



η δική μου ελληνική κουζίνα

ΟΙ 260 ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΤΟΥ ΑΚΗ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗ





η δική μου ελληνική κουζίνα



Τίτλος βιβλίου:
Η δική μου ελληνική κουζίνα

Συγγραφέας/Concept/Παραγωγή:
Άκης Πετρετζίκης

Assistant chefs:
Μαρία Βασιλακοπούλου
Κλαίρη Λαμπροπούλου

Project coordinator:
Mary-Rose Ανδριανοπούλου

Σχεδιασμός & Art direction:
busybuilding

Φωτογραφία/Food styling:
Κελλίνα Δημητριάδη
Άκης Πετρετζίκης

Κειμενογραφική επιμέλεια:
Σίσσυ Καραβία/busybuilding

Διατροφολόγος:
Άννα-Μαρία Βολανάκη,
MSc, BDA, SENr

Ενδυματολόγος:
Αλέξης Φούκος

Φωτογραφία Εξωφύλλου:
Αποστόλης Κουκουσάς

Grooming:
Δημήτρης Τσαβαρής

Θεώρηση έκδοσης:
Μαρία Μπανούση

© ΑΚΗΣ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗΣ, 2018
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2018

Πρώτη έκδοση: Δεκέμβριος 2018, 15.000 αντίτυπα
ISBN 978-618-01-2804-8

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτιού.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής αδείας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοίου 121
144 52 Μεταμόρφωση
Τηλ.: 210 2804800
Fax: 210 2819550
www.psichogios.gr
blog.psichogios.gr
email: info@psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A
Head office: 121, Tatoiou Str.
144 52 Metamorfossi, Greece
Tel.: 210 2804800
Telefax: 210 2819550
www.psichogios.gr
blog.psichogios.gr
e-mail: info@psichogios.gr





Σας έχει τύχει ποτέ, περπατώντας στη γειτονιά, να σας τυλίξει η μυρωδιά από το φαγητό που ετοιμάζεται σε κάποιο διαμέρισμα; Το άρωμα του σκόρδου και του κρεμμυδιού που σοτάρονται στο ελαιόλαδο ή τα κεφτεδάκια που τηγανίζονται είναι χαρακτηριστικά ελληνικά αλλά και μοναδικά νοσταλγικά για όλους όσοι έχουμε μεγαλώσει με τις γεύσεις και τα αρώματα της ελληνικής κουζίνας. Αυτό το βιβλίο ξεκίνησε από την ανάγκη μου να μοιραστώ μαζί σας όλες εκείνες τις συνταγές που έζησα από τα παιδικά μου χρόνια, αλλά και άλλες που ανακάλυψα στα ταξίδια μου στην Ελλάδα και έμαθα να φτιάχνω με τη βοήθεια και τις πολύτιμες συμβουλές τοπικών μαγειρισμών.

Η ελληνική κουζίνα ξεχωρίζει όχι μόνο για τη γεύση και τη θρεπτική της αξία, αλλά και για τη θέση που έχει στο τραπέζι μας και στην καρδιά μας. Εδώ, κάθε πιάτο είναι «comfort food». Είναι φαγητό που σου θυμίζει οικογένεια, χαρούμενες στιγμές, παιδικά χρόνια. Είναι οι γεύσεις που έχουμε συνδέσει με το σπίτι της μαμάς, με κυριακάτικα τραπεζώματα, με καλοκαίρια κάτω από την κληματαριά. Αυτές τις γεύσεις θέλησα να συγκεντρώσω σε τούτο το βιβλίο και στόχος μου ήταν να το κάνω με τον πιο χρηστικό τρόπο. Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε ό,τι χρειάζεται μια νέα νοικοκυρά για να μάθει να μαγειρεύει ελληνικά, αλλά και ό,τι χρειάζεται μια παλιά νοικοκυρά για να εξελίξει τις συνταγές που ήδη φτιάχνει. Ο πλούτος της ελληνικής κουζίνας είναι βέβαια τεράστιος και δεν είναι δυνατόν ένα βιβλίο να περιέχει τα πάντα. Πιστεύω όμως ότι αυτό το βιβλίο περιέχει αρκετά ώστε να γίνει πολύτιμο εργαλείο στα χέρια εκείνου που θα θελήσει να μαγειρέψει ελληνικά. Και βέβαια, δεν άλλαξα συνταγές που είναι τέλειες όπως είναι, δεν τις πείραξα να γίνουν πιο «περίεργες». Απλώς πήρα τα υλικά και τα διαχειρίστηκα λίγο διαφορετικά, ώστε να βελτιωθούν και σε γεύση και σε θρεπτικά συστατικά. Δοκιμάστε τις συνταγές μου και θα με θυμηθείτε!



Η ελληνική κουζίνα

Η ελληνική κουζίνα είναι φανταστική

Αποτελεί βεβαίως έκφραση της μεσογειακής κουζίνας, με όλες τις αξίες και τα χαρακτηριστικά αυτής, είναι όμως και κάτι περισσότερο. Η γεωγραφική θέση της χώρας μας έχει καθορίσει σε μεγάλο βαθμό και τη γευστική της κουλτούρα. Ως σταυροδρόμι πολιτισμών, έχει επιρροές από πολλές διαφορετικές κουζίνες, κυρίως από την Ανατολή. Αυτός είναι και ο λόγος που η γκάμα της κουζίνας μας είναι μεγαλύτερη, ενώ συμμετέχουν και υλικά που δε συνηθίζονται, για παράδειγμα, στην Ιταλία. Όπως το βλέπω εγώ, στην ελληνική κουζίνα διαλέξαμε τα καλύτερα στοιχεία από κάθε πολιτισμό!

Η ελληνική κουζίνα δεν έχει όρια

Άλλες κουζίνες έχουν «πατήματα». Η Αγγλία, ας πούμε, έχει πατάτες, πουρέδες. Στη χώρα μας, οποιοδήποτε υλικό βλέπεις στον μανάβη ή στον κρεοπώλη γίνεται δέκα, είκοσι διαφορετικά φαγητά. Θεωρώ ότι η Ελλάδα, από πλευράς ποικιλίας, είναι η πιο ευνοημένη χώρα που υπάρχει στον κόσμο. Εδώ δεν πρωταγωνιστεί μόνο το κρέας, αλλά, περισσότερο ίσως ακόμη, τα φρέσκα λαχανικά, τα ψάρια, η φέτα και το γιαούρτι, τα μυρωδικά και βέβαια, πάνω απ' όλα, το μοναδικό μας ελαιόλαδο. Δεν είναι όμως απλώς τα υλικά που κάνουν τη διαφορά, είναι και η ποιότητά τους. Αποτελεί κοινό μυστικό ότι σε όποια χώρα και να πας, την ντομάτα που τρως στην Ελλάδα δε θα τη βρεις πουθενά. Πώς λοιπόν να μην έχουν ξεχωριστή νοστιμιά τα πιάτα που την περιέχουν;

Η ελληνική κουζίνα δεν είναι απλώς φαγητό, είναι μια ολόκληρη νοοτροπία

Το τραπέζι στρώνεται για να καθίσει η οικογένεια, να μαζευτούν οι φίλοι, να γιορτάσουν οι συγγενείς. Εδώ το φαγητό αποθεώνεται, εκτός από βιοτική και ως κοινωνική ανάγκη. Οι μεζέδες, τα πιάτα που βάζουμε «στη μέση», αποτελούν κομμάτι της κουλτούρας μας, ένα μοίρασμα που δεν υπάρχει πουθενά αλλού. Και φυσικά στην Ελλάδα μαγειρεύουμε, δίνουμε σημασία στο σπιτικό φαγητό. Ακόμη κι αν δύσκολα πια θα καθίσει όλη η οικογένεια μαζί στο τραπέζι μέσα στην εβδομάδα, το τραπέζι στρώνεται κανονικά, σαν να βρίσκονται όλοι εκεί.

Η ελληνική κουζίνα είναι εύκολη

Στις περισσότερες συνταγές όλα μπαίνουν σε μια κατσαρόλα και όλα συμβαίνουν εκεί. Δεν υπάρχουν πολύπλοκες παρασκευές, επιπλέον πράγματα που πρέπει να έχεις ετοιμάσει για να τα σερβίρεις μαζί με το βασικό σου φαγητό. Η μαγεία της ελληνικής κουζίνας είναι ακριβώς αυτή. Παίρνω κρεμμύδι, παίρνω σκόρδο, τα σοτάρω και από εκεί και πέρα όλα μπαίνουν στην κατσαρόλα και το φαγητό βγαίνει υπέροχο.

Η ελληνική κουζίνα είναι μόδα

Μια μόδα όμως που ήρθε για να μείνει, γιατί σηματοδοτεί την επιστροφή σε έναν πιο υγιεινό τρόπο ζωής. Με λιγότερο κρέας, πολλά λαχανικά, όσπρια και ωμές σαλάτες, όπως ακριβώς έτρωγαν στην Ελλάδα σε παλαιότερες εποχές και όπως χρειαζόμαστε για να είμαστε υγιείς. Γιατί παλιά όντως ο κόσμος έτρωγε προβατίνα στον φούρνο, έτρωγε πατάτες τηγανητές, αλλά το έκανε μια φορά στις τόσες. Καθημερινά, η διατροφή του Έλληνα ήταν λίγο πιο υγιεινή και λίγο πιο λιτή, ποτέ όμως μονότονη, άγευστη ή βαρετή. Ο πλούτος των συνταγών και η γευστική και θεραπευτική αξία των υλικών της ελληνικής κουζίνας είναι τέτοια, που δύσκολα θα βρει κάποιος κάτι να παραπονεθεί.

Αρωματικά φυτά

Χαρακτηριστικό της ελληνικής κουζίνας είναι η συμμετοχή πλήθους αρωματικών φυτών, που ενισχύουν τη γεύση των πιάτων χωρίς να βαραίνουν, ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν τις θρεπτικές και αντιοξειδωτικές τους ιδιότητες. Με πρωταγωνιστές τη ρίγανη, το δεντρολίβανο και το θυμάρι, τα αρωματικά φυτά αποτελούν απαραίτητο συμπλήρωμα των υλικών κάθε ελληνικής συνταγής, με τοπικές παραλλαγές, αλλά πάντα με την ίδια βαρύτητα στην εκτέλεση. Για μένα, ένα φαγητό χωρίς μυρωδικά δεν έχει χαρακτήρα, είναι σαν ένα άψυχο σώμα. Τα μυρωδικά του είναι η δύναμη και η νοστιμιά του.



ΡΙΓΑΝΗ

Είναι το πιο γνωστό μυρωδικό για ψάρια, θαλασσινά, κρέατα και κοτόπουλο. Ταιριάζει σε φαγητά λαδερά, φούρνου, κατσαρόλας, σχάρας, σούβλας, σε σαλάτες και μαρινάδες. Χρησιμοποιείται φρέσκια ή και αποξηραμένη.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Ο πρωταγωνιστής στις παρασκευές αρνιού στον φούρνο, στην κατσαρόλα και στη σχάρα. Ταιριάζει τέλεια με το σκόρδο. Χρησιμοποιείται φρέσκο ή και αποξηραμένο.

ΘΥΜΑΡΙ

Κατά τη γνώμη μου, αποτελεί τον βασιλιά των μυρωδικών. Με δυνατή γεύση και ξεχωριστό άρωμα, ταιριάζει τέλεια σε αλμυρές και σε γλυκές συνταγές. Χρησιμοποιείται φρέσκο ή και αποξηραμένο.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Αρωματίζει ψητά, σαλάτες, βραστά, κοκκινιστά, σούπες, ενώ ταιριάζει πολύ σε σάλτσες που έχουν ως βάση τη φρέσκια ντομάτα. Χρησιμοποιείται φρέσκος ή αποξηραμένος.

ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

Γεύση ιδιαίτερη, ελαφρά πιπεράτη, με άρωμα λεμονιού. Χρησιμοποιείται φρέσκια, και συνήθως με ολόκληρα τα φύλλα, σε γλυκά του κουταλιού και σε λικέρ. Παίρνουμε το άρωμά τους και στο τέλος αφαιρούμε τα φύλλα για να μην πικρίσει το γλυκό ή το ποτό.

ΔΥΟΣΜΟΣ

Δροσερό αρωματικό, χαρακτηριστικό των καλοκαιρινών πιάτων. Φρέσκος χρησιμοποιείται στη μαγειρική, ενώ αποξηραμένος κυρίως για την παρασκευή αφεψημάτων.

ΜΕΝΤΑ

Η γεύση της είναι διαφορετική από αυτή του δυόσμου, αν και ταιριάζουν. Είναι εξαιρετικά δυνατή και μπαίνει κυρίως σε γλυκά και φρούτα, σοκολάτες και κοκτέιλ. Χρησιμοποιείται φρέσκια.

ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ

Μοιάζει πολύ με τη ρίγανη. Έχει δυνατό, πιπεράτο άρωμα, με ελαφρώς πικρή γεύση. Αποτελεί βασικό συστατικό της κεφαλονίτικης πίτας.

ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ

Αγαπημένο μυρωδικό στη μαγειρική. Ο πλατύφυλλος ή ιταλικός μαϊντανός είναι ο πιο διαδεδομένος στην Ελλάδα, ενώ υπάρχει και ο σγουρός. Χρησιμοποιείται φρέσκος ή αποξηραμένος, τόσο για τη γεύση του, όσο και για το χρώμα που προσδίδει στα φαγητά.

ΕΣΤΡΑΓΚΟΝ

Μυρωδικό με δυνατή γεύση και άρωμα. Είναι από τα καλύτερα αρωματικά ξιδιού και μουστάρδας, ενώ κάνει εξαιρετικό γευστικό συνδυασμό με το κοτόπουλο. Τα φύλλα του μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε σαλάτες, σε σούπες, σε σάλτσες λευκών και κόκκινων κρεάτων και ψαριών. Χρησιμοποιείται φρέσκο ή αποξηραμένο.

ΛΟΥΙΖΑ

Τα φύλλα της αναδίδουν ένα άρωμα που μοιάζει με του λεμονιού. Χρησιμοποιείται φρέσκια στη μαγειρική, σε συνταγές ψαριών και κρεατικών, σε διάφορες σάλτσες και μαρινάδες και αποξηραμένη για αφεψήματα.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Μυρωδικό με αρκετά πιπεράτη γεύση και έντονο άρωμα. Ταιριάζει πολύ με λιπαρά κρέατα και τυριά, όπως και με ψάρια και θαλασσινά. Αρωματίζει ζυμούς, ξίδια και σούπες.

ΜΥΡΩΝΙ Ή ΑΝΘΡΙΣΚΟΣ

Μυρωδικό συγγενικό με τον μαιντανό, με πιο ήπια γεύση. Αναδεικνύει τη γεύση σε χορτόπιτες, σαλάτες και φρικασέ. Τα όμορφα του φύλλα διακοσμούν τέλεια το φαγητό την ώρα του σερβιρίσματος.

ΣΧΟΙΝΟΠΡΑΣΟ

Σε γεύση θυμίζει πολύ το σκόρδο και το κρεμμύδι. Νοστιμεύει και αρωματίζει σαλάτες, σούπες, λευκά κρέατα και ψάρια. Χρησιμοποιείται φρέσκο ή και αποξηραμένο, με το δεύτερο να υστερεί πολύ σε γεύση.

ΔΑΦΝΗ

Συνδυάζεται τέλεια με τις φακές. Νοστιμίζει σούπες, σάλτσες, μαγειρευτά κατσαρόλας, λαχανικά τουρσί, ακόμα και ελιές. Χρησιμοποιούμε τα φύλλα της φρέσκα ή αποξηραμένα. Το φύλλο της

δεν τρώγεται. Το αφαιρούμε μόλις ολοκληρώσουμε το μαγείρεμα.

ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ

Ένα μυρωδικό με πολύ έντονη «προσωπικότητα», που ή αγαπάς πολύ στο φαγητό ή μισείς. Όπου μπαίνει πρωταγωνιστεί, διότι η έντονη γεύση του κατακλύζει τον ουρανίσκο. Χρησιμοποιείται φρέσκος, αποξηραμένος και σε σπόρους. Ο φρέσκος κολιανδρος μπαίνει στο τέλος του μαγειρέματος για να μη χάσει το χρώμα και τη έντονη γεύση του. Οι σπόροι αντιθέτως χρησιμοποιούνται από την αρχή του μαγειρέματος, για να βγάλουν τα αρώματά τους.

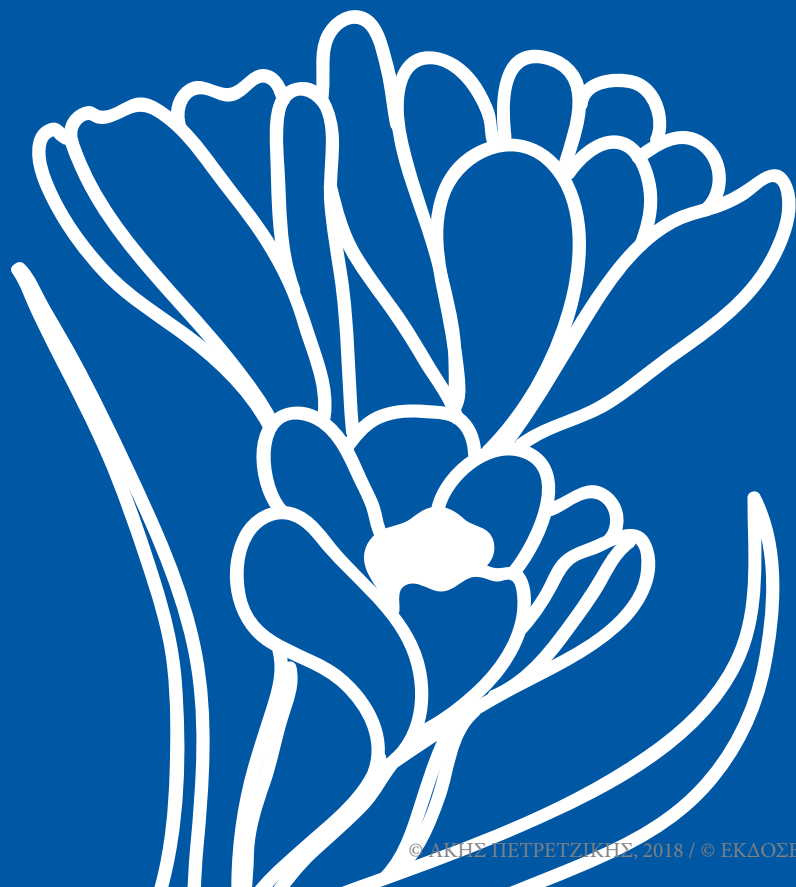
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ

Για να διατηρήσουμε όσο το δυνατόν πιο φρέσκα τα μυρωδικά μας, τα στεγνώνουμε καλά, τυλίγουμε τα κοτσάνια με ελαφρά νοτισμένο χαρτί κουζίνας και στη συνέχεια καλύπτουμε το φύλλο και το κοτσάνι με μεμβράνη, όχι όμως πολύ σφιχτά. Τα συντηρούμε στο ψυγείο. Ένας άλλος τρόπος είναι να τα βάλουμε σε ένα ποτηράκι με νερό, όπου το κοτσάνι θα ακουμπάει στο νερό, στο ψυγείο.



Μπαχαρικά

Ανατολίτικες επιρροές και μια μαγειρική ιστορία αιώνων έχουν προσδώσει στην ελληνική μαγειρική έναν ιδιαίτερο χαρακτήρα, που την ξεχωρίζει από την υπόλοιπη μεσογειακή κουζίνα. Η χρήση των μπαχαρικών αποτελεί ίσως το σημαντικότερο στοιχείο διαφοροποίησης. Οι αρωματικοί καρποί και φλοιοί κάποιων φυτών δίνουν ξεχωριστή γεύση στα φαγητά μας, προσφέροντας έντονο άρωμα και πιο πικάντικη γεύση.



ΠΙΠΕΡΙ

Κυρίαρχο συστατικό σε όλες τις αλμυρές συνταγές. Προτιμούμε να τρίβουμε τους κόκκους πιπεριού κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος για πιο έντονα αρώματα. Το κόκκινο πιπέρι Αριδαίας μπορεί να είναι γλυκό ή καυτερό, ανάλογα με το πόση φλούδα ή σπόρο περιέχει.

ΜΠΟΥΚΟΒΟ

Το πιο διάσημο μπαχαρικό στη Μακεδονία. Υπάρχει καυτερό και γλυκό μπούκοβο. Δίνει καυτερή γεύση και άρωμα στα φαγητά, με το γλυκό να προσφέρει μια πιο γλυκιά και ήπια «πιπεράτη» γεύση. Χρησιμοποιείται σχεδόν παντού, σε μαρινάδες, σάλτσες, κιμάδες, ψητά και μαγειρευτά.

ΚΡΟΚΟΣ ΚΟΖΑΝΗΣ Ή ΣΑΦΡΑΝ

Έχει φινό άρωμα, ντελικάτη όψη, λεπτή γεύση και πικρό-γλυκή επίγευση. Το χρησιμοποιούμε σε ελάχιστη ποσότητα, γιατί αλλιώς θα καλύψει τα υπόλοιπα αρώματα και θα πικρίσει το φαγητό μας. Ταιριάζει πολύ με ρύζι ή ριζότο, κακαβιά, ψάρια και θαλασσινά. Σε κάποια μέρη της Ελλάδας χρησιμοποιείται για να χρωματίσει παξιμάδια, γλυκά, ζυμαρικά, αρτοσκευάσματα

και ροφήματα. 1-2 στήμονες είναι αρκετοί για να αρωματίσουν και χρωματίσουν κάθε παρασκευή. Πρέπει πρώτα να διαλυθεί σε νερό και έπειτα να προστεθεί στο φαγητό μας.

ΠΑΠΡΙΚΑ

Υπάρχουν 3 είδη πάπρικας. Η γλυκιά, η καπνιστή και η καυτερή, όλες αγαπητές και ιδιαίτερες. Όλα τα είδη πάπρικας μπορούμε να τα συναντήσουμε σε μαρινάδες, σάλτσες, κιμάδες, ψητά, μαγειρευτά και πατάτες, ενώ η γλυκιά πάπρικα είναι συνδεδεμένη με το δημοφιλές σουβλάκι.

ΚΑΝΕΛΑ

Ένα ιδιαίτερα αγαπητό μπαχαρικό στην Ελλάδα. Το έντονο άρωμά της είναι σήμα κατατεθέν για πολλές παρασκευές της κουζίνας μας. Χρησιμοποιείται σε ξύλα και σε σκόνη στη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική και την αρτοποιία. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί σε λικέρ, σιρόπια και σε μείγμα μπαχαρικών.

ΜΑΣΤΙΧΑ

Ιδιαίτερα αγαπητή στη ζαχαροπλαστική. Τη συναντάμε σε «δάκρυ» ή σε σκόνη. Δίνει

εξαιρετική γεύση, αρκεί να χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες, γιατί αλλιώς πικρίζει. Χρησιμοποιείται σε λικέρ, γλυκά ταψιού, κρέμες και λουκούμια.

ΓΑΡΥΦΑΛΛΟ

Έχει δυνατή, χαρακτηριστική γεύση και ευχάριστο άρωμα. Συνοδεύει σε πολλές συνταγές την κανέλα. Το χρησιμοποιούμε σε πολύ μικρές ποσότητες, γιατί αλλιώς πικρίζει, ολόκληρο και σε σκόνη, στη μαγειρική και στη ζαχαροπλαστική.

ΜΟΣΧΟΚΑΡΥΔΟ

Έχει δυνατό και διαπεραστικό άρωμα και έντονη, σχεδόν γλυκιά, γεύση. Δένει υπέροχα με την κανέλα, αλλά συνδυάζεται αρμονικά και με το γαρούφαλλο. Το χρησιμοποιούμε σε σούπες, σάλτσες, παρασκευές με πατάτες και κρέατα. Χρησιμοποιείται ολόκληρο σε σπόρο και τριμμένο. Προτιμούμε να τρίβουμε τον σπόρο για πιο έντονο άρωμα, βάζοντας μικρή ποσότητα, γιατί αλλιώς το φαγητό πικρίζει.

ΜΠΑΧΑΡΙ

Έντονα συνδεδεμένο με τα κοκκινιστά κατσαρόλας και τις σάλτσες. Χρησιμοποιείται

σε κόκκους και τριμμένο. Αφαιρούμε τους κόκκους μετά το μαγείρεμα και δεν τους τρώμε. Προτιμούμε να τρίβουμε τον σπόρο για πιο έντονο άρωμα, βάζοντας όμως μικρή ποσότητα, γιατί αλλιώς το φαγητό πικρίζει.

ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ

Η γεύση του μας θυμίζει το ούζο. Οι σπόροι του, ολόκληροι ή τριμμένοι, χρησιμοποιούνται συχνά σε συνταγές με ψάρια και θαλασσινά.

ΚΥΜΙΝΟ

Χαρακτηριστικό μπαχαρικό στα σουτζουκάκια. Έχει γεύση όξινη και δυνατή. Χρησιμοποιείται σε σάλτσες, συνταγές με κιμά και ταιριάζει πολύ με το γιαούρτι και τα λαχανικά τουρσί. Χρησιμοποιείται σε σπόρους και τριμμένο.

ΜΑΡΑΘΟΣΠΟΡΟΣ

Πολλοί τον μπερδεύουν με τον γλυκάνισο, επειδή η έντονη γεύση του θυμίζει το ούζο. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες και συνταγές με ψάρια, θαλασσινά και εσπεριδοειδή.

Συμβουλές για το μαγείρεμα

1.

Πριν ξεκινήσουμε να μαγειρεύουμε, διαβάζουμε πολύ καλά τη συνταγή. Δεν αρκεί να διαβάσουμε μόνο τα υλικά. Χρειάζεται να διαβάσουμε και την εκτέλεση, για να δούμε τι εξοπλισμό θα χρειαστούμε και ποια είναι τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσουμε.

3.

Δεν ξεχνάμε να καθαρίζουμε τον πάγκο εργασίας έπειτα από κάθε βήμα. Όταν ο πάγκος είναι καθαρός και σε τάξη, είναι πιο ευχάριστο να μαγειρεύουμε.

2.

Πριν ξεκινήσουμε να μαγειρεύουμε, συγκεντρώνουμε πάνω στον πάγκο εργασίας τα υλικά που θα χρειαστούμε στη συνταγή.

4.

Χρησιμοποιούμε διαφορετικό ξύλο κοπής ανά είδος φαγητού. Έχουμε άλλο ξύλο για να κόβουμε κρέατα και άλλο για λαχανικά ή τυριά ή ψάρια.

5.

Το ελαιόλαδο που χρησιμοποιούμε είναι ελληνικό (παρθένο) ελαιόλαδο.

6.

Δεν αντικαθιστούμε το βούτυρο με μαργαρίνη, εκτός αν το ζητάει η συνταγή.

9.

Τα αυγά που χρησιμοποιούμε είναι πάντα μέτρια (50 γρ.) και σε θερμοκρασία δωματίου.

12.

Ψήνουμε πάντα στον αέρα, εκτός αν αναγράφεται κάτι διαφορετικό στη συνταγή.

7.

Το γάλα που χρησιμοποιούμε είναι πάντα πλήρες.

10.

Το αλεύρι που χρησιμοποιούμε είναι πάντα για όλες τις χρήσεις, εκτός εάν αναγράφεται κάτι διαφορετικό στη συνταγή.

13.

Φροντίζουμε πάντα ο φούρνος να είναι προθερμασμένος και στην επιθυμητή θερμοκρασία για τη συνταγή.

8.

Η κρέμα γάλακτος που χρησιμοποιούμε περιέχει 35% λιπαρά.

11.

Η ζάχαρη που χρησιμοποιούμε είναι πάντα κρυσταλλική, εκτός εάν αναγράφεται κάτι διαφορετικό στη συνταγή.

14.

Δεν πλένουμε τα κρέατα πριν τα χρησιμοποιήσουμε και τα αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου πριν τα μαγειρέψουμε.

Παπαρίζουμε με
παρθένο ελαιόλαδο
πριν βερβιράμε
γιατί η γεύση του
απογειώνει το φαγητό μας.

Λεξικό



AL NTENTE (AL DENTE) Στα ιταλικά σημαίνει «στο δόντι». Αναφέρεται συνήθως στο βράσιμο των ζυμαρικών, τόσο όσο να «κρατάνε» λίγο στο δόντι όταν τα μασάμε.

ΑΧΝΙΖΩ Μαγειρεύω στον ατμό.

ΓΚΑΝΑΣ (GANACHE) Η «σάλτσα σοκολάτας» που προκύπτει από την ανάμειξη κουβερτούρας και κρέμας γάλακτος με σκοπό την επικάλυψη κάποιου γλυκού.

ΔΕΝΩ Κάνω πιο παχύρρευστη μια σούπα ή μια σάλτσα, είτε με τη χρήση αλευριού ή κορν φλάουρ διαλυμένα στο νερό είτε προσθέτοντας αυγά, κρέμα γάλακτος, βούτυρο.

ΚΑΒΟΥΡΔΙΣΜΑ Το ψήσιμο των ξηρών καρπών σε μεγάλη θερμοκρασία χωρίς τη χρήση λιπαρής ουσίας, ανακατεύοντας διαρκώς.

ΚΑΡΥΚΕΥΩ Το να χρησιμοποιώ μπαχαρικά ή αρωματικά φυτά με σκοπό να δώσω περισσότερη γεύση στο φαγητό.

ΚΕΝΕΛ Το αυγοειδές σχήμα που προκύπτει σε ένα μείγμα από το πλάσιμο με χρήση 2 κουταλιών.

ΚΟΜΠΟΣΤΑ Φρούτα μαγειρεμένα σε σιρόπι και συνήθως αρωματισμένα με μπαχαρικά ή αρωματικά φυτά.

ΚΟΝΤΙΤΑ Οι ζαχαρωμένες και ψιλοκομμένες φλούδες εσπεριδοειδών, που χρησιμοποιούνται κατά κόρον στη ζαχαροπλαστική.

ΚΟΣΚΙΝΙΖΩ Περνάω κάποιες σκόνες (π.χ., αλεύρι, κακάο, άχνη) από το κόσκινο με σκοπό να αφαιρέσω τυχόν σβώλους από αυτές.

ΜΑΡΑΙΝΩ Μαλακώνω ελαφρά τα λαχανικά με τη διαδικασία του σοταρίσματος, χωρίς όμως να τα αφήνω να πάρουν χρώμα.

ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΑ Η διαδικασία της εμβάπτισης τροφίμων σε, συχνά όξινο, υγρό με μπαχαρικά πριν από το μαγείρεμα. Χρησιμοποιείται συνήθως για βελτίωση της γεύσης στα τρόφιμα και για να μαλακώσει τα σκληρότερα τεμάχια κρέατος. Η διαδικασία αυτή μπορεί να διαρκέσει από δευτερόλεπτα έως ημέρες.

ΜΠΛΑΝΣΑΡΙΣΜΑ-ΖΕΜΑΤΙΣΜΑ Βάζουμε σε μπόλικο νερό (με λίγο αλάτι) που βράζει τα λαχανικά για λίγα δευτερόλεπτα ή λεπτά και με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας τα μεταφέρουμε σε ένα μπολ με κρύο νερό και παγάκια. Με αυτή τη διαδικασία τα πράσινα λαχανικά μαλακώνουν και παραμένουν πράσινα, ενώ οι ντομάτες ξεφλουδίζονται πιο εύκολα.

ΞΑΛΜΥΡΙΖΩ Αφήνω ένα υλικό (συνήθως παστό μπακαλιάρo) σε νερό για αρκετές ώρες, με σκοπό να γίνει λιγότερο αλμυρό.

ΟΓΚΡΑΤΕΝ (AU GRATIN) Το μαγείρεμα σε δυνατή θερμοκρασία στον φούρνο με σκοπό να δημιουργηθεί μια χρυσαφένια κρούστα τυριού ή μπεσαμέλ.

ΠΑΝΑΡΙΣΜΑ Η επικάλυψη ενός υλικού από αλεύρι, αυγό και φρυγανιά με σκοπό, όταν το τηγάνισουμε, να δημιουργηθεί μια τραγανή κρούστα.

ΣΟΤΑΡΩ-ΤΣΙΓΑΡΙΖΩ Δίνω χρώμα σε ένα υλικό στο τηγάνι ή στην κατσαρόλα με χρήση μικρής ποσότητας λιπαρής ουσίας.

ΤΑΜΠΟΝΑΡΙΣΜΑ Ο τρόπος που στεγνώνουμε ένα υλικό (π.χ., κρέας) πιέζοντάς το με απορροφητικό χαρτί κουζίνας, χωρίς να το τρίβουμε.

ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΜΕΓΑΛΕΣ ΑΓΑΠΕΣ



Μακαρόνια με κιμά

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 20'
ΧΡΟΝΟΣ ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ:
35'/ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ: 45'
ΜΕΡΙΔΕΣ: 4-6
ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ: ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΜΕ ΑΜΕΣΩΣ
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5

Υλικά

3 κ.σ. ελαιόλαδο
 750 γρ. κιμά μοσχαρίσιο, σπάλα
 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
 1 σκ. σκόρδο ψιλοκομμένη
 1 κ.σ. ζάχαρη κρυσταλλική
 1 κ.σ. θυμάρι φρέσκο (μόνο τα φύλλα)
 Αλάτι, πιπέρι
 2 κ.σ. πελτέ ντομάτας
 100 γρ. κρασί κόκκινο
 300 γρ. νερό
 1 ξυλ. κανέλας
 2 φύλλα δάφνης
 3 κόκκους μπαχάρι
 400 γρ. ντομάτα κονκασέ
 500 γρ. σπαγγέτι
 100 γρ. κεφαλοτύρι τριμμένο και
 2 κ.σ. μαϊντανό ψιλοκομμένο για
 το σερβίρισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τον κιμά σε 3 δόσεις, μέχρι να καραμελώσει και να πάρει χρώμα εξωτερικά. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
2. Στην ίδια κατσαρόλα προσθέτουμε το υπόλοιπο ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο, τη ζάχαρη και το θυμάρι. Αφήνουμε να καραμελώσει το κρεμμύδι, τουλάχιστον 4-5 λεπτά.
3. Προσθέτουμε τον πελτέ, το αλάτι, το πιπέρι και τον κιμά και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Σβήνουμε με το κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί τελείως.
4. Προσθέτουμε το νερό, το ξύλο κανέλας, τα φύλλα δάφνης, τα μπαχάρια και την ντομάτα κονκασέ. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και αφήνουμε να σιγοβράσει τουλάχιστον 20-30 λεπτά, μέχρι να δέσει η σάλτσα μας.
5. Βράζουμε τα μακαρόνια σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας, al dente.
6. Σερβίρουμε με τη σάλτσα κιμά από πάνω, πασπαλίζουμε με κεφαλοτύρι τριμμένο, μαϊντανό και φρέσκο πιπέρι.

ΠΑΡΑΛΛΑΓΗ ΚΑΝΕΛΟΝΙΑ ΜΕ ΚΙΜΑ

Ετοιμάζουμε τον κιμά όπως κάναμε με τα μακαρόνια και φτιάχνουμε 400 γρ. σάλτσα ντομάτας (βλ. Κεφτέδες με κόκκινη σάλτσα). Αντικαθιστούμε τα μακαρόνια με 250 γρ. κανελόνια. Απλώνουμε τη μισή σάλτσα ντομάτας σε ένα ταψί (30x40 εκ.). Γεμίζουμε τα κανελόνια με τον κιμά, τα στοιχίζουμε στο ταψί και απλώνουμε από πάνω τους την υπόλοιπη σάλτσα και 100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C στον αέρα για 30 λεπτά, σκεπασμένα με αλουμινοχαρτό και άλλα 10-15 λεπτά ξεσκεπάστα, μέχρι να χρυσαφίσει το τυρί. Σερβίρουμε με φύλλα ρόκας baby.



Συνδυάζεται με:
 βλ. Χωριάτικη σαλάτα.



To ανοήτο
 COMFORT
 food!



ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ
ΜΕ ΠΑΤΑΤΕΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ
ΜΠΙΦΤΕΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ
ΧΟΙΡΙΝΕΣ ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ
ΚΡΑΣΑΤΕΣ ΚΑΤΣΑΡΟΛΑΣ
ΧΤΥΠΗΤΗ-ΤΥΡΟΣΑΛΑΤΑ





Αν υπάρχει μαγεία στη μαγειρική, κρύβεται όλη στο φαγητό της μαμάς. Στο φαγητό που μας περίμενε κάθε μέρα επιστρέφοντας από το σχολείο, σε εκείνο που μας μάζευε γύρω από το τραπέζι την Κυριακή, αλλά και σε αυτό που απολαμβάναμε αραχτοί στον καναπέ, μπροστά από την τηλεόραση, ή περιμέναμε να γευτούμε για να μας παρηγορήσει. Τι είναι όμως αυτό που κάνει το φαγητό της μαμάς μαγικό; Για μένα, είναι οι αναμνήσεις που ξυπνάει, από την πρώτη μέχρι την τελευταία μπουκιά. Αυτές οι αναμνήσεις αποτελούν το βασικό συστατικό του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας. Ακολουθώντας τες δημιουργήσα έναν απόλυτο οδηγό γεύσης για όλη την οικογένεια, αλλά και για όλους όσους βρίσκονται μακριά από αυτή και αναζητούν ένα σταθερό σημείο αναφοράς – καλύτερο από το φαγητό δεν μπορώ να σκεφτώ.

Πάνω από 260 συνταγές από την ελληνική, παραδοσιακή, «μαμαδίστικη» κουζίνα συνθέτουν ένα από τα πιο ολοκληρωμένα βιβλία μαγειρικής, το οποίο έρχεται να απαντήσει στο ερώτημα «Τι να μαγειρέψω σήμερα;» με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Άκης Πετρετζίκης