαλάει τη γεύση του ψωμιού. Στο νερό πηγής θα πρέπει να ελέγχεται



Το αλάτι παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της γεύσης του ψωμιού. Συμπεριφέρεται θετικά καθ' όλη τη διάρκεια του ζυμαριού, του οποίου βελτιώνει την συνεκτικότητα και ελαστικότητα.

ξειδωτικού, ο αρτοποιός που σήμερα χρησιμοποιεί ψιλό μαγειρικό αλάτι, καθυστερεί την ενσωμάτωση του, ώστε να επιτύχει τη μέγιστη δυνατή οξείδωση σε ένα ψωμί όσο γίνεται πιο άσπρο. Εδώ πρέπει να σημειώσουμε ότι η μη προσθήκη αλάτος στην αρχή του ζυμώματος διευκολύνει την καλύτερη ομογενοποίηση του ζυμαριού.

Η πρακτική αυτή μπορεί μεν να επιφέρει ελαφρά αύξηση της



η σύνθεση του και ο βαθμός σκληρότητας του θα πρέπει να βρίσκεται γύρω στο 25. Καθιστώντας πιο μαλακό ένα νερό με αυξημένο βαθμό σκληρότητας, διευκολύνουμε τη χρήση του σε όλους τους τομείς.

Όμως, ένα πολύ μαλακό νερό μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στη συνεκτικότητα του ζυμαριού, ενώ αντίθετα, ένα πολύ σκληρό νερό επιδρά άσχημα στην εκτατικότητα του ζυμαριού, γεγονός που και στις δύο των περιπτώσεων μπορεί να αποβεί αρνητικό για την γεύση του ψωμιού.

Αλάτι

Ωστόσο, σε αρτοποίηση με χρήση μόνον δεύτερης ταχύτητας (γρήγορης) του ταχυζυμωτηρίου, το αλάτι ενσωματώνεται στο ζυμάρι, πέντε λεπτά πριν το τέλος του ζυμώματος. Έχοντας διαπιστώσει ότι το αλάτι παίζει ρόλο αντιο-



δύναμης του ζυμαριού, προκαλεί δε σημαντική απώλεια γεύσης του ψωμιού. Έτσι, καλό είναι να ενσωματώνεται το αλάτι στην αρχή, ή το αργότερο τρία λεπτά μετά την έναρξη του ζυμώματος, όποια και αν είναι η διάρκεια ή η ένταση του, η δόση να μην ξεπερνάει το 1,8% επί του βάρους του αλεύρου. Το αλάτι ευνοεί το χρωματισμό της κόρας και βελτιώνει τη γεύση. Χωρίς αλάτι, η κόρα είναι άχρωμη, ενώ είναι γεγονός ότι κάνει το ψωμί πιο νόστιμο.

Το αλάτι με τις υγροσκοπικές του ιδιότητες επηρεάζει τη διατήρηση του ψωμιού. Την ευνοεί το καλοκαίρι, εμποδίζοντας την αποξήρανση του. Την εμποδίζει τον χειμώνα και κάνει την κόρα πιο μαλακή. Στην πρώτη περίπτωση, θα πρέπει να προστατέψουμε το ψωμί από τα ρεύματα αέρος, και αντίθετα, στην δεύτερη περίπτωση, να αφήσουμε το ψωμί εκτεθειμένο στον αέρα.



Μαγιά νωπή

Η μαγιά αρτοποιίας είναι ένας σακχαρομύκητας της οικογένειας “Saccharomycetes Cerevisiae”. Πρόκειται για βιολογική μαγιά που έχει τις ιδιότητες όλων των ζώντων οργανισμών, δηλαδή αναπνέει, αναπαράγεται κ.λπ. Ο ρόλος της στην αρτοποιία συνίσταται στο να προκαλεί τη ζύμωση που παράγει το διοξείδιο του άνθρακα, δημιουργώντας ταυτόχρονα εσωτερική κυψέλωση και διόγκωση του ζυμαριού. Ζύμωση που συμμετέχει, επίσης, στην ωρίμανση του ζυμαριού και κατ’ επέκταση στη διαμόρφωση της γεύσης του ψωμιού.

Η μαγιά αρτοποιίας παράγεται βιομηχανικά. Προκύπτει από καλλιέργεια που εξασφαλίζεται από το μούστο της μελάσας, που είναι υποπροϊόν της παραγωγής ζάχαρης και ο οποίος αποτελεί το βασικό συστατικό για την παραγωγή της.

Η παραδοσιακή μαγιά, γνωστή ως «φρέσκια νωπή μαγιά», έχει όψη όμοια με τα προϊόντα του ζυμαριού, χρώμα κοκκαλί ή υπόλευκο, αρκετά στερεή και ομοιογενής, και είναι συσκευασμένη σε καλούπια των 500 γραμμαρίων. Είναι πολύ πλούσια σε νερό (70%) και αποτελείται από στρογγυλά ή ωοειδή κύτταρα διαμέτρου 1/100 του χιλιοστού. Ένα γραμμάριο μαγιάς αποτελείται από 8-10 δισεκατομμύρια κύτταρα, με περιορισμένη διάρκεια συντήρησης (20-25 ημέρες σε θερμοκρασίες έως +10°C). Στους 20°C πρέπει να χρησιμοποιείται το συντομότερο δυνατόν. Η ποιότητα της μαγιάς είναι σε γενικές γραμμές πάρα πολύ σταθερή. Η όξινη γέυση του ψωμιού με μαγιά αρτοποιίας είναι σχετικά περιορισμένη. Το μεγαλύτερο μερίδιο της γέυσης προέρχεται από το σιτάλευρο, σε συνδυα-

σμό με την αλκοολική ζύμωση του ζυμαριού και το ψήσιμο του ψωμιού. Σε ποσοστό μέχρι 2,5% η γεύση της μαγιάς δεν φαίνεται στο ψωμί. Πέραν αυτού του ποσοστού, και όσο αυξάνεται η ποσότητα της, ανακαλύπτουμε όλο και περισσότερο τη γεύση της, η οποία, χωρίς να είναι δυσάρεστη, δεν ευχαριστεί.

Σε επίπεδο νοστιμιάς, η αρτοποιητική ζύμωση με καλλιέργεια μαγιάς, σε λογική δοσολογία, δίνει ένα ψωμί με λεπτή γεύση, παραχωρώντας ίσο μερίδιο, τόσο στη γευστική επίδραση του αλεύρου και του ψισίματος όσο και στην αλκοολική ζύμωση αυτή καθ’ αυτή.

Προζύμι

Η ζύμωση και η αρτοποίηση με φυσικό προζύμι έχουν σαν βάση ζυμεγέρτες, που αποτελούνται από ζύμες και βακτήρια που συναντούμε στην ατμόσφαιρα και που μπορούν να χαρακτηριστούν ως μαγιές περιβάλλοντος ή φυσικές μαγιές. Η αρτοποίηση του φυσικού προζυμιού που συνηθιζόταν σε όλο τον κόσμο, έως τις αρχές του 20ου αιώνα, είναι μια παραγωγή, όπου ο αρτοποιός καθημερινά παρασκεύαζε το ή τα προζύμια, που χρησιμοποιούνταν στη καλλιέργεια ζυμαριών, με τα οποία εξασφάλιζε την παραγωγή του. Η καλλιέργεια των μαγιών αυτών μπορεί να γίνει με φυσικό τρόπο σε ένα κομμάτι ζυμαριού («μάνα») εκτεθειμένο στον αέρα, με την προϋπόθεση ο χώρος να είναι ζεστός και υγρός ή εύκρατος. Αρχίζει τότε μια αλκοολική ζύμωση στην οποία, μετά από καλλιέργεια μερικών ημερών, προστίθεται μια όξινη ζύμωση, δηλαδή στο κομμάτι του ζυμαριού («μάνα») γίνεται καλλιέργεια με τις μαγιές περιβάλλοντος.



Από την καλλιέργεια αυτή παράγεται διοξείδιο του άνθρακα που ακολουθείται από διόγκωση του ζυμαριού. Από το διογκωμένο αυτό ζυμάρι, αρκεί να κρατήσουμε 500 γραμμάρια, να το καλλιεργήσουμε προσθέτοντας του πολλές φορές νερό και αλεύρι, καταλήγοντας έτσι, μετά από 48 ώρες, σε μια ελαφρώς οξική ζύμωση και στη δημιουργία ενός φυσικού προζυμιού, ικανού να εξασφαλίζει την καλλιέργεια ενός ζυμαριού, το οποίο με τη σειρά του μπορεί να εξασφαλίζει την παραγωγή ψωμιού με φυσικό προζύμι.

Στις αρχές του 20ου αιώνα, για να επιταχύνουν κάπως τη ζύμωση οι αρτοποιοί –κυρίως μέσα στις πόλεις- πρόσθεσαν μια μικρή δόση μαγιάς. Το ψωμί κέρδιζε λίγο σε όγκο και έχανε λίγο από την οξύτητα της γέυσης.

Την παραγωγή προζυμιού την συναντάμε και σήμερα ακόμη, σε ορισμένες αγροτικές ζώνες και απαιτεί πάντα, αρχίζοντας με την «μάνα», την καθημερινή παραγωγή ενός προζυμιού ελαφρώς όξινου.

Όσον αφορά τη γεύση, το φυσικό προζύμι παράγει αρώματα με οξύτητα. Αυτή τη γεύση, όπως είναι φυσικό, τη ξαναβρίσκουμε σε ψωμιά που προκύπτουν από μια παραγωγή με προζύμι, αλλά σε επίπεδο πολύ κατώτερο. Όμως, ενώ άλλοτε η όξινη γεύση συνοδευόταν από άλλα αρώματα που την έκαναν πιο σύνθετη, πιο ευχάριστη, με την εμφάνιση των ταχυζυμητριών, η υπερβολική οξείδωση που προκύπτει έχει ως αποτέλεσμα μια ασπράδα που αλλοιώνει τη γεύση και το χρώμα. Η γεύση αυτών των ψωμιών έχει έντονη οξύτητα, αρκετά δυσάρεστη.

Βιβλιογραφία

- «Τα ελιόψωμα». Μάλι Ντομένικο, Παρασκευαΐδου Ευαγγελία.
- «Τα κύρια συστατικά στην Παραγωγή ψωμιού». Δημήτριος Παπαεμμανουήλ.

Σύντομο Βιογραφικό Ιωάννη Παπαδημητρίου:

Ο Γιάννης Παπαδημητρίου γεννήθηκε στην Αθήνα το 1973. Είναι παντρεμένος στην Κρήτη και έχει δύο κόρες. Σπούδασε στο Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών και κατέχει μεταπτυχιακό δίπλωμα στη Διοίκηση Επιχειρήσεων. Έχει διατελέσει επί σειρά ετών σε διευθυντικές θέσεις μεγάλων Ελληνικών επιχειρήσεων τροφίμων και διαθέτει μεγάλη εμπειρία σε θέματα που άπτονται στην παραγωγή και πώληση τροφίμων.



ΑΡΣΑ ΜΟ ΝΕΡΟΥ



Σημαντικότερη θεωρείται η συμβολή των μοναστικών κέντρων της «Απάνω Ρίζας» στην ιστορία του μοναχισμού της Βενετοκρατούμενης Κρήτης. Μεταξύ αυτών συγκαταλέγεται και η μικρή ερειπωμένη μονή του Βαρσαμονέρου, στις ανατολικές υπώρειες του Ψηλορείτη, κοντά στα Βορίζα.

Του π. Περίανδρου Ι. Επιτροπάκη
Αρχαιολόγου της Δ/σης Βυζαντινών
& Μεταβυζαντινών Αρχαιοτήτων του ΥΠ.ΠΟ.Τ.

Αν και η ίδρυση της μονής φαίνεται να ανάγεται χρονικά στη Β' Βυζαντινή περίοδο (961-1204/11), καιρια ωστόσο υπήρξε στη συνέχεια η συμβολή της στην υπόθεση της Κρητικής Αναγέννησης ως «πνευματικό και καλλιτεχνικό κέντρο της εποχής του τέλους του 14ου και των πρώτων δεκαετιών του 15ου αιώνα», με πολυπληθή αδελφότητα λογίων μοναχών και αντιγραφών βιβλίων. Είναι άλλωστε γνωστές οι σχέσεις του Ηγουμένου της μονής Ιωάνη Παλαμά, με τον ζωγράφο Άγγελο Ακοτάντο, το όνομα του οποίου αποκαλύφθηκε μεταξύ των ακιδογραφημάτων στην τοιχογραφημένη εσωτερική επιφάνεια

του αέραια σωζόμενου καθολικού της μονής. Ο ιδιόρρυθμος αρχιτεκτονικός τύπος του ναού, είναι αποτέλεσμα συνεχών προσθηκών. Πρόκειται για τρίκλιτο ναό με αρχαιότερο το βόρειο καμαροσκεπές κλίτος αφιερωμένο στο όνομα της Παναγίας ("Madonna di Varsamonero" στα παλαιότερα ενετικά έγγραφα). Νότια του αρχικού, προσετέθη στη συνέχεια το καλυπτόμενο με ημικαμάρα κλίτος του Αγίου Ιωάννου και ακολούθως, δυτικά, το εγκάρσιο κλίτος του Αγίου Φανουρίου, (εν είδη νάρθηκα) και πέραν αυτού ο υψηλότερα στεγασμένος εξωνάρθηκας.

Ενώ η μονή ήταν αρχικά αφιερωμένη στην Παναγία, στη συνέχεια αποτέλεσε το βασικό σταθμό στην καθιέρωση στο νησί της λατρείας του Αγίου Φανουρίου, με το όνομα του οποίου μας είναι γνωστότερη σήμερα.

Η τοιχογράφηση του καθολικού είναι επίσης προϊόν διαφόρων εποχών. Τα περισσότερα από όσα έχουν γραφτεί για τον τοιχογραφικό διάκοσμο του μνημείου οφείλονται σε μελέτες του αείμνηστου Εμμανουήλ Μπορμπουδάκη, Επίτιμου Εφόρου Βυζαντινών & Μεταβυζαντινών Αρχαιοτήτων Κρήτης.

Η καμάρα του αρχικού κλίτους της Παναγίας, κοσμεύεται με τους 24 Οίκους της Θεοτόκου, των μέσων του 14ου αιώνα. Ο συνωστισμός δυσανάλογων, άκομψων, και συχνά δύσμορφων



μορφών με έντονες πράσινες σκιές, μας αποκαλύπτει μια λαϊκότροπη μάλλον καλλιτεχνική έκφραση. Ο βόρειος τοίχος του ιδίου κλίτους με αγίους και την Κοίμηση της Θεοτόκου, καθώς και η καμάρα προ της κόγχης με Ευαγγελικές σκηνές και η κόγχη με λειτουργικά θέματα, χρονολογούνται στο τέλος του 14ου αιώνα. Η τέχνη των τοιχογραφιών αυτών δείχνει αγάπη προς τις κομψές μορφές, τις ισορροπημένες συνθέσεις, το λεπτό πλάσιμο των προσώπων με τόνους χρώματος και με λίγες λεπτές λευκές γραμμές κατά την τεχνική των φορητών εικόνων, μια γενική τάση προς την κομψή αβρότητα της τέχνης της Κωνσταντινούπολης. Την ίδια τέχνη εκπροσωπούν και οι τοιχογραφίες του νότιου κλίτους (Ευαγγελικές σκηνές και σκηνές από το Βίο του Αγίου Ιωάννη), με μεγαλύτερη όμως χρήση των λεπτών λευκών γραμμών. Η τοιχογράφηση έγινε μεταξύ των ετών 1400/1407 και 1428, σύμφωνα με τις σωζόμενες επιγραφές. Το 1426 οικοδομήθηκε το εγκάρσιο κλίτος του Αγίου Φανουρίου και τοιχογραφήθηκε, το 1431, από τον ζωγράφο Κωνσταντίνο Ρίκο. Κοσμεύεται με τη Θεία Λειτουργία στη μικρή κόγχη και τον Παντοκράτορα, Ιεράρχες στους τοίχους και Ευαγγελικές σκηνές στην καμάρα.

Χαρακτηριστικό είναι το πλάσιμο των μορφών με λεπτά «ψιλογραμμένα φώτα» (ψιμυθιές), αλλά η τραχύτητα στην έκφραση και στις στάσεις των μορφών, δείχνουν ότι πρόκειται για εργασία μέτριου τεχνίτη. Ίσως και η παράσταση της Ρίζας του Ιεσσαί στον εξωνάρθηκα να είναι επίσης έργο του Ρίκου. Κατά δε την προφορική παράδοση λέγεται ότι λειτουργούσε σχολή Κρητικής αγιογραφίας.

Κτός από τις τοιχογραφίες της κρητικής Σχολής Ζωγραφικής, από εδώ προέρχονται και σημαντικότερες φορητές εικόνες οι οποίες φυλάσσονται σήμερα στη γειτονική και «αδελφή» άλλοτε μονή του Αγίου Αντωνίου, στο Βροντήσι. Μία αμφιπρόσωπη εικόνα παρουσιάζει τον Χριστό ολόσωμο να ευλογεί τον Άγιο Φανούριο, σε συνδυασμό με σκηνές του Συναξαρίου του αγίου και στην άλλη όψη της εικόνας η μισοκαταστρεμμένη απεικόνιση του ίδιου, ολόσωμου και μετωπικού να πατεί πάνω στον νικημένο δράκοντα, με την υπογραφή του Κρητικού ζωγράφου Άγγελου του 15ου αιώνα. Από εδώ προέρχεται και άλλη εικόνα του Αγίου Φανουρίου, ένθρονου καθώς και η εικόνα της Αμπέλου του ίδιου ζωγράφου. Επίσης, αντιπροσωπευτικό δείγμα εκκλησιαστικής ξυλογλυπτικής αποτελεί το σωζόμενο in situ τέμπλο του 15ου αιώνα καθώς και ένας ξυλόγλυπτος θρόνος και ένα αντίστοιχο αναλόγιο που βρίσκονται σήμερα στο Ιστορικό Μουσείο Κρήτης, στο Ηράκλειο.

KENTPO ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

"The way ahead"

Ελένη Ι. Παπαδοβασιλάκη

Ζαρός Ηρακλείου Κρήτης - Τ.Κ. 70002
 Φροντιστήριο / τηλ.: 28940 31360
 Κινητό / 6977366948

ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΜΑΚΡΥΓΙΑΝΝΑΚΗΣ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ

ΖΑΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
 ΤΗΛ. - 28940 31822
 ΚΙΝ. - 6943 251771

ELECTRONET

Πισσουλάκης - Ρομπογιαννάκης ΑΕ

1. ΚΕΝΤΡΙΚΟ: Λεβήνου 76, 71304 • Τηλ.: 2810 371100, Fax: 2810 371120
 2. ΥΠΟΚ/ΜΑ: Λ. Εθν. Αντιστάσεως 182 • Τηλ.: 2810 330321, Fax: 2810 288701
 Ηράκλειο Κρήτης • www.p-r.gr • electronet@p-r.gr



**Η σοκολάτα, τρόφιμο φυτικής
προέλευσης, περιέχει επίσης
μια κατηγορία φυτοθρεπτικών
συστατικών, που καλούνται
πολυφαινόλες**

{ Σοκ λάτα

**Η ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΤΗΣ
ΚΑΙ Η ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΤΗΣ ΑΞΙΑ**

Η αγάπη για τη σοκολάτα έχει μακρά ιστορία μέσα στο πέρασμα των αιώνων. Γνωστή και ως “τροφή των θεών”, η σοκολάτα κατείχε περίοπτη θέση στην ιστορία της Αμερικής πριν τον Κολόμβο.

 Από τον Μάνο Χατζηδάκη
Pastry Chef



Οι ντόπιοι κάτοικοι της Αμερικής, (του σημερινού Μεξικού) σέρβιραν σοκολάτα στους ευρωπαίους εξερευνητές από τις αρχές του 15ου αιώνα. Από μόνη της η σοκολάτα έχει πικρή γεύση, αλλά η ζάχαρη που μεταφέρονταν από τις αποικίες της Αμερικής και της Καραϊβικής, την έκανε τελικά γλυκιά στην ευρωπαϊκή γεύση. Μέχρι τα μέσα του 1600 η δημοτικότητα της, γλυκιάς πλέον, σοκολάτας είχε εξαπλωθεί σε όλη την Ευρώπη. Το 1847 δημιουργήθηκε η πρώτη σοκολάτα γάλακτος και έγινε πολύ γρήγορα δημοφιλής σε όλη την υδρόγειο.

Σαν συστατικό με ξεχωριστή γεύση, η σοκολάτα μπορεί να συμπεριληφθεί αρμονικά σε ένα πλάνο υγιεινής διατροφής. Μπορεί άνετα να προσθέσει μια γευστική λάμψη σε θρεπτικά τρόφιμα, όπως το γάλα και να τα κάνει πολύ ελκυστικά. Η άσπρη σοκολάτα, δεν είναι σοκολάτα. Ακόμα και αν περιέχει κακαοβούτυρο, (λίπος το οποίο εξάγεται από τους σπό-

ρους του κακάο) δεν περιέχει κακαόμαζα (η σκούρα καφέ πάστα), η οποία παράγεται από την επεξεργασία των σπόρων του κακάο. Συνήθως η άσπρη σοκολάτα αποτελείται από ζάχαρη, κακαοβούτυρο, γάλα, στερεά συστατικά, λεκιθίνη και βανίλια.

Η σοκολάτα, τρόφιμο φυτικής προέλευσης, περιέχει επίσης μια κατηγορία φυτοθρεπτικών συστατικών που καλούνται πολυφαινόλες (πιο εξειδικευμένα, φλαβονοειδή ή φλαβονόλες, όταν περιέχονται στο κακάο), τα οποία μπορεί να έχουν θετικές επιδράσεις στην υγεία.

Η επιστημονική έρευνα προσπαθεί να ανιχνεύσει τη σχέση της σοκολάτας με την καλή υγεία της καρδιάς, αφού το μαγικό αυτό γλυκίσμα (και ιδιαίτερα η μαύρη σοκολάτα ‘υγείας’), φαίνεται να διαθέτει εκτός των άλλων και αξιοσημείωτες αντιοξειδωτικές ικανότητες. Σε αυτές αποδίδονται οι ευεργετικές επιδράσεις για την καρδιά και την αρτηριακή πίεση, όπως και η αύξηση της ‘καλής’ χοληστερίνης. Μερικές μελέτες έδειξαν και προστατευτική δράση, έναντι του καρκίνου και άλλων εκφυλιστικών παθήσεων.

Πόσες φορές δεν σας έχει παρουσιαστεί μια επίμονη και ακατανίκητη όρεξη για σοκολάτα ή για κάποιο επιδόρπιο ή γλυκό που να την περιέχει; Η επιστημονική έρευνα δείχνει ότι αυτό δεν είναι τυχαίο. Με το σύγχρονο δυτικοευρωπαϊκό τρόπο ζωής και με την υπερδιάθεση τροφίμων πλούσιων σε λίπος, η προτίμηση προς αυτά είναι σε μεγάλο βαθμό θέμα κουλτούρας.

*Χειροποίητα κοσμήματα
από σοκολάτα.*



Από τα χρόνια της βρεφικής και της παιδικής ηλικίας, τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από την εμπειρία, πως το λίπος συνδυάζεται με την αίσθηση του κορεσμού ή με τη μείωση του αισθήματος της πείνας. Οι υδατάνθρακες που περιέχει ένα φλιτζάνι ζεστής σοκολάτας μπορούν άραγε να σας ηρεμήσουν και να σας φτιάξουν τη διάθεση; Η επιστημονική κοινότητα δεν έχει οδηγηθεί σε τελικό συμπέρασμα. Οι υδατάνθρακες βοηθούν το σώμα να διασπάσει τα αποθέματα σεροτονίνης του, μιας ουσίας με ρόλο νευροδιαβιβαστή που εντοπίζεται στον εγκέφαλο. Η διάσπαση της σεροτονίνης με τη σειρά της αποφορτίζει το στρες, αλλά τελικό συμπέρασμα που να υποστηρίξει την καταπραϊντική δράση

των υδατανθράκων της σοκολάτας δεν έχει βγει ακόμη. Η σοκολάτα περιέχει αρκετό σίδηρο και οξαλικό οξύ. Φαίνεται πως το οξύ αυτό εμποδίζει την απορρόφηση του μη αιμικού σιδήρου (η μορφή του σιδήρου η οποία βρίσκεται στις φυτικές τροφές και δεν είναι τόσο καλά απορροφήσιμη). Η σοκολάτα, επίσης, περιέχει πολλά φυτοθρεπτικά συστατικά, όπως είναι οι τανίνες. Οι τελευταίες έχει φανεί πως συμβάλλουν στην καλή λειτουργία του ουροποιητικού συστήματος και μειώνουν τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο. Η σοκολάτα επιπλέον περιέχει μια ουσία που ονομάζεται τυραμίνη. Η τελευταία ανήκει σε μια ευρύτερη κατηγορία ουσιών που καλούνται αγγειοσυσπαστικές αμίνες, η παρουσία των οποίων προκαλεί σύσπαση στα περιφερικά αγγεία του οργανισμού μας. Αυτός είναι και ο λόγος για τον οποίο η σοκολάτα θεωρείται ένα από τα τρόφιμα που προκαλούν ημικρανίες.

Επειδή το μέτρο είναι καλό να μας διακρίνει σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής, αναφέρουμε πως αν η σοκολάτα φτάσει στο σημείο να αντικαταστήσει άλλα πιο υγιεινά τρόφιμα π.χ ένα φρούτο, τότε μπορεί να δημιουργηθεί πρόβλημα, αφού μιλάμε πλέον για διαφορετικές ομάδες τροφίμων με τα φρούτα να υπερτερούν σαφέστατα. Γι αυτό θα ήταν προτιμότερο να τη θεωρήσουμε ένα υγιεινό αλλά όχι καθημερινό σνακ.



Φρουταγορά Χαλκιάδης

Μοίρες - τηλ. 28920 22295, 28920 24425



Ο λόγος περί... του φυτού της αθανασίας...

την

Αλόη



Από τον
Executive chef
Λευτέρη Σουλτάτου
www.aloevera-greece.gr

Χρήσιμα TIPS που πρέπει να γνωρίζετε για την αλόη

- Σε περίπτωση ανεμοβλογιάς, η τοπική χρήση του τζελ της αλόης καταπραΰνει τον κνησμό ενώ ταυτόχρονα απολυμαίνει και επουλώνει χωρίς να αφήνει σημάδια στο δέρμα.
- Έχει αποδειχθεί μέσω ερευνών, ότι καταναλώνοντας κάποιος αλόη σε μορφή χυμού σε καθημερινή βάση, μειώνεται η χοληστερόλη στο αίμα σε σημαντικό βαθμό, αφού περιέχει συστατικά που ευνοούν την απομάκρυνσή της από τον ανθρώπινο οργανισμό.
- Χρησιμοποιείται ευρέως από τη φαρμακευτική βιομηχανία και σε πολλές περιπτώσεις έχει χαρακτηριστεί «ελιξίριο νεότητας». Δεν είναι τυχαίο που πληθώρα καλλυντικών προϊόντων περιέχουν ως βασικό τους συστατικό την αλόη βέρα μια και είναι πλούσια σε βιταμίνη Α. Σημειώνεται πως η βιταμίνη Α (ρετινόλη) είναι γνωστή για τις αναπλαστικές της ιδιότητες στα κύτταρα.
- Το φυτό της αλόης αποτελείται σχεδόν αποκλειστικά από νερό. Συγκεκριμένα το 96% του φυτού αποτελείται από νερό. Το υπόλοιπο αποτελείται από ενεργά συστατικά όπως έλαια, αμινοξέα, ένζυμα, βιταμίνες και γλυκοπρωτεΐνες.
- Δεν συνιστάται η από το στόμα κατανάλωση της Αλόης για εγκύους και άτομα που έχουν κάποιο μόσχευμα.

Αλόη... ένα θεραπευτικό φυτό που μέσα στα φύλλα της κρύβει έναν ανεξιχνίαστο πλούτο... έναν πλούτο που λίγοι γνωρίζουν τις θεραπευτικές του ιδιότητες, την προέλευσή του καθώς και τον τρόπο που αξιοποιείται. Όλος αυτός ο πλούτος αυτού του πανάρχαιου φυτού, τείνει να μετατρέπεται σε πραγματικό θησαυρό με μια πολύ ιδιαίτερη αξία εάν χρησιμοποιηθεί με τον κατάλληλο τρόπο!!!

Χυμό με Αλόη

Διαλέγετε έναν χυμό της επιλογής σας και για κάθε ένα λίτρο χυμού που φτιάχνετε, χρησιμοποιείτε 100 γραμμάρια από το ζελέ που έχετε πολτοποιήσει.
Το διατηρείτε στο ψυγείο και η συνιστώμενη ποσότητα κατανάλωσης είναι ένα ποτήρι του νερού κάθε πρωί.



ΒΙΒΑΙΟΠΩΛΕΙΟ
Λιχνάρι
ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

25ης Μαρτίου, **Μοίρες** Κρήτης
Τηλ.: 28920 22279 \ Fax: 28920 29987
e-mail: info@lichnari.gr - ntheodorakis7@gmail.com \ www.lichnari.gr

ΕΜΠΟΡΙΑ
ΥΛΩΝ ΑΡΤΟΠΟΙΪΑΣ - ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ

Εμμανουήλ Κασουκάκης

Δαφνές Ηρακλείου Κρήτης
Τηλ.: 6936 6599864 - 2810 792114

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΥΠΤΟ ΣΤΟ ΙΡΑΚ



παραδοσιακές συνταγές



Από τον
Executive chef
M. Farwela Farid



{ Ιρακινό Κεμπάπ

Εκτέλεση ☺

Σε μια λεκάνη βάζουμε το βοδινό, το αρνί, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, αλάτι, αλεύρι, και το ¼ από το λάδι, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε το μίγμα στο ψυγείο για 3 ώρες. Μοιράζουμε το μίγμα σε 15 μερίδες και βάζουμε κάθε μερίδα σε μια σουβλα μεταλλική. Με υγρά χέρια πιέζουμε το κρέας, μέχρι να γίνει περίπου 8 ίντσες μήκος. Κάνουμε μικρές τρύπες στο κρέας πιέζοντας τον αντίχειρα και το δείκτη (δάκτυλα). Περνάμε ολόκληρες τις ντομάτες πάνω στη σουβλα, (2 ντομάτες σε κάθε σουβλα). Κόβουμε τα γλυκά κρεμμύδια στη μέση και περνάμε 3 μισά στην κάθε σουβλα. Με ένα βουρτσάκι ζαχαροπλαστικής, αλείφουμε το ¼ του λαδιού τα κρεμμύδια και τις ντομάτες στην κάθε σουβλα..., έχει ωραία γεύση και εμποδίζει τα λαχανικά από το να κολλήσουν στη σουβλα.

Υλικά ✂

675 γρ. περίπου αλεσμένο βοδινό
500 γρ. περίπου αλεσμένο αρνί
Λίγα κομμάτια λίπους (θα λιώσουν στη σχάρα)
2 μεσαία τριμμένα κρεμμύδια
2 σκελίδες τριμμένο σκόρδο
6-8 μεσαίες ντομάτες ολόκληρες
(δεν τις κόβουμε μέχρι στο σερβίρισμα)
3 γλυκά κρεμμύδια VIDALLIA
κομμένα στη μέση
¼ της κούπας αλεύρι
Αλάτι
Μαύρο πιπέρι
½ της κούπας παρθένο ελαιόλαδο
(Το ¼ για το κρέας και το ¼ για να
αλείψουμε τις ντομάτες και τα κρεμμύδια)

Προετοιμάζουμε την ψησταριά, ενώ το κρέας ψύχεται στο ψυγείο. Τοποθετούμε τα σουβλισμένα κρεμμύδια και τις ντομάτες στην ψησταριά για περίπου 5 λεπτά. Πριν προσθέσουμε το σουβλισμένο κρέας στην ψησταριά, ψήνουμε για περίπου 10 λεπτά ροδίζοντας και τις δύο πλευρές και προσέχουμε να μην υπάρχει φλόγα να κάψει το κρέας και τα λαχανικά. Δεν ανησυχούμε για το λίπος στο κρέας. Το λίπος λιώνει σιγά-σιγά πάνω στη φωτιά, αφήνοντας πίσω του μικρές κοιλότητες πάνω στο κεμπάπ και δίνοντας του μια ωραία υφή. Όταν είναι όλα έτοιμα, το βγάζουμε από τη φωτιά και σερβίρουμε...

Καλή επιτυχία!!!

{ Μπακλαβάς με μήλα από την Αίγυπτο



Υλικά ✂

1 κιλό ζυμάρι για φύλλο
1 φλιτζάνι βούτυρο λιωμένο
2 λεμόνια (κρατάμε το χυμό και τη φλούδα)
4 κ.σ. μέλι, 2 κ.γ. κανέλα
3 φλιτζάνια ψιλοκομμένα
μήλα granny smith
2 φλιτζάνια ψημένα και ψιλοκομμένα
καρύδια
2 φλιτζάνια ψημένα κα ψιλοκομμένα
φιστίκια

Για το σιρόπι

1,5 φλιτζάνι ζάχαρη, ½ μέλι
1 ποτήρι νερό
Φλούδα από ένα λεμόνι

Εκτέλεση ☺

Σε ένα ταψί με μια λαδόκολλα, απλώνουμε ένα φύλλο ζύμης και το βουτυρώνουμε. Απλώνουμε άλλα δύο φύλλα με τον ίδιο τρόπο. Καλύπτουμε τα υπόλοιπα φύλλα, με ένα βρεγμένο πετσετάκι για να μην ξεραθούν. Για τη γέμιση ανακατεύουμε το χυμό και τη φλούδα λεμονιού, μέλι, κανέλα, μήλα και ψιλοκομμένους ξηρούς καρπούς. Τα ζεσταίνουμε ελαφρά και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Βάζουμε το 1/3 της γέμισης στο βουτυρωμένο φύλλο, το σκεπάζουμε με ένα άλλο και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να χρησιμοποιήσουμε όλα τα φύλλα. Κάνουμε περίπου τρεις στρώσεις.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 350ο για μια ώρα. Για το σιρόπι ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα ζάχαρη, μέλι, νερό και τη φλούδα λεμονιού. Σιγοβράζουμε το μίγμα κα στη συνέχεια αφαιρούμε τη φλούδα λεμονιού από την κατσαρόλα κα περιχύνουμε το μπακλαβά. Αφήνουμε το γλυκό να τραβήξει το σιρόπι για μερικές ώρες και στη συνέχεια σερβίρουμε.

{ ΚΑΙ ΔΥΟ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΡΙΑ ...με αρώματα Ανατολής



Από τον
Executive chef
Mohammad Yousef Hassan



Γεμιστά κολοκυθάκια με αρνίσιο κιμά

Υλικά για 6 άτομα
1½ κιλό κολοκύθια (μικρού μεγέθους)
2 κ.σ. καθαρισμένο βούτυρο(ghee)
1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο
350 γρ. κιμά αρνίσιο
½ κ.γ. κανέλλα, ½ κ.γ. μαύρο πιπέρι
2 σκελίδες σκόρδο (πολτοποιημένες)
¾ φλιτζάνια αιγυπτιακό ρύζι, πλυμένο και στραγγισμένο
1 μέτρια ντομάτα ψιλοκομμένη
2 φλιτζάνια νερό
2 κύβους κοτόσουπας

Εκτέλεση
Πλένουμε τα κολοκυθάκια, τα κόβουμε και τα αδειάζουμε. Σε ένα μεγάλο τηγάνι, ζεσταίνουμε το βούτυρο, προσθέτουμε το κρεμμύδι, τον κιμά, τα μπαχαρικά και το σκόρδο. Σοτάρουμε για 3-4 λεπτά, κατεβάζουμε το τηγάνι από τη φωτιά και ανακατεύουμε το μίγμα με τη ντομάτα και το ρύζι. Γεμίζουμε τα κολοκυθάκια με το μίγμα και τα τοποθετούμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Στη συνέχεια τοποθετούμε δύο πιάτα πάνω στο φαγητό, προσθέτουμε νερό, το οποίο έχουμε βράσει μαζί με τους κύβους κοτόσουπας και σιγοβράζουμε το φαγητό για μια ώρα περίπου.

Βαθμός δυσκολίας
Μέτριο
Κόστος Οικονομικό
Χρόνος προετοιμασίας
25 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος
1 ώρα και 20 λεπτά

Καλαθάκια μπακλαβά

Υλικά για 6 άτομα
1/2 φλιτζάνι φυστίκια αιγίνης
1/2 φλιτζάνι καρύδια
1/2 φλιτζάνι αμύγδαλα
Εύσμα από 1 λεμόνι
1/4 φλιτζάνι και 3 κ.σ. ζάχαρη
2 κ.σ. βούτυρο λιωμένο
1 κ.γ. κανέλλα
1/2 κ.γ. αλάτι
1/4 κ.γ. βανίλια σκόνη
30 μικρά φύλλα ζύμης για μπακλαβά
1/2 φλιτζάνι νερό
1/4 φλιτζάνι μέλι



Χρειάζεστε:
12 φόρμες για cupcakes (κεκάκια)

Εκτέλεση
Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160 °C. Τοποθετούμε τα φυστίκια αιγίνης, τα καρύδια και τα αμύγδαλα σε μια λαδόκολλα και τα καβουρντίζουμε στο φούρνο για 8 λεπτά περίπου. Αφήνουμε τους ξηρούς καρπούς να κρυσώσουν ελαφρά και τους τοποθετούμε σε ένα μπωλ μαζί με το ξύσμα λεμονιού, 3 κ.σ. ζάχαρη, το βούτυρο, την κανέλα, το αλάτι και τη βανίλια και τα ανακεύουμε για να φτιάξουμε το μίγμα μας. Τοποθετούμε τα φύλλα ζύμης στις φόρμες και βάζουμε μέσα 1 κ.σ. από το μίγμα στο καθένα. Ψήνουμε για 10 λεπτά περίπου. Στο μεταξύ, σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το νερό, 1/4 φλιτζάνι ζάχαρη και το μέλι και τα αφήνουμε να βράσουν. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε το σιρόπι να σιγοβράζει για 8-10 λεπτά. Ρίχνουμε 1 κ.γ. σιρόπι σε κάθε καλαθάκι μπακλαβά, το αφήνουμε να απορροφηθεί και επαναλαμβάνουμε άλλη μια φορά τη διαδικασία. Τέλος, αφού κρυσώσουν, τα βάζουμε στο ψυγείο για πέντε ώρες.

{ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗ ΛΕΣΧΗ ΑΡΧΙΜΑΓΕΙΡΩΝ ΚΡΗΤΗΣ ...με έμπνευση την παράδοση



Από τον
Πρόεδρο της Λέσχης
Αρχιμαγείρων Κρήτης
Ευάγγελος Αγάλου

Σαλάτα με πλιγούρι, φασόλια μαυρομάτικα και γαύρο μαριναρισμένο

Υλικά για 4 άτομα
Πλιγούρι 120gr
Φασόλια μαυρομάτικα 160gr
Γαύρο μαριναρισμένο 120gr
Ρέβα 40gr, Ντοματίνια 80gr,
Κρεμμυδάκι φρέσκο 60gr
Ελαιόλαδο 120ml
Ξύδι μπαλσάμικο λευκό 40ml
Αλάτι, πιπέρι, άνηθος



Εκτέλεση
Μουλιάζουμε το πλιγούρι σε λίγο χλιαρό νερό, για 1 ώρα περίπου. Βράζουμε τα φασόλια. Σε ένα μπωλ τα ανακατεύουμε και προσθέτουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, τη ρέβα σε λεπτές φέτες, τα ντοματίνια κομμένα στα τέσσερα και ψιλοκομμένο άνηθο.

Χτυπάμε στο μπλέντερ το λάδι και το ξύδι και δροσίζουμε τη σαλάτα. Φτιάχνουμε σε γεύση με αλάτι και πιπέρι. Σερβίρουμε τη σαλάτα σαν βάση και τοποθετούμε το μαριναρισμένο γαύρο, στην κορυφή.



Από τον
Khandu Wangdi

ΕΞΩΤΙΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΠΟΥΤΑΝ Πουγκιά γεμιστά με κιμά και μανιτάρια

Υλικά
40 γρ. αλεύρι,
20 ml κρύο νερό
80 γρ. κιμά από κοτόπουλο / χοιρινό / μοσχάρι
1 κ.σ. αλάτι,
1½ κ.σ. λευκό πιπέρι
1 κ.σ. ζωμό από κοτόπουλο
1 κ.σ. ψιλοκομμένα μανιτάρια
1½ κ.σ. τζιντζερ κομμένο ζουλιέν



Εκτέλεση
Για τη ζύμη, ανακατεύουμε το αλεύρι με το νερό. Αφήνουμε τη ζύμη να "ξεκουραστεί" για 2 ώρες. Για τη γέμιση, ανακατεύουμε όλα τα υλικά. Χωρίζουμε τη ζύμη σε μπαλίτσες, την απλώνουμε και φτιάχνουμε μικρά κυκλικά φύλλα. Τοποθετούμε στη μέση κάθε φύλλου μια κ.σ. γέμιση και τα κλείνουμε στο πλάι. Μαγειρεύουμε στον ατμομάγειρα για 10 λεπτά περίπου. Τα σερβίρουμε ζεστά. **Σημείωση:** Όποιος θέλει μπορεί να χρησιμοποιήσει χοιρινό ή μοσχαρίσιο κιμά, ή τυρί.

Μία λέξη δυο όψεις

Σύγχρονες αλλά και παλαιότερες κοινωνιολογικές και ανθρωπολογικές προσεγγίσεις σχετικά με την παράδοση, δίνουν μια πολύ ωραία εικόνα του τι πραγματικά κρύβεται πίσω από αυτή τη λέξη. Η εσωτερικευση των χαρακτηριστικών ενός συγκεκριμένου τόπου, η επεξεργασία τους μέσα στο βάθος των γενεών και τέλος η εξωτερικευση μέσα από τις διάφορες μορφές, που και πάλι ο τόπος τις καθορίζει σε μεγάλο βαθμό, έκφρασης, συντελούν την ιδιαίτερη ταυτότητα που ένα σύνολο ανθρώπων μοιράζεται, ένα υπερβολικά σημαντικό πυρήνα πολιτισμού. Όσο αλλάζουν τα χαρακτηριστικά αυτού του τόπου, τόσο αλλάζει και η ταυτότητα η οποία παράγεται.

Μία λέξη, δύο όψεις. Η παράδοση, δηλαδή η παραίτηση, και η παράδοση ως το σύνολο όλων εκείνων των χαρακτηριστικών, που κινούμενα μέσα στο χρόνο επιβιώνουν, προσαρμόζονται και μετεξελίσσονται, ως αντίβαρο στη μαζικοποιημένη κουλτούρα του “σύγχρονου ζην”. Ειδικά σε ένα τόπο με τόσο πλούσιο παρελθόν και παραστάσεις, όπως είναι η Κρήτη, οι αλλαγές που συντελούνται και έχουν ως στόχο τον περιορισμό αυτών των χαρακτηριστικών, δείχνουν εδώ και αρκετό καιρό τα αποτελέσματα τους τόσο στον γηγενή πληθυσμό, όσο και στο ίδιο το γεωμορφολογικό περιβάλλον του νησιού μας. Οι δύστυχες συγκυρίες τις οποίες βιώνουμε, έρχονται να συμπληρώσουν με δύο νέα χαρακτηριστικά αυτή την “ελεύθερη πτώση” στην οποία βρισκόμαστε. Πρώτον και κυριότερο, είναι πλέον εμφανές ότι δεν υπάρχει κανένας σεβασμός στην ιδιαιτερότητα του τόπου και στην ίδια τη σχέση που έχει ο κόσμος με αυτόν τον

τόπο. Δεύτερον, δυστυχώς αντικρίζουμε την μία όψη της λέξης, αυτή της παραίτησης, κι αυτό διότι τα αντανakλαστικά μας είναι νωθρά και έχουν βουλευτεί στη ψευδαίσθηση του δυτικού κόσμου της ευημερίας τον οποίον ζήσαμε, μόνο και μόνο για να τον δούμε να τρεμοπαίζει, λίγο πριν την κατάρρευση. Όταν ακούμε τη λέξη παράδοση, αυτόματα συγκεκριμένες εικόνες γεμίζουν το μυαλό μας. Φαγητό, ποτό, γλέντι, χορός, μουσική και φυσικά χωριό. Περιορίζουμε δυστυχώς την οπτική μας σε αυτό το μικρό φάσμα πραγμάτων και εμπειριών, για δύο κυρίως λόγους. Ο πρώτος βρίσκεται στο πολύ απλό γεγονός ότι αυτές τις εμπειρίες μας δίνεται η δυνατότητα να ζήσουμε κυρίως λόγο χρόνου. Ο δεύτερος έχει να κάνει με το γεγονός ότι περαιτέρω ενασχόληση με άλλα χαρακτηριστικά τα οποία συνθέτουν την παράδοση ενός τόπου, συχνά αποφεύγεται προς χάριν μιας εσφαλμένης επιλογής. Του να ζει κανείς με τον “μοντέρνο” και πολλές φορές θεωρητικά “εύκολο” τρόπο. Και υποστηρίζω εσφαλμένης, διότι στη προπαγάνδα που βιώσαμε όλοι μας, υπέρ μιας ζωής με πρότυπα αστικά και καταναλωτικά, δεν υπήρξε αντίλογος, αλλά ψίθυρος. Και βλέπουμε όλοι που κατέληξε αυτό.

Η παράδοση είναι βίωμα παρά κατάσταση. Δεν είναι κάτι που αναλώνεται στις καλοκαιρινές εξορμήσεις στις νότιες παραλίες του νησιού μας, ούτε χωράει σε ένα γλέντι έστω και αν σε αυτό ερμηνεύουν σημαίνουσες πολιτιστικές μας φυσιογνωμίες. Και αυτό είναι κάτι το οποίο πρέπει να το συνειδητοποιήσουμε, διότι όσο δεν το κάνουμε παραμένουμε υποκριτές και σε κατά-

σταση αδικαιολόγητης έπαρσης, απέναντι σε κάτι το οποίο σε εμάς βασίζεται για το εάν και το πώς θα παραδοθεί στις επόμενες γενεές. Εξίσου σημαντικό είναι να συνειδητοποιήσουμε, το ότι η τυφλή αναπαραγωγή των εικόνων του παρελθόντος, το μόνο που προσφέρει είναι η επίσπευση της φθοράς τους. Και τούτο συμβαίνει διότι καθιστούντε απομακρυσμένες, χωρίς σύνδεση με το παρόν.

Η παράδοση
είναι βίωμα
παρά κατάσταση...

συνθήκες για να παρουσιαστεί το εξής φαινόμενο. Πλέον, είναι τόσο επιφανειακή η σύνδεση που έχει η μεγάλη μερίδα του πληθυσμού με τον ιδιαίτερο τόπο του, τον αντιλαμβάνεται ως κάτι τόσο το ουδέτερο απέναντι του, που δεν του δημιουργείται η ανάγκη να τον προστατέψει απέναντι στις οικολογικές και οικονομικές απειλές οι οποίες τον βάλλουν.



Αδιαμφισβήτητη η ιστορία του τόπου, του κάθε τόπου, είναι η πιο τρανή απόδειξη του μεγαλείου του ανθρώπου στη προσπάθεια του να οικειοποιηθεί κάτι τόσο μεγαλύτερο από τον ίδιο. Και η παράδοση με τη σειρά της, έρχεται να δείξει πώς έγινε αυτή η οικειοποίηση, και πώς διαμορφώθηκαν να είναι οι άνθρωποι αυτού του τόπου μέσα από αυτή τη διαδικασία. Η επιβολή ενός κοινού μοντέλου αντιμετώπισης της καθημερινότητας, κοινού μοντέλου σκέψης και συμπεριφοράς, εκτός από το γεγονός ότι προκάλεσε τη συρρίκνωση όλων εκείνων των στοιχείων που αναδείκνυαν την όμορφη διαφορετικότητα μεταξύ των ανθρώπων, δημιούργησε και τις κατάλληλες

Θέλω να κλείσω αυτό το άρθρο θεωρώντας ότι οι ενδιαφέροντες καιροί, ενδιαφέρουσα ιστορία φτιάχνουν. Και οι καιροί που ζούμε είναι αν μη τι άλλο, ενδιαφέροντες. Πρέπει να αναλογιστούμε για πολλά πράγματα τα πώς τα αντιμετωπίζουμε και πρέπει να προστατέψουμε πολλά πράγματα τα οποία αξίζει να προστατευθούν. Αλλιώς δεν θα μας μείνει ούτε μία όμορφη ανάμνηση, με την οποία να αυτοκαθορίζουμε τον εαυτό μας. Γιατί τι άλλο είναι εντέλει η παράδοση, αν όχι το στίγμα που δόθηκε από εκείνους στο παρελθόν, σχετικά με το πώς ήθελαν να είναι και να ζουν στον ίδιο τους τον τόπο.

ΥαλοΤέχνημα
Μεσοαρής

- Τζάμια
- Κρύσταλλα
- Κουφίματα Αλουμινίου
- Θέρμανση - Κλιματισμός
- Ηλιοθέρμα

Καταριανό Μοιράν

τηλ. 28920.23906
επ. 6946.33737

ΛΕΜΟΝΑΚΗΣ ΦΑΝΗΣ

Πίτα - Πίτσα
Καφέ
“ΜΑΡΚΟΣ”

Διανομή καφέδων
εξ ταστ από τις 9 π.μ.

ΖΑΡΟΣ - (Βρύσσει)

28940 31433
6972 946 456

Παρλαμάς
est. 1977

www.parlamas.com
facebook.com/parlamas
+30 2810 285805 info@parlamas.com

Σπίτι του γλυκού
Παραδοσιακή Ζαχαροπλαστική

Παπαδάκη

ΖΑΡΟΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ
τηλ. 28940 31055 κιν. 6972 695 153

...και δύο συνταγές από την Αλβανία

Συκώτι σαγανάκι Melci frges

Μαγείρισσα
Ραϊμόντα Καπουράνη



Υλικά ✎
Κρεμμύδι 200 γρ
Συκωταριά 1200 γρ.
Ελαιόλαδο 50 γρ.
Φέτα 150 γρ
Σκόρδο 2 σκελίδες
Αλάτι και πιπέρι
Πάπρικα καυτερή
Ρίγανη
Κρασί
Λευκό 200 γρ.



Εκτέλεση 🍳
Κόβουμε τη συκωταριά σε μικρά κομματάκια και ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια. Στην συνέχεια βάζουμε σε μια κατσαρόλα το ελαιόλαδο και το κρεμμύδι, τα σοτάρουμε ελαφρώς, ρίχνουμε τη συκωταριά και μόλις ροδίσει το σβήνουμε με το κρασί. Στο τέλος προσθέτουμε τη φέτα σε κυβάκια, την πάπρικα και το τελειώνουμε στο φούρνο για 15 λεπτά περίπου.
Μικρά
Το φαγητό σερβίρεται συνήθως σε γάμους.

Κολοκυθόπιτα Kungull

Μαγείρισσα
Αλεξάνδρα Νάτσο



Υλικά για ζύμη ✎
500 γρ. Αλεύρι
250 γρ. Γιαούρτι
250 γρ. Ελαιόλαδο

Για τη γέμιση
1 κιλό κολοκύθα
500 γρ. Φέτα
200 γρ. Ελαιόλαδο
2 αυγά
100 γρ. Άνηθο



Εκτέλεση 🍳
Σε ένα μπολ βάζουμε το γιαούρτι και το ελαιόλαδο και στο τέλος προσθέτουμε το αλεύρι με το μπέικιν και φτιάχνουμε ένα μαλακό ζυμάρι. Στη συνέχεια το απλώνουμε σε ένα ταψί.
Σε ένα άλλο μπολ, έχουμε τρίψει το κολοκύθι και το έχουμε αλατίσει για να κατεβάσει τα υγρά του. Το στραγγίζουμε και στη συνέχεια προσθέτουμε τη φέτα, το λάδι, τα αυγά και τον άνηθο, τα ανακατεύουμε καλά να ομογενοποιηθούν τα υλικά και προσθέτουμε το μίγμα στο ταψί με το ζυμάρι. Ψήνουμε στους 180°, για μια ώρα περίπου.

...για κρέπα τoστ και καφέ

Soulatso
Cafe Snack
στο Ζαρό

Ευτύχης Λεμονάκης - τηλ.: 6976 513 773

αναψυκτικά Κρήτης

ψηλορείτης

Γιώργος Δασκαλάκης
ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΩΝ - ΚΑΒΑ ΠΟΤΩΝ
Έδρα: Σκούρβουλα Δήμου Μοιρών, Ηράκλειο, Κρήτη
Αποθήκη: Βώροι Δήμου Τιμπακίου, Ηράκλειο, Κρήτη
Τηλ.: 28920 91200, fax: 28920 91204, Κιν.: 6932 702330 -1
e-mail: psiretis@yahoo.gr

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΟ 1949
TRADITION SINCE

ΕΛΑΙΩΝΑΣ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΙ ΞΕΝΩΝΕΣ

Ο Ξενώνας Ελαιώνας διαθέτει:

- ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΤΙΡΙΟ**
με σαλόνι - μπάρ, δύο τζάκια, παραδοσιακή ταβέρνα με ξυλόφουρνο.
- ΕΝΝΕΑ ΑΥΤΟΝΟΜΑ**
Μονόκλινα διαμερίσματα με πατάρι για υπνό, όλα με τζάκι, aircondition, w.c. - ντους, στεγνωτήρα μαλλιών, δορυφορική TV, τηλέφωνο, cd player, πολυκούζινο, ψυγείο & χρηματοκιβώτιο.
(Προσφέρεται για φιλοξενία δύο έως τεσσάρων ατόμων)
- Ένα διώροφο διαμέρισμα**
Με διευκολύνσεις για άτομα με ειδικές ανάγκες.
(Προσφέρεται για φιλοξενία τεσσάρων έως έξι ατόμων)
- Χρησσιμότητες στη φύση**
Ιππασία, ποδήλατο βουνού, πεζοπορία, τοξοβολία

Ζαρός | Ηράκλειο 70002 | Κρήτη | τηλ: 28940 31 238 | fax: 28940 31 239 | κιν: 6976670002 web: www.eleonas.gr | email: info@eleonas.gr

Οικογενειακή ταβέρνα στην πλατεία του Ζαρού,
σας περιμένουμε για φαγητό και καφέ

Sinantisi
παραδοσιακή κρητική κουζίνα

Ζαρός Κρήτη τηλ.: 6906 521165 - 6992 574177 f: isinantisicrete e-mail: isinantisizaros@hotmail.gr

Ξενώνας
Αναστασία Άνω Ζαρός | Τ. 28940 31132

Στη νότια γειτονιά της Αγίας Κυριακής ανάμεσα σε ένα περιβάλλον με γνήσια παραδοσιακή αρχιτεκτονική βρίσκεται ο μικρός Ξενώνας της κας Αναστασίας. Πρόκειται για μια παραδοσιακή κατοικία η οποία διαθέτει ενιαίο χώρο καθιστικού με τζάκι και κουζίνα - τραπεζαρία, ένα οντά με δύο κρεβάτια και τρία δωμάτια (1, 2 και 3 κλινών). Διαθέτει δύο W.C. Πολύ συμπαθητικές είναι οι δροσερές μεγάλες βεράντες και η εσωτερική αυλή. Προσφέρει επίσης μια πλούσια βιβλιοθήκη με βιβλία για τη ιστορία και τον πολιτισμό της Κρήτης.

...στην υγείά μας
& στην αγνότητα της φύσης

Η κάθε του σταγόνα, δροσιά και
απόλαυση από την πιο αγνή πηγή.
Από τις πηγές του Ψηλορείτη,
ένα από τα ποιοτικότερα νερά της
Ευρώπης στο ποτήρι μας...
Νερό ZARO'S

Το μοναδικό
φυσικό μεταλλικό
νερό της **Κρήτης**

