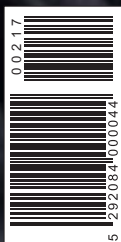


γαστρονόμος

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΖΩΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΚΑΡΙΑ

ΠΩΣ ΖΟΥΝ ΟΙ ΙΚΑΡΙΩΤΕΣ, ΠΩΣ ΓΛΕΝΤΟΥΝ, ΤΙ ΒΑΖΟΥΝ ΣΤΟ ΤΣΟΥΚΑΛΙ ΤΟΥΣ,
ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑΣ ΤΟΥΣ.
ΕΝΑ ΑΦΙΕΡΩΜΑ ΣΤΟ ΝΗΣΙ ΠΟΥ ΖΕΙ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΤΟΥ ΚΑΝΟΝΕΣ
ΚΑΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΠΕΡΑ.

1ο ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΓΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΥ ΣΤΟ ΒΟΥΝΙ ΛΕΜΕΣΟΥ
ΚΑΙ ΟΛΟΙ ΟΙ ΝΙΚΗΤΕΣ ΣΤΑ 12α ΒΡΑΒΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ





Γεύση και αφοσίωση σε κάθε γουλιά!



Συσκευασία

Η πρακτική, τετράγωνη συσκευασία, σας προσφέρει ευκολότερη χρήση, ενώ χωράει σε κάθε γωνιά του ψυγείου.



Εμπειρία

Κουβαλώντας μία ιστορία δεκαετιών, άρρηκτα συνδεδεμένη με το γάλα, στην οικογένεια της Αλάμπρα διαθέτουμε την απαραίτητη εμπειρία και τεχνογνωσία, προκειμένου να προσφέρουμε στους καταναλωτές το **κορυφαίας ποιότητας Φρέσκο Κυπριακό Γάλα ΑΛΑΜΠΡΑ**.



Αυθεντικότητα

Επιθυμία μας είναι να προσφέρουμε στον καταναλωτή αυθεντικά, ποιοτικά προϊόντα που χαρακτηρίζονται από αληθινή γεύση και αγνή απόλαυση.



Εργοστάσιο

Προκειμένου να διασφαλίσουμε τη φρεσκάδα και την ποιότητα του γάλακτός μας, επενδύσαμε σε τελευταίας τεχνολογίας ευρωπαϊκά μηχανήματα.



Κάπως έτσι πρέπει να ζουν στον Παράδεισο. Σκληρά, κι ο ένας για τον άλλον.
Κοινότητα όπου η ανάγκη και η
δυσκολία σφίγγουν την κοινωνία.
Κάπως έτσι μαγειρεύουν στον Παράδεισο.
Η κατσαρόλα της κάθε μέρας γεμίζει με
το λίγο: κηπικά που διακονούν κουρασμένα
χέρια, ακούραστα. Και τα άγρια που μαζεύουν
με πείσμα κατσικιού.
Σοφό σουφικό, μαγικό μαεριό, τα βυζαντινά
φαγητά του λαδιού. Χόρτα και βότανα, όσπρια,
λιγοστό τυρί, μηδαμινό κρέας
και μακαρονάδες για τον πόνο του άλλου.
Στις γιορτές των θεών και των αγίων κάνουν
θυσίες άγριων ζώων και κάθονται
στο κοινό τραπέζι. Κι ύστερα, στον κάβο
του χορού, τα πόδια λαμπαδιάζουν,
οι μέσες τεντώνονται, ισιώνουν.
Πιασμένοι ο ένας με τον άλλον φτερώνουν,
και κοίτα πώς πετάνε πάνω από το τσιμέντο.
Στο καμίνι του παναϋριού τήκονται και παίρνει
ο ένας το νόημα του άλλου.
Στον Παράδεισο η έγνοια μοιράζεται.
Ελευθέρα ισοπολιτεία Νικαριάς.

Ποια μπλε ζώνη;
Κάπως έτσι είναι ο Παράδεισος.
Συνύπαρξη, μια αστείρευτη στέρνα
αλληλοπεριχωρούμενων δυσχερειών και ονείρων. ♡

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ | ΙΟΥΛΙΟΣ 2026

6 ΚΥΠΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΣΥΓΧΡΟΝΑ
Κυπριακή μεσογειακή
διατροφή

16 ΒΡΑΒΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ
ΚΥΠΡΟΣ 2026
Αυτοί οι άνθρωποι φωτίζουν την
αληθινή Κύπρο

48 ΚΟΥΖΙΝΑ
Τι τρώνε οι Ικαριώτες και ζουν
έως τα βαθιά γεράματα;

60 ΚΑΜΠΟΣ: ΠΙΩΤΑ
ΚΟΥΦΑΔΑΚΗ
Μαγειρεύοντας την αληθινή
κουζίνα του νησιού

66 ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ
20 στάσεις για τους
πρωτάρηδες στην Ικαρία

227 ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ
69 Ιουλίου

82 ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ ΣΕΛΙΔΑ
Φυλάκι: το ικαριώτικο backpack



Το παρεκκλήσι της Θεοσκεπάστης βρίσκεται σε μια σπηλιά σκεπασμένη από βράχο, λίγο πιο πέρα από τη Μονή Οσίας Θεοκτίστης στο χωριό Πηγή.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ: ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΕΣ ΤΕΥΧΟΥΣ: ΝΑΣΙΑ ΔΙΑΜΑΝΤΙΔΗ

γαστρονόμος Περιοδική έκδοση. Κυκλοφορεί κάθε μήνα με την «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ της Κυριακής»

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Η Καθημερινή Πολιτική και Οικονομική εφημερίδα Έκδοση Κύπρου ΛΤΔ | Νικόλαου Σαριπόλου 2, 2401 Έγκωμη, Λευκωσία, Κύπρος
Τηλ. 22472472 Fax: 22 472540 | ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Δημήτρης Λοττίδης

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: Μιχάλης Μιχαηλίδης, michaelidesm@sppmedia.com | ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Άννα Αντωνίου, antonioua@sppmedia.com

BRAND MANAGER: Χαρά Χαραλάμπους, charalamboush@sppmedia.com, Μίνα Τρουλλιιώτη, troulliotim@sppmedia.com

ΣΕΛΙΔΩΣΗ: Χρυσόστομος Δημητρώπουλος | ΣΥΝΤΑΓΕΣ: Μαριλένα Ιωαννίδου, marilena@marilenio.com.cy

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: Νέαρχος Παναγιώτου, Νίκος Λουκάς | STYLING: Λάουρα Κολοκασίδου | ΕΚΤΥΠΩΣΗ: PROTEAS

Το περιοδικό «Γαστρονόμος - Έκδοση Κύπρου» εκδίδεται σε συνεργασία και μετά από άδεια της εταιρείας «Η Καθημερινή» ΑΕ - Έκδοση Εντύπων - Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης». Κυκλοφορεί ΔΩΡΕΑΝ με την ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ κάθε δεύτερη Κυριακή του εκάστοτε μήνα και μετά στα περίπτερα με €2.

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Αλέξης Παπαελάς | ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΩΝ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Γιώργος Τσίρος

ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Άγγελος Ρέντουλας, email: arentoulas@kathimerini.gr, τηλ. 210-48.08.156

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΩΝ ΕΚΔΟΣΕΩΝ: Ξένια Κατσιούλα, τηλ. 210-48.08.220, email: xkatsioula@kathimerini.gr

Κρατάμε τη μια όψη του νομίσματος.

**Αυτή που μας φέρνει
πιο κοντά.**

Στην Τράπεζα Κύπρου πιστεύουμε
ότι το όραμα είναι κοινό, γι' αυτό
δεν αφήνουμε τίποτα στην τύχη.

Για την υγεία που αξίζουμε,
τον πολιτισμό που μοιραζόμαστε,
την παιδεία που οραματιζόμαστε,
το περιβάλλον και την κοινωνία
στα οποία συνυπάρχουμε.

#ΚοινόΚυπρίων



Τράπεζα Κύπρου



Κυπριακά και σύγχρονα

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Ο παραδοσιακός καϊκανάς σε μία ανοιχτή πίτα με τραγανό φύλλο και ένα σύγχρονο σουβλάκι κοτόπουλο με την απρόσμενη γευστική προσθήκη του ψημένου στη σχάρα μαρουλιού και την κλασική νοστιμιά της φρέσκιας ρίγανης.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΛΕΝΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΝΙΚΟΣ ΛΟΥΚΑ, FOOD STYLING: ΛΑΟΥΡΑ ΚΟΛΟΚΑΣΙΔΟΥ

Καλοκαιρινή ανοιχτή πίτα καϊκανά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20΄

ΨΗΣΙΜΟ: 30΄ + 45΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. αλεύρι
150 γρ. νερό
4 αυγά
αλάτι
80 γρ. κρεμμύδι ψιλοκομμένο
10 γρ. ελαιόλαδο
200 γρ. χαλλούμι σε κύβους
πράσο (σε λεπτές φέτες)
ντοματίνια
ανθοί κολοκυθιάς

Για τη βάση

150 γρ. φύλλο μπακλαβά
30 γρ. ελαιόλαδο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ετοιμάζουμε πρώτα τη βάση της πίτας: παίρνουμε ένα φύλλο μπακλαβά, το αλείβουμε με ελαιόλαδο και το τοποθετούμε σε στρογγυλό κεραμικό ταψί διαστάσεων περίπου 26 εκ. ή αναλόγων διαστάσεων ορθογώνιο. Επαναλαμβάνουμε με τα υπόλοιπα φύλλα μπακλαβά, έτσι ώστε να σχηματιστεί η βάση και τα πλαϊνά της πίτας. Καλύπτουμε τη βάση με λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για 20΄. Αφαιρούμε λαδόκολλα και αλουμινόχαρτο και συνεχίζουμε το ψήσιμο για 10΄ ακόμα, μέχρι να κοκκινίσει ελαφρά. Αφήνουμε να κρυώσει.

Βάζουμε σε λεκάνη το αλεύρι με το νερό, τ΄ αυγά και το αλάτι κι ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι ή με το σύρμα. Σ΄ ένα τηγανάκι ψήνουμε ελαφρά το κρεμμύδι με το ελαιόλαδο. Προσθέτουμε στο κυλό μαζί με το χαλλούμι, ανακατεύουμε και αδειάζουμε στο μισοψημένο φύλλο μπακλαβά. Προσθέτουμε ντοματίνια κομμένα στη μέση, φέτες πράσο και ανθοί. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 45΄ λεπτά ακόμα και σερβίρουμε αμέσως.

Μαριναρισμένο κοτόπουλο σουβλάκι και μαρούλι στη σχάρα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄ + 2 ώρες

ΨΗΣΙΜΟ: 20΄ + 10΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό κοτόπουλο στήθος
200 γρ. πρόβειο γιαούρτι
60 γρ. μουστάρδα
20 γρ. ελαιόλαδο



φρέσκια ρίγανη
αλάτι
καβουρδισμένα φιστίκια (χωρίς φλούδα)
μαρούλι ή καρδιές μαρουλιού

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Κόβουμε το κοτόπουλο σε μικρά κομμάτια. Ρίχνουμε πρώτα το ελαιόλαδο και ανακατεύουμε. Συνεχίζουμε προσθέτοντας τη μουστάρδα, το γιαούρτι, τη φρέσκια ρίγανη και το αλάτι. Ανακατεύουμε και το αφή-

νουμε για τουλάχιστον 2 ώρες στο ψυγείο να μαριναριστεί. Στη συνέχεια, περνάμε το κοτόπουλο σε ξύλινα σουβλάκια (αν θέλουμε, τα μουσκέυουμε για μισή ώρα σε κρύο νερό για να μην καούν) και τα ψήνουμε στον φούρνο ή στη σχάρα. Κόβουμε το μαρούλι στα δύο ή σε περισσότερες φέτες (ανάλογα με το μέγεθος) και το ψήνουμε στη σχάρα ή σε σχαροτήγανο, ελαφρά αλειμμένο με ελαιόλαδο. Σερβίρουμε με χοντρο-κοπανισμένα φιστίκια. **Υ**

Καλοκαιρινά, νόστιμα και θρεπτικά

ΨΑΡΙΑ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΩΜΕΓΑ 3 ΑΠΟ ΤΙΣ ΨΑΡΑΓΟΡΕΣ **BLUE ISLAND**, ΣΕ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΥ ΑΞΙΟΠΟΙΟΥΝ ΟΛΑ ΤΑ ΩΦΕΛΙΜΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΗΣ ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗΣ ΦΥΣΗΣ.



ΦΙΛΕΤΟ ΣΟΛΟΜΟΥ ΜΕ ΟΥΖΟ ΚΑΙ ΑΓΓΟΥΡΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κιλό φρέσκο φιλέτο σολομού από τις ψαραγορές

Blue Island

- 30 γρ. ελαιόλαδο
- 60 γρ. ούζο
- Θαλασσινό αλάτι
- Ροζ πιπέρι

ΓΙΑ ΓΑΡΝΙΡΙΣΜΑ

- Αγγουράκια
- Ντοματίνια
- Ραπανάκια
- Ελιές

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Καλύπτουμε ένα μεγάλο και ρηχό ταψί φούρνου με λαδόκολλα. Το αλείβουμε με λίγο από το ελαιόλαδο (στο σχήμα του σολομού) και τοποθετούμε το φιλέτο πάνω σε αυτό. Το αλείβουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο και το περιλούζουμε με το ούζο. Πασπαλίζουμε με θαλασσινό αλάτι και χοντροκοπανισμένο ροζ πιπέρι και ψήνουμε σε θερμο-γκριλ και μέτρια θερμοκρασία για 30 περίπου λεπτά. Αφήνουμε εκτός φούρνου για 10 λεπτά, έτσι ώστε να ολοκληρωθεί το ψήσιμο.

Κόβουμε τα αγγουράκια σε λεπτά φετάκια ή λωρίδες και γαρνίρουμε το φιλέτο, μαζί με τα ντοματίνια, τα ραπανάκια και τις ελιές. Σερβίρουμε αμέσως.

ΚΟΥΡΚΟΥΝΕΣ Ή ΣΚΟΥΜΠΡΙ ΜΕ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ ΚΑΙ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΟΔΑΚΙΝΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φρέσκες κουρκούνες ή φρέσκο σκουμπρί από τις ψαραγορές **Blue Island**
- 20 γρ. ελαιόλαδο



- Θαλασσινό αλάτι
- Μπούκοβο (γλυκό ή καυτερό)

ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ:

- 30 γρ. χυμό λεμόνι
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 1-2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένο
- 1 κοφτό κουταλάκι τσαγιού φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο
- Φύλλα φρέσκου βασιλικού
- Θαλασσινό αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ:

- 400 γρ. ντομάτες
- 2-3 ροδάκινα
- 1 κόκκινο κρεμμύδι
- Ελαιόλαδο
- Θαλασσινό αλάτι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζητάμε από την ψαραγορά μας να μας φιλετάρουν τις κουρκούνες ή το σκουμπρί. Ετοιμάζουμε τη βινεγκρέτ: ψιλοκόβουμε τον βασιλικό και χτυπάμε μαζί με τα υπόλοιπα υλικά - είτε σε μικρό μπλέντερ ή σε μπολ με πηρούνι. Ανακατεύουμε μαζί με τις κουρκούνες και κρατάμε στο ψυγείο. Για να φτιάξουμε τη σαλάτα, ετοιμάζουμε πρώτα τα ροδάκινα: τα κόβουμε σε φέτες και τα ψήνουμε σε σχαροτήγανο ή στη σχάρα, σε μέτρια θερμοκρασία. Κόβουμε τις ντομάτες σε φέτες και το κρεμμύδι σε

φετάκια. Βάζουμε σε σαλατιέρα, ραντίζουμε με ελαιόλαδο και πασπαλίζουμε με θαλασσινό αλάτι. Τοποθετούμε τις μαριναρισμένες κουρκούνες με το δέρμα προς τα επάνω σε ένα ταψί καλυμμένο με λαδόκολλα. Πασπαλίζουμε με μπούκοβο και ψήνουμε στη σχάρα και μέτρια θερμοκρασία για 5 λεπτά μόνο. Σερβίρουμε αμέσως με τη σαλάτα.



ΣΑΡΔΕΛΕΣ ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΠΕΣΤΟ ΚΟΥΚΟΥΝΑΡΙ ΚΑΙ ΜΑΪΝΤΑΝΟ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό φρέσκες σαρδέλες από τις ψαραγορές **Blue Island**
- 10 γρ. ελαιόλαδο
- 7 μέτριες κόκκινες πιπεριές Φλωρίνης

ΓΙΑ ΤΟ ΠΕΣΤΟ:

- 25 γρ. φύλλα μαϊντανού
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 10 γρ. φρέσκο κρεμμυδάκι (το πράσινο μέρος, φιλοκομμένο)
- 45 γρ. κουκουνάρι
- Θαλασσινό αλάτι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ζητάμε από την ψαραγορά μας να μας φιλετάρουν τις σαρδέλες.

Για να φτιάξουμε το πέστο, βάζουμε σε μπλέντερ όλα μαζί τα υλικά και χτυπάμε μέχρι να λιώσουν καλά. Διατηρούμε το πέστο στο ψυγείο μέχρι να το χρειαστούμε (μπορούμε να το ετοιμάσουμε από την προηγούμενη μέρα).

Ετοιμάζουμε στη συνέχεια τις πιπεριές, ψήνοντας τις στη σχάρα, σε μέτρια θερμοκρασία. Τις κρατάμε στην άκρη. Τοποθετούμε τις φιλεταρισμένες σαρδέλες σε ταψί καλυμμένο με λαδόκολλα και αλειμμένο με το ελαιόλαδο. Ψήνουμε στη σχάρα για 3-5 λεπτά μόνο (αναλόγως μεγέθους). Τις αλείβουμε με το πέστο και σερβίρουμε με τις ψημένες πιπεριές και τα παξιμάδια.



ΓΑΥΡΟΣ ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ ΜΕ ΝΕΡΟ ΝΤΟΜΑΤΑΣ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΟ ΘΥΜΑΡΙ

ΥΛΙΚΑ

- 1/2 κιλό φρέσκος γάυρος, φιλεταρισμένος, από τις ψαραγορές **Blue Island**
- 50 γρ. χυμός λεμονιού
- Θαλασσινό αλάτι
- 1 κιλό ντομάτες
- 400 γρ. πιπεριές Φλωρίνης
- Παξιμάδια κριθαρένια ή ολικής
- 30 γρ. ελαιόλαδο
- Φρέσκο θυμάρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Τοποθετούμε τα φιλέτα γαύρου σε βαθύ πιάτο και προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού και αλάτι. Κρατάμε στο ψυγείο.

Ξεφλουδίζουμε στη συνέχεια τις ντομάτες: τις χαράζουμε στη βάση, μισογεμίζουμε μια λεκάνη με κοχλαστό νερό και τις βάζουμε μέσα για 2 λεπτά. Τις μεταφέρουμε αμέσως σε λεκάνη με παγωμένο νερό και αφαιρούμε τη φλούδα. Τις κόβουμε στα τέσσερα και με ένα κουταλάκι αφαιρούμε τους σπόρους. Σουρώνουμε το μείγμα των σπόρων και κρατάμε το νερό ντομάτας ξεχωριστά. Βάζουμε τις ξεφλουδισμένες ντομάτες σε πιάτο και καλύπτουμε με μεμβράνη. Κρατάμε ντομάτες και το νερό ντομάτας στο ψυγείο.

Ετοιμάζουμε στη συνέχεια τις πιπεριές: τις τοποθετούμε σε ταψί καλυμμένο με λαδόκολλα και τις ψήνουμε σε μέτριο φούρνο για μισή ώρα τουλάχιστον, μέχρι να αρχίσει η

φλούδα να μαυρίζει. Τις μεταφέρουμε σε πιάτο, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε να κρυσώσουν. Τις ξεφλουδίζουμε και αφαιρούμε του σπόρους. Τις κρατάμε και αυτές στο ψυγείο. Προσθέτουμε το φρέσκο θυμάρι, το ελαιόλαδο και το μισό νερό ντομάτας στον γάυρο και ανακατεύουμε (με το υπόλοιπο νερό ντομάτας ραντίζουμε τα παξιμάδια). Σερβίρουμε μαζί με τις ξεφλουδισμένες πιπεριές και ντομάτες, ραντίζοντας τα όλα αν θέλουμε με λίγο επιπρόσθετο ελαιόλαδο και θυμάρι.

Από το χθεσινό τραπέζι στο σημερινό *comfort dish*



Η πιο δημιουργική κουζίνα ξεκινά από το ψυγείο και από το τραπέζι, αφού τα σημερινά leftovers μεταμορφώνονται αύριο και μεθαύριο σε νέα, λαχταριστά πιάτα.

To food waste, η ακρίβεια και η συνειδητή κατανάλωση είναι παράμετροι που στις μέρες μας σαφέστατα ενδιαφέρουν τον καταναλωτή, οπότε, με απλές κινήσεις και με έναν απόλυτα δημιουργικό τρόπο, εκεί και όπου μπορούμε, καλό θα είναι να δίνουμε δεύτερη ζωή στα υλικά. Τα leftovers μετατρέπονται σε νέα γεύματα, με σύμμαχο πάντα

την Lidl Κύπρου, που διαχρονικά ασπάζεται αυτή τη φιλοσοφία της μηδενικής σπατάλης. Είτε μέσω των αρχικών προϊόντων που έχουμε προμηθευτεί από εκεί, είτε μέσω κάποιων έξτρα έξυπνων αγορών από την τεράστια γκάμα προϊόντων της Lidl Κύπρου, αποκτούμε αμέσως μια κουζίνα με δημιουργικότητα.



Ψωμί

Χρησιμοποιούμε το ψωμί που μας περισσεύει για να ετοιμάσουμε εντυπωσιακές μπρουσκέτες με χούμους και σπαράγγια σε άλημη ή λεπτές φρέτες αγγουράκι ή ακόμα πάστα ελιάς συνδυασμένη με ντοματίνια ή απλώς τυρί κρέμα, καπνιστό σολομό και άνηθο. Μπορούμε ακόμα να καλύψουμε τις φρέτες ψωμιού με έτοιμη σάλτσα ντομάτας και τριμμένο τυρί για πανεύκολες μικρές πίτσες της στιγμής.



Βρασμένα όσπρια

Το βρασμένο λουβί γίνεται μια λαχταριστή σαλάτα με ψιλοκομμένη πιπεριά Φλωρίνης και φρέσκο κρεμμυδάκι και μαζί με ελαφρά ψημένο φρέσκο τόνο, έχουμε αμέσως ένα εξαιρετικό και ελαφρύ γεύμα. Επίσης, τα βρασμένα όσπρια χτυπημένα σε μπλέντερ μαζί με ελαιόλαδο και χυμό λεμονιού, μας δίνουν μια πεντανόστιμη αλοιφή ή ντιπ ή ακόμα ένα χορταστικό dressing για σαλάτα.



Ψημένο κοτόπουλο

Προσθέτουμε ξεψαχνισμένο, ψημένο κοτόπουλο σε μια απλή σάλτσα curry και συνοδεύουμε με απλό ή μυρωδάτο ρύζι. Εναλλακτικά μπορούμε να το ανακατέψουμε με ψημένο ρύζι, λαχανικά ή ακόμα και ομελέτα για ένα εύκολο stir fry. Ακόμα, συνδυασμένο με μια απλή σάλτσα με γιασούρτι και μαγιονέζα γίνεται μαζί με λεπτοκομμένο μαρούλι μια πολύ νόστιμη γέμιση για wraps.



Ψημένα Λαχανικά

Αξιοποιούμε τα ψημένα λαχανικά σε μια ομελέτα στο τηγάνι ή στον φούρνο ή σε μια σαλάτα με μια δυνατή βινεγκρέτ μουστάρδας, για περισσότερη γεύση. Μπορούμε ακόμα να τα προσθέσουμε σε σάλτσα ντομάτας για μια γρήγορη μακαρονάδα ή να τα ανακατέψουμε με ψημένα μακαρόνια, να τα πασπαλίσουμε με διάφορα τυριά και να τα γκρατινάρουμε στον φούρνο.

Η αξιοποίηση των leftovers δεν είναι απλώς μια πρακτική εξοικονόμησης, αλλά ένας διαφορετικός τρόπος να βλέπουμε την καθημερινή μαγειρική. Με λίγη φαντασία, τα υλικά που περίσσεψαν από το χθεσινό τραπέζι μπορούν να γίνουν η αφετηρία για ένα νέο, εξίσου απολαυστικό γεύμα, γεμάτο γεύση και δημιουργικότητα. Κάθε μικρή κίνηση που μειώνει τη σπατάλη τροφίμων

συμβάλλει σε μια πιο συνειδητή και υπεύθυνη κατανάλωση, χωρίς συμβιβασμούς στην απόλαυση. Άλλωστε, η καλή κουζίνα δεν μετριέται μόνο από τις συνταγές που δημιουργούμε, αλλά και από τον τρόπο που αξιοποιούμε όσα ήδη έχουμε. Με έμπνευση, ευρηματικότητα και τις σωστές επιλογές, κάθε υλικό μπορεί να αποκτήσει μια δεύτερη, εξίσου νόστιμη ζωή.

**Εγγυόμαστε
κάθε φρούτο
και λαχανικό
που επιλέγεις.**


**Όποιος ξέρει
ξέρει.**



**100%
ευχαριστημένοι
ή τα χρήματά σας πίσω***

*Όροι & προϋποθέσεις: Επιστροφή εντός 5 ημερών με την επίδειξη της απόδειξης αγοράς

ΒΡΑΒΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΚΥΠΡΟΣ 2026



(από αριστερά):
Στέλλα Θεο-
χάρους, Ελένη
Κάπωνα, Μαρία
Κάπωνα, Έκτορας
Τσιάκκας, Ορέ-
στης Τσιάκκας,
Έλενα Χριστο-
φόρου, Γιώργος
Gayan Χρήστου,
Γιάννης Ιωαννίδης,
Χάρης Χριστοφό-
ρου, Κωνσταντί-
νος Χαριλάου.

ΑΥΤΟΙ ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΦΩΤΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΛΗΘΙΝΗ ΚΥΠΡΟ

Αυτοί οι παραγωγοί είναι φορείς δημιουργίας και ταυτότητας, είναι τα θετικά πρότυπα που τόσο έχει ανάγκη η κυπριακή αγροδιατροφική παραγωγή. Είναι οι άνθρωποι που κρατούν ζωντανή τη γαστρονομική μας παράδοση, υφαίνουν την κληρονομιά μας και αφήνουν σπουδαία παρακαταθήκη για τις επόμενες γενιές.



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ «ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΟΣ» και η εφημερίδα «Η Καθημερινή» παρουσίασαν την τελετή απονομής των 12ων Βραβείων Ποιότητας Γαστρονόμος 2026, στο Βουνί Λεμεσού, την Τρίτη 30 Ιουνίου 2026, αλλά και το 1ο Φεστιβάλ Γεύσης και Παράδοσης Γαστρονόμου. Στο πλαίσιο της εκδήλωσης απονεμήθηκαν συνολικά εννέα βραβεία που καλύπτουν σημαντικούς τομείς της κυπριακής παραγωγής, μεταξύ των οποίων και το τιμητικό βραβείο στους πυρόπληκτους κοινοτάρχους της ορεινής Λεμεσού.

Μέγας Υποστηρικτής η Τράπεζα Κύπρου, Υποστηρικτής Πολιτισμού η Allwyn, Υποστηρικτής Κύπριων Παραγωγών τα καταστήματα ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ, Υποστηρικτής Βιώσιμης Ανάπτυξης η EPIC.



Άποψη από την είσοδο του Φεστιβάλ.



Όλα έτοιμα για να υποδεχτεί το Βουνί τους πρώτους επισκέπτες.



Μερικά από τα νόστιμα κεράσματα του φεστιβάλ.



Ο κόσμος μαζεύτηκε από νωρίς στην πλατεία.

Η εκδήλωση για τα 12α Βραβεία Ποιότητας Γαστρονόμος 2026 έχει μόλις ξεκινήσει.



Προϊόντα προς πώληση από τοπικούς παραγωγούς.



Ο Αθηνόδωρος Γεωργίου πλέκει καλάθια.



Ο διευθύνων σύμβουλος της SPPMedia και εκδότης της «Κ» Δημήτρης Λοττίδης.



Η παρουσιάστρια της εκδήλωσης Έλενα Αποστόλου.



Απονομή βραβείου Χαλλουμιού στο «Χαλλούμι του Ακάμα» από 100% αιγιινό γάλα, του Γαλακτοκομείου Α.Μ. «Η Δρούσεια», από τον Γενικό Διευθυντή των καταστημάτων Σκλαβενίτης Κύπρου, Βύρωνας Βρυώνη και τον Αναπληρωτή καθηγητή του ΤΕΠΑΚ Φώτη Παπαδήμα.



Απονομή βραβείου Κόκκινου Οίνου στο Γιαννούδι (της χρονιάς 2023) από το Κτήμα Δαφέρμου, από τον Πρόεδρο του Παγκύπριου Συνδέσμου Οινοχόων Γιώργο Κασσιανό και τη head sommelier του Amathus Beach Hotel, Alissa Tosoudi.



Ο κοινοτάρχης της κοινότητας Βουνί Ματθαίος Πρωτοπαπιάς.

Απονομή βραβείου Παραγωγής Ελαιολάδου στο βιολογικό παρθένο ελαιόλαδο LAXiES (λαξιές) από Το Περβόλι του Θεόδωρου, από τον Επίτροπο Ανάπτυξης Ορεινών Κοινοτήτων Χαράλαμπο Χριστοφίνα και τον Διευθυντή Διεύθυνσης Λιανικής Τραπεζικής της Τράπεζα Κύπρου, Θεοδόσης Θεοδοσίου.



Απονομή βραβείου βιώσιμης ανάπτυξης στο Akaki Grove και στην Έλενα Χριστοφόρου, από την Επίτροπο Περιβάλλοντος Αντωνία Θεοδοσίου και τον CEO της Ερίς Θάνο Χρονόπουλο.



Απονομή βραβείου Λευκού Οίνου στο Sauvignon Blanc (της χρονιάς 2025) του Οινοποιείου Τσιάκκας, από την ειδική κυπριακής κουζίνας και Συνεργάτιδα του «Γ» Μαριλένα Ιωαννίδου και τον σύμβουλο επιχειρήσεων εστίασης Γιώργο Τσαντιώτη.



Βραβείο εξαιρετικής ποιότητας στην Κουμανταρία (της χρονιάς 2017), του Οινοποιείου Αγία Μαύρη και στον δημιουργό της Γιάννη Ιωαννίδη, από την τέως Επίτροπο Υγείας και Ασφάλειας Τροφίμων της ΕΕ Στέλλα Κυριακίδου.

Απονομή βραβείου Παραγωγής Αποστάγματος στην classic Ζιβανία του Askon Art Wines από τον Πρόεδρο ΕΟΑ Λεμεσού Γιάννη Τσουλόφτα.



Απονομή βραβείου Παραδοσιακού Προϊόντος στο Τυρί Φλαούνας «Το Ανωϋρκάτικο» από το Αγρόκτημα Σταλιές, από την υπουργό Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος Μαρία Παναγιώτου.

Όλοι οι βραβευμένοι στα Βραβεία Ποιότητας Γαστρονόμος 2026.

Απονομή τιμητικού βραβείου στους πυρόπληκτους κοινοτάρχες της ορεινής Λεμεσού από την υφυπουργό παρά τω Προέδρω Ειρήνη Πική



Η Μυρτώ Μελετιού και ο Στέλιος Αντωνίου διασκέδασαν τους παρευρισκόμενους στο φεστιβάλ.



Παραδοσιακά τοπικά εδέσματα για το Φεστιβάλ.



Τα μέλη της επιτροπής του «Γ» Αλίσα Τσοούδη, head sommelier στο Amathus Beach Hotel και Μαρία Θ. Μασσούρα DipWSET, εκπαιδεύτρια και σύμβουλος οίνου.



Η Βερόνικα Κόκκινου και ο Κυριάκος Κόκκινος.



Ο Head of Communications της Epic Λευτέρης Αθανασίου και η Εμπορική Διευθύντρια της SprrMedia Άννα Αντωνίου.



Ο βουλευτής του ΔΗΣΥ Δημήτρης Δημητρίου και η Ντίνα Πέγκα.



Η Μαρία Λοττίδη και η Ντίνα Πέγκα.



Η Στέλλα Μιχαηλίδου και ο Χρίστος Αγγελίδης, Γενικός Διευθυντής του ΠΑΣΥΞΕ.



Ο βουλευτής του ΔΗΣΥ Δήμος Γεωργιάδης και η Αμαλία Αβραάμ.



Ο Ανδρέας Γιαγκουλλάς, σεφ και μέλος της επιτροπής Βραβείων Ποιότητας «Γ» και ο Μιχάλης Κωνσταντίνου.



Ο Ιωσήφ Αντωνιάδης και η λειτουργός στο υφυπουργείο Τουρισμού και μέλος της επιτροπής των Βραβείων Ποιότητας Ελίνα Χριστοφίδου.



Η σεφ, συγγραφέας βιβλίων μαγειρικής και μέλος της επιτροπής Βραβείων Ποιότητας «Γ» Αθηνά Λοϊζίδου.



Οι Λευτέρης Αθανασίου, Ευριδίκη Παπαδοπούλου και Μάρλεν Μιχαήλ της Ερίς.



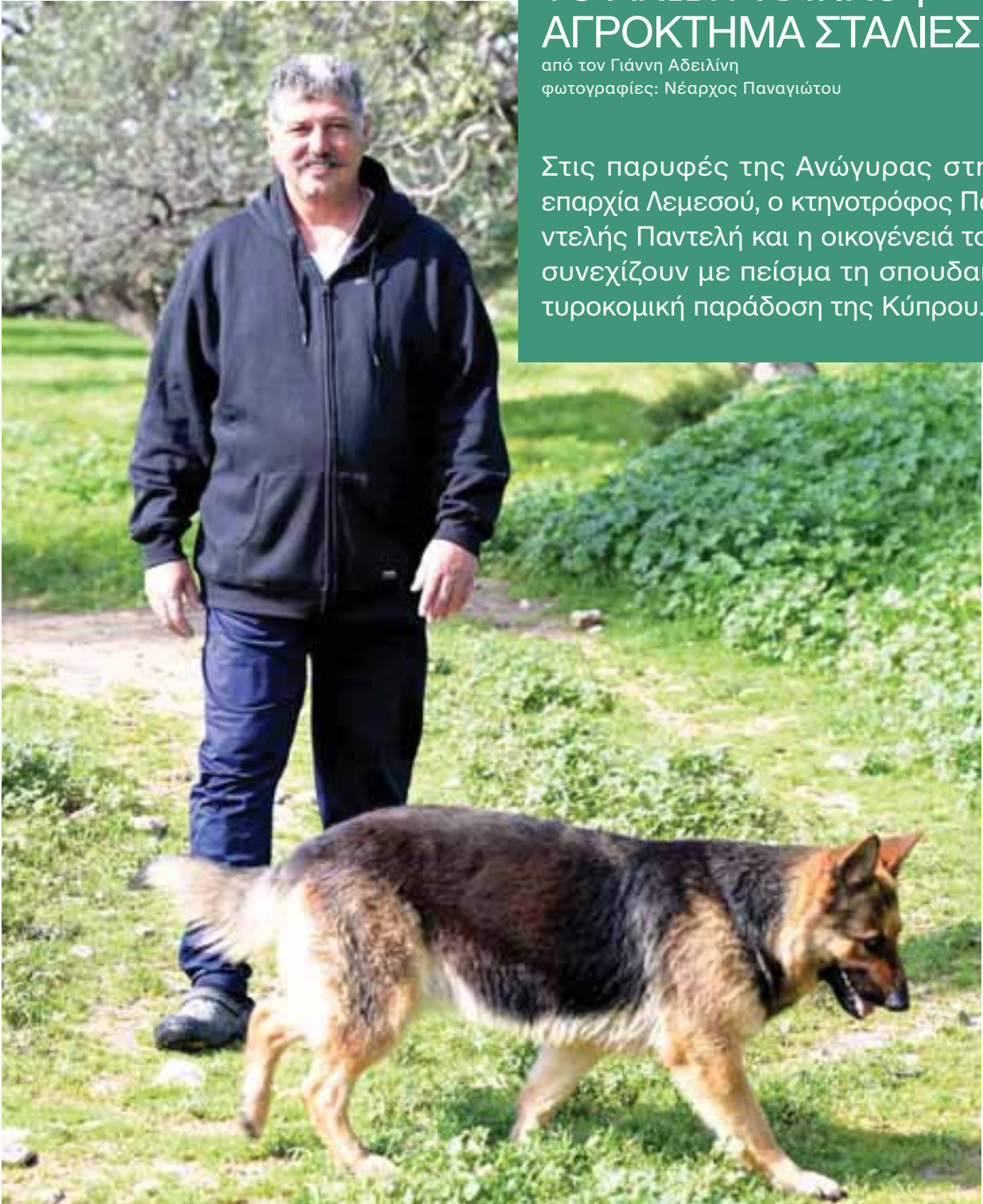
Ο υπεύθυνος Βραβείων Ποιότητας Γιάννης Αδειλίνης και ο Αναπληρωτής καθηγητής του ΤΕΠΑΚ Φώτης Παπαδόγματος.

ΒΡΑΒΕΙΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥ
ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

ΤΟ ΑΝΩΨΡΚΑΤΙΚΟ | ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΣΤΑΛΙΕΣ

από τον Γιάννη Αδειλίνη
φωτογραφίες: Νέαρχος Παναγιώτου

Στις παρυφές της Ανώγυρας στην επαρχία Λεμεσού, ο κτηνοτρόφος Παντελής Παντελή και η οικογένειά του συνεχίζουν με πείσμα τη σπουδαία τυροκομική παράδοση της Κύπρου.



ΤΥΡΙ ΦΛΑΟΥΝΑΣ ΑΠΟ ΚΟΠΑΔΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΑΣ ΒΟΣΚΗΣ



Το γάλα, η τεχνο-
γνωσία και τα
μυστικά της τυρο-
κόμησης, είναι από
τα βασικά συστατι-
κά των προϊόντων
της ετικέτας «Το
Ανωϋρκάτικο».

ΣΤΟ ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΣΤΑΛΙΕΣ στις παρυφές της Ανώγυρας ο κτηνοτρόφος Παντελής Παντελή και η οικογένειά του φροντίζουν 1.100 αιγοπρόβατα ελευθέρως βοσκής, ενώ παράλληλα διατηρούν το οικογενειακό γαλακτοκομικό εργαστήριο «Το Ανωϋρκάτικο». Μεγαλωμένος μέσα στο γάλα και το τυρί, η πρώτη του ανάμνηση με το τυρί φλαούντας ήταν από τη γιαγιά του στο χωριό στην Πάφο. Από μικρός ο Παντελής Παντελή ήταν κοντά στα ζώα και όταν αποφάσισε να πορευτεί με τη δουλειά του κτηνοτρόφου, ανέβηκε στην Ανώγυρα με τη γυναίκα του Στέλλα και έφτιαξαν το Αγρόκτημα Σταλιές, από το όνομα της περιοχής. Τριάντα χρόνια μετά, μαζί με τα παιδιά τους, συνεχίζουν με πείσμα και με ζήλο τη σπουδαία τυροκομική παράδοση της Κύπρου και στο μικρό εργαστήριό τους παράγουν τυριά ένα κι ένα. Το αγρόκτημα σταδιακά εκσυγχρονίστηκε και μεγάλωσε, τα ζώα είναι χωρισμένα σε στάνες που εξασφαλίζουν επαρκή χώρο, καθαρό περιβάλλον, καλή υγεία, υψηλότερη παραγωγικότητα και ελεγχόμενη αναπαραγωγή. Καθημερινά τα αιγοπρόβατα βγαίνουν για βοσκή στις ευωδιαστές γειτονικές πλαγιές και στο γάλα τους περνούν οι γεύσεις και τα αρώματα της περιοχής.

Το γάλα είναι ένα από τα δύο βασικά συστατικά των προϊόντων της ετικέτας «Το Ανωϋρκάτικο». Το άλλο είναι η τεχνογνωσία, τα μυστικά της τυροκόμησης που κληρονόμησε ο Παντελής και μετέφερε στα παιδιά του και η αλάνθαστη εμπειρική μάθηση. «Όσο περισσότερο ωριμάσει το τυρί της φλαούντας τόσο πιο ωραίο γίνεται» λέει κάποια στιγμή στη κουβέντα μας. «Θέλει όμως ζύμωμα καλό μέσα στο ταλάρι και αυτό δεν έχει μηχανή να το κάμνει». Το τυρόπηγμα τοποθετείται σε ταλάρια για να στραγγίζονται τα



υγρά, πιέζεται δυνατά με το χέρι και αφού πρώτα στεγνώσει καλά δημιουργείται ένα λευκό σκληρό τυρί, για να τριβεται εύκολα και να μπαίνει στις φλαούντες. Ο έμπειρος κτηνοτρόφος παράγει γύρω στους πέντε τόνους τέτοιο τυρί όλο τον χρόνο, το αφήνει να ωριμάσει πάνω από ενάμιση μήνα και με αυτό το τυρί ξεχώρισε στη γευστιγνωσία του «Γ».

Ο αφθώδης πυρετός ευτυχώς δεν κτύπησε τα ζώα του αγροκτήματος. «Για κάθε βοσκό το κοπάδι του είναι προέκταση του σώματος. Σκέφτου, ότι κοπεί από πάνω σου υπάρχει περίπτωση να ζήσεις, υπάρχει περίπτωση να μη ζήσεις. Απλώς και να ζήσεις, θα είσαι κουτσός» λέει γλαφυρά ο Παντελής, όταν η συζήτηση πηγαίνει στο καυτό θέμα των κτηνοτρόφων φέτος. «Να αγκαλιάσει όλος ο κόσμος τους κτηνοτρόφους μας, διότι ο θάνατος ο δικός μας είναι θάνατος και δικός τους» συμπληρώνει με νόημα. Οι επισκέπτες στο Αγρόκτημα Σταλιές, Κύπριοι και ξένοι, γεύονται τα μοναδικά τυριά του, ενθουσιάζονται, μεταφέρουν την εμπειρία τους στον τόπο τους και εξαπλώνουν τη φήμη των τυριών της Κύπρου ακόμη περισσότερο.

ΤΟ ΑΝΩΥΡΚΑΤΙΚΟ, ΑΓΡΟΚΤΗΜΑ ΣΤΑΛΙΕΣ, Ανώγυρα, Λεμεσός, agroktimastalies@gmail.com, T/99433287

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα τους διατίθενται στο αγρόκτημα και σε μικρά σούπερ μάρκετ.

ΒΡΑΒΕΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
ΧΑΛΛΟΥΜΙΟΥ
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΕΙΟ
Α.Μ. «Η ΔΡΟΥΣΕΙΑ»

από τον Γιάννη Αδειλίνη
φωτογραφίες: Νέαρχος Παναγιώτου

Με σεβασμό στην πρώτη ύλη και με μεγάλη προσήλωση στην τυροκομική παράδοση, το αρτιζανάλ κατσικίσιο «Χαλλούμι του Ακάμα» σε γυρνάει πίσω στις ρίζες του τόπου μας.



ΤΟ ΠΑΦΙΤΙΚΟ ΧΑΛΛΟΥΜΙ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΟΥ

ΧΑΛΛΟΥΜΙΑ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ, το παφίτικο χαλλούμι όμως είναι μοναδικό· αυτό που φτιάχνει η Μαρία Κάπονα στο γαλακτοκομείο της στη Δρούσεια, αποκλειστικά με αιγινό γάλα. «Όταν κάνεις κάτι με μεράκι και αγάπη, δικαιώνεσαι» αναφέρει η ίδια με ικανοποίηση. Στις πλαγιές του Ακάμα τα ζώα βόσκουν στη φύση και παράγουν γάλα πρώτης ποιότητας, με τις μυρωδιές και τη γεύση της περιοχής. Το «Χαλλούμι του Ακάμα» με μαστιχωτή υφή, ευχάριστες ζωϊκές νότες από βρασμένο γάλα, ορθή αλατότητα και ισορροπημένη γεύση, σε γυρνάει πίσω στις ρίζες της παράδοσης.

Γεννημένη από κτηνοτρόφους γονείς, αγάπησε τα ζώα και μεγάλωσε βουτηγμένη μέσα στο γάλα. Από το 2011 λειτουργεί, με τον κτηνοτρόφο σύζυγό της Αργύρη, την οικογενειακή, τυροκομική μονάδα με αρτιζανάλ γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν βραβευθεί στο παρελθόν από τον «Γ». «Ποτέ δεν σκεφτόμουν να γίνω τυροκόμος αλλά αφού έτυχε, πέτυχε» μας λέει και γελά ικανοποιημένη. Από



Το γάλα που επεξεργάζεται το γαλακτοκομείο για τα αρτιζανάλ τυριά του είναι αποκλειστικά αιγινό.



δίπλα η κόρη της Ελένη συμπληρώνει. «Η μητέρα μου έκανε χαλούμια από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου. Νιώθω πολύ χαρούμενη που συμβάλλουμε στη διαδικασία διατήρησης των παραδοσιακών προϊόντων του τόπου μας». Η Ελένη, αφού εργάστηκε σε ξενοδοχεία της Πάφου, έχει επιστρέψει στο τυροκομείο και εκπαιδεύεται για να συνεχίζει την παράδοση. «Εμείς τα κάνουμε όλα με το χέρι ώστε να μην αλλοιώνετε η γεύση ούτε η υφή του χαλλουμιού. Η πρώτη ύλη είναι πολύ σημαντική, το γάλα που χρησιμοποιούμε». Για ένα κιλό χαλλούμι χρειάζονται εφτά λίτρα αιγινό γάλα από τις πεντακόσιες περίπου κατσίκες τους, και για τις ανάγκες της παραγωγής προμηθεύονται γάλα και από άλλους κτηνοτρόφους της περιοχής.

Ο αφθώδης πυρετός δεν έχει φτάσει στην Πάφο, απασχολεί όμως όλους τους κτηνοτρόφους της περιοχής. «Έπρεπε να παρθούν μέτρα από την πρώτη στιγμή που διαγνώστηκε στα κατεχόμενα» τονίζει η Μαρία. «Εμείς προετοιμαζόμαστε ψυχολογικά και το περιμένουμε. Οι κτηνοτρόφοι που έχασαν τα ζώα τους είναι δικοί μας άνθρωποι και τους συμπαραστεκόμαστε». Οι θανατώσεις των ζώων από τις υγειονομικές υπηρεσίες, αναπόφευκτα έχουν μειώσει σημαντικά τον αριθμό αιγοπροβάτων στον νησί. «Όπως δείχνουν τα πράγματα, τα αιγοπρόβατα θα είναι λίγα σε ποσότητα, οπότε δεν θα μπορούμε να καλύψουμε το γάλα για να συμπληρώσουμε τον φάκελο του ΠΟΠ. Και θα έχουμε ένα χαλούμι με μηδενική ποσόστωση αιγοπρόβειου, δεν θα είναι χαλούμι των προγόνων μας, θα είναι χαλούμι σύγχρονο», επισημαίνει με αγανάκτηση. Η Μαρία Κάπονα είναι άνθρωπος που δεν εφησυχάζει. Με την τέχνη της κατάφερε να βάλει τη Δρούσεια στον τυροκομικό χάρτη της χώρας με εκλεκτά, ρωμαλέα κυπριακά τυριά. Με επιμονή, σκληρή δουλειά και με τα μύρια εμπόδια που αντιμετωπίζει κάθε μικρή οικογενειακή επιχείρηση. Βλέπει όμως τους κόπους της να ανταμείβονται. Είναι αυτό που λέει και η Ελένη λίγο πριν φύγουμε από το γαλακτοκομείο. «Η χαρά μας είναι όταν έλθει ένας άγνωστος πελάτης να μας πει ότι τα προϊόντα μας είναι εξαιρετικά. Αυτό είναι που μας δίνει δύναμη και χαρά να συνεχίσουμε».

ΒΡΑΒΕΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ LAXIES | ΤΟ ΠΕΡΒΟΛΙ ΤΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΥ

από τον Γιάννη Αδειλίνη
φωτογραφίες: Νέαρχος Παναγιώτου

Από τον ελαιώνα στο Μαρώني Λάρνακας ο Χάρης Χριστοφόρου παράγει με πρακτικές και μεθόδους βιολογικής γεωργίας, το premium ελαιόλαδο LAXIES πρώιμης συγκομιδής.



ΕΝΑ PREMIUM ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΑΠΟ ΤΟ ΜΑΡΩΝΙ

ΤΟ ΧΡΩΜΑ ΤΟΥ ΧΡΥΣΟΠΡΑΣΙΝΟ, η γεύση του πολύπλοκη και ισορροπημένη, με δυνατή ένταση, πλούσιο άρωμα και όλα τα θρεπτικά συστατικά που από τη φύση του περιλαμβάνει. Είναι το premium ελαιόλαδο LAXiES από Το Περβόλι του Θεόδωρου που βρίσκεται στο Μαρώνι. Το βιολογικό παρθένο ελαιόλαδο σχεδιάστηκε για την κυπριακή Λαδοελιά και «λαξιές» στην κυπριακή διάλεκτο είναι οι μικρές κοιλάδες και οι λακούβες. Τα τελευταία τρία χρόνια δεν είχε βρέξει στην περιοχή, το νερό της γεώτρησης δεν επαρκούσε και τα δένδρα δεν κρατούσαν την ανθοφορία τους. Έτσι στο LAXiES η Λαδοελιά αντικαταστάθηκε με Κορωνέικη. «Φαίνεται ότι η Κορωνέικη και κάποιες άλλες

Το Περβόλι του Θεόδωρου βρίσκεται
φέτος στη λίστα με τις Top50 φάρμες
Αναγεννητικής Γεωργίας της Ευρώπης.



ποικιλίες είναι πιο ανθεκτικές ή πιο παραγωγικές» αναφέρει ο Χάρης. «Έχουμε κυπριακές ρίζες και οι μισές σχεδόν είναι Λαδοελιές. Τα τελευταία χρόνια όμως δεν παράγουμε από αυτές ελαιόλαδο» λέει με παράπονο. Πάντως για τους περισσότερους παραγωγούς η περασμένη χρονιά ήταν από τις χειρότερες της δεκαετίας και η παραγωγή ελαιολάδου σε λίτρα κινήθηκε σε χαμηλά επίπεδα.

Όταν ανάλαβε ο Χάρης Χριστοφόρου το πατρικό του κτήμα πριν από έντεκα χρόνια, συνειδητά εφάρμοσε μεθόδους βιολογικής γεωργίας, χρησιμοποίησε ευρωπαϊκά προγράμματα λαμβάνοντας χρηματοδότηση αλλά και πολύτιμη γνώση και επικεντρώθηκε στην παραγωγή βιολογικών προϊόντων. Στο Περβόλι του Θεόδωρου ο ελαιώνας καταλαμβάνει ένα μεγάλο μέρος και στο υπόλοιπο καλλιεργεί κυπριακά βότανα που τα τυποποιεί, τα χρησιμοποιεί και στα ice tea που εμφιαλώνει. Ο δραστήριος ελαιοπαραγωγός συλλέγει τον καρπό της ελιάς τον Οκτώβρη και τον τοποθετεί σε σκιά και σε διάτρητα τελάρα για να αερίζεται και να μην ανεβάζει θερμοκρασίες. Η ελαιοποίηση γίνεται την ίδια μέρα σε συνεργαζόμενο ελαιοτριβείο, φροντίζοντας να έχει καθαρή γραμμή. Οι ελιές πλένονται με ψυχρή έκθλιψη και δεν μένουν πολύ ώρα στο μαλακτήρα. Το ελαιόλαδο μέσα σε μια μέρα φιλτράρεται και τοποθετείται σε ειδικά δοχεία με άζωτο για να αποτρέπεται η οξειδωσή του. «Δυσκολευτήκαμε μέχρι να βρούμε το κατάλληλο ελαιοτριβείο, όμως έχουμε απόλυτη συνεργασία με τα ελαιοτριβεία Καραγιώργη που μας στηρίζουν για να βγάλουμε καλή ποιότητα» αναφέρει όταν η συζήτηση οδηγείται στην κομβική συνεργασία του παραγωγού με τον ελαιοτριβέα.

Ο Χάρης Χριστοφόρου εφαρμόζει φιλικές πρακτικές στο οικοσύστημα που μειώνουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα του κτήματος, για τις οποίες τιμήθηκε στο παρελθόν από τον «Γ» με βραβείο Βιώσιμης Ανάπτυξης και φέτος βρίσκεται στη λίστα με τις Top50 φάρμες Αναγεννητικής Γεωργίας της Ευρώπης. Ένα λίτρο LAXiES θέλει 12-18 κιλά ελιές και το ελαιόλαδο εμφιαλώνεται σε ένα καλαίσθητο μπουκάλι 200 ml που σχεδίασε η εταιρεία arripos creative studio. Η ετήσια παραγωγή του δεν ξεπερνά τα 120 λίτρα-μαζί με το Marona, το άλλο premium ελαιόλαδο του αγροκτήματος- από τους πέντε τόνους βιολογικού ελαιολάδου που βγάζει συνολικά Το Περβόλι του Θεόδωρου. «Για να αναδείξουμε την ποιότητα του κυπριακού ελαιολάδου πρέπει να ακολουθήσουμε τα βήματα των μικρών οινοποιείων» λέει χαρακτηριστικά ο Χάρης για το επόμενο βήμα των ελαιοπαραγωγών. «Χαίρομαι πολύ που και άλλοι παραγωγοί εστιάζουν στο ποιοτικό ελαιόλαδο. Βάζει ο καθένας το λιθαράκι του για να βελτιωθεί η ποιότητα».

Το αγρόκτημα είναι πλέον επισκέψιμο, με ξενάγηση στον χώρο και γευσιγνωσία των προϊόντων του, προωθώντας παράλληλα και τον φιλικό οικολογικό τρόπο λειτουργίας του. Ο επόμενος στόχος του Χάρη είναι να φυτέψει περισσότερα δέντρα και να αυξήσει τις εξαγωγές του ελαιολάδου του.

ΤΟ ΠΕΡΒΟΛΙ ΤΟΥ ΘΕΟΔΩΡΟΥ Μαρώνι, Λάρνακα, info@topervoli.com, T/99463522.
Τα ελαιόλαδά του διατίθενται σε επιλεγμένα βιολογικά καταστήματα.

ΒΡΑΒΕΙΟ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

AKAKI GROVE

από τον Γιάννη Αδειλίνη

φωτογραφίες: Νέαρχος Παναγιώτου

Ένα αγρόκτημα που συνδυάζει τη βιολογική καλλιέργεια με την κυκλική οικονομία και την περιβαλλοντική εκπαίδευση, επιχειρεί να δημιουργήσει ένα πρότυπο αγροοικοσυστήματος για το μέλλον.

Η ΕΛΕΝΑ ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΥ ΜΕΓΑΛΩΣΕ στη Λευκωσία και από μικρή ανέπτυξε περιβαλλοντική συνείδηση. Σπούδασε γεωγραφία, ανθρωπολογία και ψυχολογία, εστίασε στις δραστηριότητες του ανθρώπου, τον τρόπο που αντιμετωπίζει τη φύση και μελέτησε τη χωρική αλληλεπίδρασή τους στην καθημερινότητα και την οικονομία.

Με την αγροτική ζωή δεν είχε σχέσεις, αλλά όταν της μπήκε η ιδέα να ασχοληθεί επαγγελματικά με το αγρόκτημα του παππού της στο Ακάκι, ήταν σαν να την περίμενε. «Μπήκα στο αγρόκτημα το 2019 και το Akaki Grove δημιουργήθηκε το '20. Έχουμε ελιές, εσπεριδοειδή και παράγουμε βιολογικό ελαιόλαδο και μαρμελάδες» λέει η Έλενα, καθώς ξετυλίγει τα σχέδιά της. «Όλοι είμαστε μέρος ενός οικοσυστήματος και είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε τι τρώμε, πώς συμπεριφερόμαστε, αν σεβόμαστε τη φύση. Ξέροντας ότι μπορώ να ασχοληθώ και να βάλω ένα καλό βιολογικό προϊόν στην αγορά, αυτό με έκανε να νιώθω καλά με τη δουλειά μου».

Από την αρχή είχε κατά νου την περμακουλτούρα που προωθεί την αυτάρκεια, τη διατήρηση των φυσικών πόρων και τη δημιουργία παραγωγικού περιβάλλοντος και την αγροοικολογία που σέβεται το περιβάλλον, την τοπική κοινωνία και την υγεία. Χρησιμοποίησε λοιπόν ανάλογες μεθόδους για το δικό της εγχείρημα. «Προσπαθούμε να βοηθήσουμε τη φύση, για να μας βοηθήσει. Θέλουμε να είμαστε όσο πιο βιώσιμοι μπορούμε, με χαμηλό περιβαλλοντικό αποτύπωμα». Με αυτή την οπτική, εφάρμοσε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα κυκλικής οικονομίας για την καταπολέμηση του food waste, που ονόμασε «Kot Kot», με σύμμαχο 100 αποσυρμένες κόττες αβογοπαραγωγής. Οι ηλικιωμένες κόττες ελευθέρως βοσκής, καταναλώνουν τα απορρίμματα τροφίμων που μαζεύει η Έλενα από σπίτια και από ένα σχολείο, με την προοπτική αυτό το πιλοτικό πρόγραμμα να επεκταθεί και σε άλλα σχολεία. Έτσι μείωσε σημαντικά το κόστος της αγοράς λιπασμάτων που χρειαζέ-

ται για το αγρόκτημα, περιορίζοντας την ίδια στιγμή τη σπατάλη τροφίμων και τις εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου.

Ένας βασικός πυλώνας της δραστηριότητας του Akaki Grove είναι η ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινωνιών για την αλλαγή της περιβαλλοντικής κουλτούρας, με άμεση και ενεργή συμμετοχή των πολιτών, ιδιαίτερα των μαθητών και των νέων, στην προστασία του περιβάλλοντος. «Προσπαθούμε να φέρουμε την αλλαγή μέσω θετικών συμπεριφορών και posts. Θέλουμε να δείξουμε ότι μία μικρή αλλαγή συμπεριφοράς -να βάζω το φαγητό μου στον κάδο του Kot Kot-, σημαίνει ότι αυτό το φαγητό δεν πάει στις χωματερές. Έτσι τα φαγητά παύουν να είναι απορρίμματα και γίνονται πόρος. Είναι πολύ σημαντικό να μάθουμε στα παιδιά και στο κοινό, τι εστί κυκλική οικονομία. Μας βοηθά να γίνουμε πιο βιώσιμοι σαν χώρα και σαν κοινωνία».

Στο οικοσύστημα του αγροκτήματος προωθείται η βιοποικιλότητα που προστατεύει τα δένδρα, παρέχει φυσικούς εχθρούς -τις κόττες- για τα ζιζάνια και παράσιτα και μετατρέπει την οργανική ύλη σε θρεπτικά συστατικά που εμπλουτίζουν και συγκροτούν τη δομή του εδάφους. «Προσπαθούμε να χτίσουμε ένα βιώσιμο παραγωγικό οικοσύστημα» συμπληρώνει η παραγωγός. «Όταν το χώμα είναι σε καλή κατάσταση, είναι πιο ανθεκτικό στις ανομβρίες και έχει παραπάνω θρεπτικές ουσίες που βοηθά τα δέντρα και αυτό για εμάς είναι πολύ σημαντικό». Όπως επισημαίνει η Έλενα Χριστοφόρου «με αγάπη, πάθος, προγραμματισμό, όραμα και με τρόπο σκέψης που σου επιτρέπει να κάνεις διάφορες δραστηριότητες σε έναν αγρόκτημα, μπορείς να έχεις μέλλον». Στόχος του Akaki Grove είναι να αξιοποιηθεί «σαν μία πλατφόρμα, να υπάρχει συνεργασία και συνεννόηση με άλλους κλάδους, να μπορέσουμε να προωθήσουμε την περιβαλλοντική συνείδηση και να δείξουμε στον κόσμο πώς κάποιες αλλαγές μπορεί να μας βοηθήσουν να γίνουμε καλύτερα μέλη της κοινωνίας όσον αφορά βιωσιμότητα, περιβάλλον και ανθρωπότητα».

ΕΝΑ ΠΡΟΤΥΠΟ ΑΓΡΟΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ



Βασικός πυλώνας της δραστηριότητας του Αkaki Grove είναι η ευαισθητοποίηση των τοπικών κοινωνιών για την αλλαγή της περιβαλλοντικής κουλτούρας.



AKAKI GROVE Ακάκι, Λευκωσία, akahigrove@gmail.com, T/99477382.
Τα προϊόντα του διατίθενται σε επιλεγμένα βιολογικά καταστήματα.

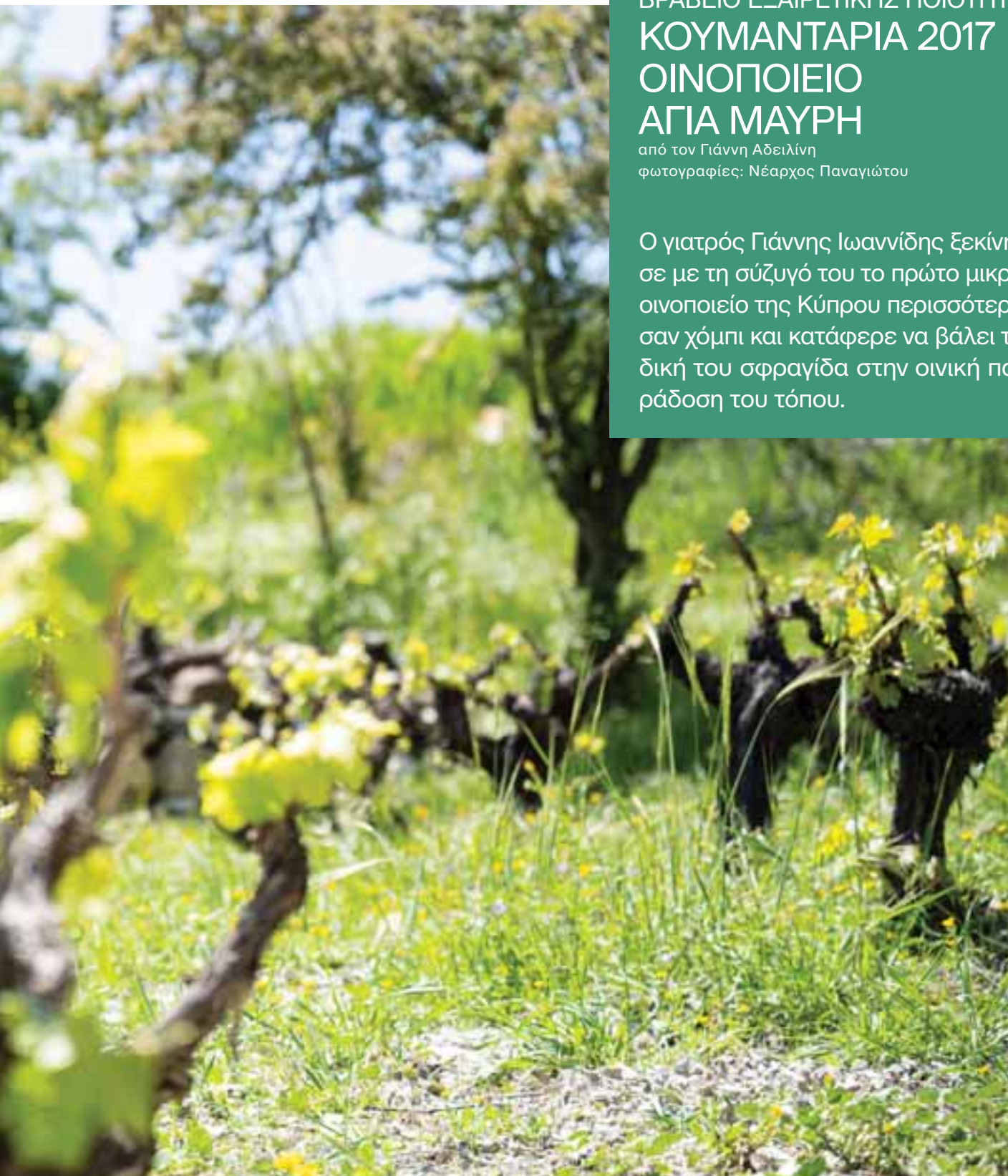


Ο Γιάννης Ιωαννίδης ξεκαθαρίζει ότι η ΠΟΠ Κουμανταρία «πρέπει να μείνει στα όρια της περιοχής που είναι σήμερα. Εάν επεκτείνουμε την περιοχή, ίσως χάσουμε την ποιότητα».

ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΚΟΥΜΑΝΤΑΡΙΑ 2017 | ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΑΓΙΑ ΜΑΥΡΗ

από τον Γιάννη Αδειλίνη
φωτογραφίες: Νέαρχος Παναγιώτου

Ο γιατρός Γιάννης Ιωαννίδης ξεκίνησε με τη σύζυγό του το πρώτο μικρό οινοποιείο της Κύπρου περισσότερο σαν χόμπι και κατάφερε να βάλει τη δική του σφραγίδα στην οινική παράδοση του τόπου.



ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΚΡΑΣΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΑΘΟΣ ΤΟΥ



ΤΡΙΤΗ ΓΕΝΙΑ ΟΙΝΟΠΟΙΟΣ ο Γιάννης Ιωαννίδης έδειξε τον δρόμο στους μεταγενέστερους όταν δημιούργησε στο Κοιλάνι, μαζί με τη σύζυγό του Γιαννούλα, το πρώτο μικρό οινοποιείο της Κύπρου το 1983. Η ιδέα γεννήθηκε σε ένα ταξίδι τους στην Αυστρία όταν βρέθηκαν σε ένα χωριό της αμπελουργικής περιοχής του Μπούργκενλαντ. Πολλά σπίτια είχαν μικρό οινοποιείο και οι επισκέπτες έκαναν γευσιγνωσία κρασιών. Από εκεί ο γιατρός Ιωαννίδης άρπαξε την ιδέα. Είχε τα οικογενειακά αμπέλια στο χωριό και ξεκίνησε το Οινοποιείο Αγία Μαύρη περισσότερο σαν χόμπι. Ως παθολόγος-καρδιολόγος κράτησε το ιατρείο στη Λεμεσό, μέσα του όμως ήξερε ότι το οινοποιείο θα ήταν το καταφύγιό του για μια ζωή. Και κατάφερε να βάλει τη δική του σφραγίδα στην οινική παράδοση του τόπου.

Σήμερα στα 92 του χρόνια παραμένει ενεργός και δραστήριος. Ο χώρος λειτουργεί και σαν γιατρικό, απαλύνοντας τον πόνο από την απουσία της κας Γιαννούλας που έφυγε από τη ζωή πριν δύο χρόνια. «Ήρθαν πολλοί να αγοράσουν το οινοποιείο, αλλά και εγώ και η γυναίκα μου είπαμε τι να κάνουμε τα λεφτά. Εδώ είμαστε ευτυχισμένοι, το απολαμβάνουμε, για ποιον λόγο να το πουλήσουμε. Τα λεφτά δεν έχουν καμία αξία» λέει ο κ. Ιωαννίδης και το εννοεί. Στο πρόσωπο της κόρης του Αθηνάς βλέπει τη συνέχεια του οινοποιείου, αναφέρει με καμάρι και την εγγονή του που σπουδάζει γεωπονία και σύντομα οινολογία για να

γίνει η «πέμπτη γενιά της οικογενείας που θα συνεχίσει την παράδοση».

Με τα χρόνια το Οινοποιείο Αγία Μαύρη έγινε δημοφιλές για τα γλυκά και ημίγλυκα κρασιά του. Ο γιατρός ήταν από τους πρώτους στον ελλαδικό χώρο που αξιοποίησε την ποικιλία Μοσχάτο, και σχεδόν κάθε χρόνο διακρίνεται με χρυσά μετάλλια στο Muscats du Monde στη Γαλλία. Το 2007 έλαβε και το Μεγάλο Χρυσό για το καλύτερο Μοσχάτο στον κόσμο, έχει βεβαίως τιμηθεί και στα Βραβεία Ποιότητας. Είναι το μοναδικό οινοποιείο στον κόσμο που κυκλοφόρησε γλυκό Shiraz με πιπέρι, μια ιδέα που εμπνεύστηκε η κα Γιαννούλα από τη σοκολάτα με πιπέρι.

Η διαδικασία παραγωγής των γλυκών κρασιών, έχει κοινά χαρακτηριστικά με της Κουμανταρίας. «Αυτό το κρασί λεγόταν Νάμα ή Μάννα» μας λέει ο κ. Ιωαννίδης, βάζοντας την Κουμανταρία σε ένα ιστορικό πλαίσιο. «Όταν ήρθαν οι Σταυροφόροι το έκαναν εξαγωγή στους βασιλιάδες της Ευρώπης. Από τους Σταυροφόρους, τους Commandators, ονομάστηκε 'Κομανταρία'. Σήμερα λέμε ότι είναι ο βασιλιάς των κρασιών, το κρασί των Θεών. Ήταν και το αγαπημένο κρασί των Φαραώ και της Κλεοπάτρας», σχολιάζει.

Η παραγωγή του ΠΟΠ εθνικού μας κρασιού παραμένει αναλλοίωτη στο χρόνο, δεν ευνοεί πειραματισμούς και οι ετικέτες που κυκλοφορούν δεν έχουν σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Η Κουμανταρία Αγία Μαύρη του



2017 ξεχώρισε στη γευσιγνωσία του «Γ» για την αγάπη που έβαλαν στην οινοποίηση και γιατί εκείνη τη χρονιά ήταν πολύ καλή η ποιότητα της πρώτης ύλης από τις γηγενείς ποικιλίες Ξυνιστέρι και Μαύρο. Κυκλοφορεί σε 3.500 χιλιάδες φιάλες, φέτος διακρίθηκε και στο Wine & Spirits Trophy στη Θεσσαλονίκη. Για τον γεωγραφικό περιορισμό της Κουμανταρίας ο κ. Ιωαννίδης ξεκαθαρίζει ότι «πρέπει να μείνει στα όρια της περιοχής που είναι σήμερα. Εάν επεκτείνουμε την περιοχή, ίσως χάσουμε την ποιότητα». Το Υφυπουργείο Τουρισμού πριν τρία χρόνια αναγνώρισε το Οινοποιείο Αγία Μαύρη ως το οινοποιείο που προσφέρει την καλύτερη φιλοξενία στους επισκέπτες, μια τιμητική διάκριση που ήρθε κυρίως από τα κολακευτικά σχόλια των επισκεπτών στα social media.

Καθισμένος σε μια ξύλινη πολυθρόνα ο Γιάννης Ιωαννίδης χαϊδεύει την άσπρη γάτα του οινοποιείου, αναλογιζεται τα χρόνια που πέρασαν και με βλέμμα καθαρό λέει συνοπτικά. «Η φιλοσοφία μου είναι να έχεις υπόψιν ότι θα ζήσεις αιώνια και να διασκεδάξεις σαν να πρόκειται να πεθάνεις την επόμενη». Στην υγιά σου γιατρέ!

ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΑΓΙΑ ΜΑΥΡΗ Αρχιμανδρίτη Κυπριανού 8, Κοιλάνι, Λεμεσός
ayiamavri@cytanet.com.cy, T/ 25470225, 99460998.

Τα κρασιά Αγία Μαύρη διατίθενται στο οινοποιείο και σε επιλεγμένες κάβες.

ΒΡΑΒΕΙΟ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΑΠΟΣΤΑΓΜΑΤΟΣ ZIBANIA | ASKON ART WINES

από τον Γιάννη Αδειλίνη
φωτογραφίες: Νέαρχος Παναγιώτου

Ένα απόσταγμα ανώτερης ποιότητας από αιωνόβιο αμπελοτόπι αναδεικνύει το terroir του Ασκά. Με ορυκτότητα, καθαρές γεύσεις, έντονα αρώματα και μοναδικό χαρακτήρα.

Ο ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΧΑΡΙΛΑΟΥ είναι γέννημα-θρέμα του Ασκά στην Πιτσιλιά. Σπούδασε γεωπόνος στο ΤΕΠΑΚ, με μεταπτυχιακό οινολογίας στην Αθήνα και ξεκίνησε την καριέρα του σε οίνοποιεία στην Κύπρο και στο εξωτερικό, πέρασε και από τη Νέα Ζηλανδία. Απέκτησε εμπειρίες και γνώση και όταν επέστρεψε έγινε υπεύθυνος παραγωγής σε κυπριακό οίνοποιείο. Η ιδέα για μια μικροοίνοποιία στον Ασκά, ήταν πάντα στο μυαλό του. Στις απότομες πετρώδεις πλαγιές του χωριού των 90 κατοίκων, υπάρχουν ακόμα αιωνόβια ξερικά αμπέλια σε αναβαθμίδες με Μαύρο κυρίως και διάσπαρτα Ξυνιστέρι, Μαραθεύτικο και Γιαννούδι. Ο Κωνσταντίνος ανανέωσε αμπελώνες, φύτεψε νέους και από το 2020 με την ονομασία Askon Art Wines βγάζει μια σειρά από πολύ ενδιαφέροντα premium κρασιά που αποτυπώνουν πιστά το terroir της περιοχής. «Οι αμπελώνες μας ξεκινούν από τα 1000 μέχρι τα 1300 μ. υψόμετρο. Το κρασί είναι μια μορφή τέχνης και η φιλοσοφία μας είναι να δημιουργήσουμε κρασιά και αποστάγματα διεθνούς επιπέδου, που εκφράζουν τη μοναδικότητα και τον χαρακτήρα του Ασκά» αναφέρει και βλαστολογεί ένα νέο αμπέλι κάτω από μια κορυφογραμμή, με θέα τον Πενταδάκτυλο.

Η classic Ζιβανία του ξεχώρισε στη φετινή γευστική σία του «Γ». Ένα απόσταγμα ανώτερης ποιότητας από τις κυπριακές ποικιλίες Μαύρο και Ξυνιστέρι, διαυγές, με 45% αλκοολικό βαθμό και αυθεντική γεύση. «Προέρ-

χεται από ένα αμπελοτόπι πάνω από 100 χρόνων» μας λέει, που καλύπτει την αριστερή πλαγιά του δρόμου λίγο πριν μπει στο χωριό. «Το terroir, το έδαφος και το ψηλό υψόμετρο, δίνουν ένα απόσταγμα με ορυκτότητα, καθαρές γεύσεις, έντονα αρώματα και μοναδικό χαρακτήρα, χαρακτηριστικά που βρίσκεις σε όλα τα προϊόντα μας».

Το κυπριακό απόσταγμα κακοποιήθηκε επί χρόνια στη χύμα επιλογή του, και ίσως είναι ο λόγος που η ζιβανία δεν απολαμβάνει την ίδια θέση με παρόμοια αποστάγματα άλλων οινικών χωρών. «Εσφαλμένα, είναι ένα υποτιμημένο προϊόν. Είμαστε και αρκετά πίσω όσον αφορά το νομοθετικό και εμπορικό κομμάτι της. Μπορεί να δώσει όμως αποστάγματα υψηλού επιπέδου αλλά χρειάζεται τεχνογνωσία, δουλειά στο αμπέλι και στην απόσταξη, ώστε να βγάλουμε ένα προϊόν που μπορεί να σταθεί και στο εξωτερικό. Και αυτό μπορεί να γίνει» επισημαίνει ο Κωνσταντίνος, πιστώνοντας την αξία του κυπριακού αμπελώνα.

Με πάθος και αγάπη για το κρασί, σκληρή δουλειά, στοχοπροσήλωση και όραμα για την προώθηση του κυπριακού κρασιού και του Ασκά, οι πέντε blend ετικέτες κρασιών του Askon Art Wines, περιορισμένης παραγωγής, είναι η δική του πρόταση στην αγορά. «Όπως λέει και το όνομά μας, η προσπάθεια βασίζεται στην τέχνη και στη δημιουργία. Το blending δίνει το πλεονέκτημα να δημιουργείς κάτι διαφορετικό, βγάζει έναν πιο πολύπλοκο χαρακτήρα που εκφράζει την ταυτότητα μας» λέει αφοπλιστικά.

Η κλιματική αλλαγή με τα ακραία καιρικά φαινόμενα και τις ψηλές θερμοκρασίες είναι ένας επιπλέον λόγος που επένδυσε στο υψόμετρο του Ασκά, «γιατί είναι κάτι που θα μας δώσει ποιότητα». Για τον Κωνσταντίνο Χαριλάου το κρασί δεν είναι μόνο ένα προϊόν. Είναι συνυφασμένο με την ιστορία και την παράδοση του τόπου, με τον άνθρωπο και την ίδια τη ζωή. Λίγο πριν φύγουμε, του ζητώ να μας πει για τις προοπτικές του κυπριακού αμπελώνα με τη μοναδικότητα των ποικιλιών μας. «Το κυπριακό κρασί έχει κάνει άλματα την τελευταία δεκαετία με κρασιά διεθνούς επιπέδου και πολλές βραβεύσεις. Πρέπει να βγούμε μπροστά με αυτοπεποίθηση γι' αυτά που παράγουμε. Να δώσουμε έμφαση στην έρευνα, στην καινοτομία και στις γηγενείς ποικιλίες που είναι το μέλλον του κυπριακού αμπελοοινικού τομέα».

Η ZIBANIA ΣΕ ΑΞΙΑ ΧΕΡΙΑ



Η κλιματική αλλαγή με τα ακραία καιρικά φαινόμενα και τις ψηλές θερμοκρασίες, είναι ένας επιπλέον λόγος που επένδυσε ο Κωνσταντίνος Χαριλάου στο υψόμετρο του Ασκά.



ASKON ART WINES Γρηγόρη Αυξεντίου 24, Ασκάς, Λευκωσία, askasvineyards@gmail.com, T/99944594.
Τα κρασιά και αποστάγματα Askon Art διατίθενται στο οινοποιείο και σε επιλεγμένες κάβες.

ΒΡΑΒΕΙΟ ΛΕΥΚΟΥ ΟΙΝΟΥ SAUVIGNON BLANC 2025 | ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΤΣΙΑΚΚΑΣ

από τον Γιάννη Αδειλίνη

φωτογραφίες: Νέαρχος Παναγιώτου

Αναζητώντας τις δυνατότητες των λευκών διεθνών ποικιλιών του κυπριακού αμπελώνα και πόσο καλά εκφράζει ένας παραγωγός το terroir του, ανεξάρτητα από την ποικιλία που καλλιεργεί.

ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ Η ΣΥΖΗΤΗΣΗ γύρω από τις διεθνείς ποικιλίες είναι διφορούμενη και αρκετές φορές πυροδοτεί αντιπαραθέσεις. Γεγονός όμως είναι ότι ορισμένες ξένες ποικιλίες έχουν εγκλιματιστεί τόσο καλά, ώστε να μοιάζουν σχεδόν κυπριακές. Φέτος ο «Γ» στράφηκε στις λευκές διεθνείς ποικιλίες που βρίσκονται στον κυπριακό αμπελώνα, αναζητώντας τις δυνατότητές τους και πόσο καλά εκφράζει ένας παραγωγός το terroir του, ανεξάρτητα από την ποικιλία που καλλιεργεί. Όπως το Sauvignon Blanc του Οινοποιείου Τσιάκκας στο Πελένδρι που ξεχώρισε στη γευστιγνώσία του «Γ». «Ήταν μια ιδέα του πατέρα και της μητέρας μου όταν ξεκίνησαν το οινοποιείο» λέει ο αμπελολόγος Έκτορας Τσιάκκας. «Ήθελαν μια ευρέως διαδεδομένη ποικιλία που να την ξέρει ο κόσμος». Μια δροσερή, αρωματική ποικιλία που φυτεύτηκε σε αναβαθμίδες σε μια κοιλάδα μηροστά από το οινοποιείο στα 1000 μ. υψόμετρο. «Το terroir της Πιτσιλιάς μπορεί να δώσει εξαιρετικά χαρακτηριστικά» επισημαίνει ο Έκτορας. «Το αμμόδες έδαφος δίνει στο αμπέλι περισσότερη συγκέντρωση, η βροχόπτωση καλό ποσοστό νερού και μαζί με τις ζέστες που έχουμε, βοηθούν το σταφύλι να ωριμάσει ωραία και ομοιόμορφα.

Έτσι τα χαρακτηριστικά του Sauvignon Blanc είναι πιο έντονα και πιο εκφραστικά». Στο κρασί τους υπάρχει η τυπικότητα της γαλλικής ποικιλίας, αλλά παρουσιάζεται με την έκφραση του τόπου που παράγεται.

Σε δύο χρόνια το Οινοποιείο Τσιάκκας συμπληρώνει τέσσερις δεκαετίες παρουσίας και η καθοριστική συμβολή του στο κυπριακό κρασί δεν αμφισβητείται από κανέναν. Τα παιδιά της οικογενείας πλέον έχουν αναλάβει τη διαχείριση, ο καθένας από το δικό του πόστο. Με συνέπεια, στοχοπροσήλωση και συνοχή καθόρισαν τους ρόλους τους, αύξησαν τους αμπελώνες με γηγενείς ποικιλίες, εκσυγχρόνισαν το οινοποιείο και προσφέρουν μια σειρά από πολύ ενδιαφέροντα κρασιά που αποτυπώνουν πιστά το terroir της περιοχής. «Όταν έχουμε φτάσει να είμαστε σε λίστες κορυφαίων εστιατορίων με δύο αστέρια Michelin στη Νέα Υόρκη, την Ολλανδία και την Ελβετία, θεωρώ ότι είμαστε σε ένα πολύ καλό επίπεδο» λέει ικανοποιημένος ο υπεύθυνος των οινοποιήσεων Ορέστης Τσιάκκας. «Το μεγαλύτερο στοίχημα των κυπριακών οινοποιείων είναι να καταφέρουν να πείσουν τον καταναλωτή πως η Κύπρος έχει μια εμπορική αξία, όσον αφορά την ποιότητα των κρασιών της. Και νομίζω ότι κερδίζουμε αυτό το στοίχημα μέρα με τη μέρα».

Η κλιματική αλλαγή είναι ένα σοβαρό θέμα που ανησυχούσε από την αρχή τον πατέρα τους, Κώστα Τσιάκκα, γι' αυτό και επιλέχθηκε η τοποθεσία του οινοποιείου στα ορεινά της Πιτσιλιάς. «Στην ουσία μας βοηθά να καταπολεμήσουμε τις υψηλές θερμοκρασίες που υπάρχουν στην Κύπρο» αναφέρει ο Ορέστης. «Το υψόμετρο μάς βοηθά να διατηρήσουμε χαμηλότερες θερμοκρασίες» συμπληρώνει ο Έκτορας. «Φυτέψαμε γηγενείς ποικιλίες, τοποθετήσαμε συστήματα άρδευσης (για τις ξένες), ώστε να μειώσουμε τις επιρροές της κλιματικής αλλαγής».

Το Οινοποιείο Τσιάκκας είναι επισκέψιμο, οι εμπειρίες και οι γνώσεις που αποκτούν οι επισκέπτες μεταφέρονται από στόμα σε στόμα και αναμφίβολα βοηθούν στην περίοπτη θέση που κατέχει στην αγορά αλλά και στη βιώσιμη ανάπτυξή του. Μόνιμος στόχος η προσηλωση στην ποιότητα. Όπως λέει κι ο Ορέστης «είναι χρέος μας να καταφέρουμε να επαναφέρουμε την Κύπρο στο παγκόσμιο οινικό χάρτη και νιώθω περήφανος που αποτελούμε μέρος αυτής της προσπάθειας».

ΕΠΑΝΑΠΡΟΣΔΙΟΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ TERROIR ΤΗΣ ΠΙΤΣΙΛΙΑΣ

Το 2028 το Οινοποιείο Τσιάκ-
κας στο Πελένδρι συμπλη-
ρώνει τέσσερις δεκαετίες
καθοριστικής συμβολής στο
κυπριακό κρασί.



ΟΙΝΟΠΟΙΕΙΟ ΤΣΙΑΚΚΑΣ Πελένδρι 4878, Λεμεσός, contact@tsiakkaswinery.com, Τ/ 99244795.
Τα κρασιά του διατίθενται στο οινοποιείο, σε κάβες και σε σούπερ μάρκετ.

ΒΡΑΒΕΙΟ ΕΡΥΘΡΟΥ ΟΙΝΟΥ ΓΙΑΝΝΟΥΔΙ 2023 | ΚΤΗΜΑ ΔΑΦΕΡΜΟΥ

από τον Γιάννη Αδειλίνη
φωτογραφίες: Νέαρχος Παναγιώτου

Η ερυθρή κυπριακή ποικιλία Γιαννούδι βάζει τη σφραγίδα της στο οινικό τοπίο και ο Κρητικός Σάββας Φακουκάκης με τη δική του πρόταση κερδίζει τις εντυπώσεις.



ΤΟ ΓΙΑΝΝΟΥΔΙ ΔΕΙΧΝΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΟΥ

Η ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΟΥ ΣΤΑΦΥΛΙΟΥ και η περιοχή είναι δύο κρίκοι άρρηκτα συνδεδεμένοι. Με την κλιματική αλλαγή σημειώνεται μεγάλη στροφή στις γηγενείς ποικιλίες σε όλο τον κόσμο, επειδή είναι πιο ανθεκτικές στον τόπο τους και δεν χρειάζονται πότισμα. Η ερυθρή ποικιλία Γιαννούδι ήταν διάσπαρτη στον κυπριακό αμπελώνα από τα παλιά χρόνια, αλλά την αντιμετώπιζαν με δυσπιστία γιατί παρουσίαζε δυσκολίες στην καρπώδηση (όπως και το Μαραθεύτικο) και δεν ήταν παραγωγική.

Στην επίπονη προσπάθεια που επιχειρείται την τελευταία δεκαετία για ποιοτική αναβάθμιση του κυπριακού κρασιού, η νεότερη γενιά των οινοποιών με πνεύμα εξωστρέφειας έφερε στην επιφάνεια την ξεχασμένη ποικιλία και την καλλιέργησε με σύγχρονες αμπελουργικές τεχνικές. «Όταν πρωτοδοκιμάσαμε Γιαννούδι πριν μερικά χρόνια μας ενθουσίασε το σώμα της ποικιλίας, το αρωματικό προφίλ και η σταθερότητα στις διαφορετικές χρονιές» λέει ο Σάββας Φακουκάκης, ιδιοκτήτης του Κτήματος Δαφέρμου στα Λεύκα. Στη φετινή γευσίγνωσία του «Γ» στο ερυθρό κρασί δοκιμάστηκαν ετικέτες μόνο με Γιαννούδι και το δικό του ξεχώρισε, της χρονιάς 2023. «Το άρωμά του είναι ξεχωριστό. Το σώμα βγάζει στρογγυλές τανίνες που με τον χρόνο παλαιώνουν και έχει ωραία οξύτητα που βοηθάει την ποικιλία να διατηρηθεί στο χρώμα» συμπληρώνει.

Με καταγωγή από την Κρήτη, ο κ. Φακουκάκης ζει και επιχειρεί στην Κύπρο από το πρώτο μισό της δεκαετίας του '90. Πίστεψε και επένδυσε στο Γιαννούδι φυτεύοντας νέους αμπελώνες την περασμένη δεκαετία, μαζί με Ξυνιστέρι και Μοροκανέλλα, στις απότομες πλαγιές των Αγίων Βαβατσινιάς στα 1200 μ. υψόμετρο, που επεκτείνει σταδιακά με τα χρόνια. «Ανεβήκαμε πάνω στα βουνά για να πάρουμε ποιοτικό σταφύλι, για να κάνουμε ποιοτικό κρασί. Αυτό κάνει όλος ο παγκόσμιος αμπελώνας, φεύγει από το πεδινό και ανεβαίνει στο ορεινό. Συν ότι το έδαφος εδώ κρατάει περισσότερη υγρασία, έχουμε υψηλότερες βροχοπτώσεις» τονίζει ο οινοποιός, ενώ την ίδια στιγμή κοιτάζει τα σύννεφα που κατευθύνονται προς τα Κιόνια. «Το σταφύλι γίνεται μόνο από ένα σωστό και προσεγμένο αμπελώνα» λέει με σιγουριά. «Ευτυχώς, πολλοί συνάδελφοί μου το έχουν καταλάβει αυτό και όλοι πλέον επενδύουμε στον αμπελώνα. Οι γηγενείς ποικιλίες είναι μοναδικές και είναι μονόδρομος για την επιτυχία του κυπριακού κρασιού».

Το Κτήμα Δαφέρμου σε ένα χρόνο θα συμπληρώσει δύο δεκαετίες διαδρομής στο κυπριακό κρασί, είναι γνωστό στο κοινό και για τις κοινωνικές και εταιρικές εκδηλώσεις στον χώρο του οινοποιείου. Πλέον παράγει περί τις 80.000 φιάλες ετησίως με σταφύλια αποκλειστικά από τον αμπελώνα του, εκ των οποίων οι 6.000 φιάλες είναι Γιαννούδι, μια ετικέτα που έχει διακριθεί και σε διεθνείς διαγωνισμούς. Πώς λοιπόν ένα μικρό οινοποιείο κερδίζει την εμπιστοσύνη του καταναλωτή και αποκτά φήμη και συνέχεια; «Με σκληρή δουλειά, σταθερότητα, επιμονή και εξέλιξη στην



Το Κτήμα Δαφέρμου κυκλοφορεί γύρω στις 6.000 φιάλες Γιαννούδι ετησίως, από τον αμπελώνα του στους Αγίους Βαβατσινιάς.

ποιότητα» υποστηρίζει ο Σάββας Φακουκάκης. «Με στόχους τους οποίους κάθε χρόνο τους κυνηγάς και σιγά σιγά τους πετυχαίνεις. Το κρασί θέλει επιμονή. Έχω αρκετή επιμονή, υπομονή και σταθερότητα σε αυτό που κάνω και αυτό φαίνεται στη δουλειά μέσα, στο προϊόν».

Ο συνεχώς αυξανόμενος ενθουσιασμός γύρω από το Γιαννούδι δεν αποτελεί έκπληξη. Είναι ένα κρασί μεγάλης σημασίας για την κυπριακή οινοποιία, έχει ξεχωριστά χαρακτηριστικά και είναι αναγνωρίσιμο με την πρώτη γουλιά. Το Γιαννούδι βάζει τη σφραγίδα του στο οικότοπιο, παρότι οι οινοποιοί μας ενέσκηψαν πάνω του μόλις την τελευταία δεκαετία και όσο τα αμπέλια μεγαλώνουν θα γίνεται καλύτερο. Δεν υπάρχει αμφιβολία πως το μέλλον του προμηνύεται λαμπρό.



ΟΙ ΦΡΟΥΡΟΙ ΤΗΣ ΚΥΠΡΙΑΚΗΣ ΥΠΑΙΘΡΟΥ

ΤΙΜΗΤΙΚΟ ΒΡΑΒΕΙΟ ΚΟΙΝΟΤΑΡΧΕΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΛΕΜΕΣΟΥ

από τον Πάρη Δημητριάδη
φωτογραφίες: Δημήτρης Τοκκαρής

Αναγνωρίζουμε τη συμβολή τους στη
μεγάλη προσπάθεια της Πολιτείας
να κατασβήσει την πυρκαγιά πέρυσι.



ΟΙ ΒΡΑΒΕΥΜΕΝΟΙ ΚΟΙΝΟΤΑΡΧΕΣ ΟΡΕΙΝΗΣ ΛΕΜΕΣΟΥ

Πρώτη σειρά καθήμενοι (από αριστερά): Ματθαίος Πρωτοπαπάς (Βουνί), Ευγένιος Μιχαήλ, Γιαννάκης Γιαννάκης (Άρσος), Μαριλένα Αθηνή (Μαλλιιά), Ιωάννης Νεοφύτου (Λόφου), Νίκος Βίκης (Σούνι-Ζανατζιά),

Πίσω σειρά όρθιοι (από αριστερά): Μαρία Παναγιώτου, Ειρήνη Πική, Στέλιος Γρηγορίου (Άγιος Αμβρόσιος), Νίκος Αρέστη (Συλίκου), Σίμος Κωνσταντίνου (Ποταμιού), Κωνσταντίνος Παπαθεοδώρου (Κυβίδες), Μιχάλης Μοσφίλης (Βάσα Κοιλανίου).



Η ΠΥΡΚΑΓΙΑ ΤΟΥ ΙΟΥΛΙΟΥ ΠΕΡΥΣΙ θα μείνει χαραγμένη για πάντα στη μνήμη των κατοίκων της ορεινής Λεμεσού. Στο αλλοπρόσαλλο διάβα της εξαπλώθηκε ραγδαία, εγκλώβισε ένα ηλικιωμένο ζευγάρι αφαιρώντας με τραγικό τρόπο τη ζωή του και άφησε πίσω της τεράστιες εκτάσεις καμένης γης και κατεστραμμένα σπίτια. Έκανε στάχτη τους κόπους και τις προσπάθειες των ανθρώπων της υπαίθρου, αφήνοντας ένα συγκλονιστικό αποτύπωμα στις κοινότητες που επηρεάστηκαν. Το 1ο Φεστιβάλ του «Γαστρονόμου» στο Βουνί Λεμεσού είναι μια συνειδητή πρωτοβουλία στήριξης των πυρόπληκτων περιοχών, μια ανοικτή γιορτή γεύσης και παράδοσης αφιερωμένη στην κυπριακή ύπαιθρο. Περιλαμβάνει την τελετή απονομής των Βραβείων Ποιότητας 2026 και στέλνει ένα μήνυμα αλληλεγγύης, αναγέννησης και αισιοδοξίας.

Η φωτιά άλλαξε συνεχώς κατεύθυνση

Από την περσινή εμπειρία, δύσκολα μπορώ να ξεχάσω το πόσο πνιγηρό ήταν το περιβάλλον γύρω μας καθώς ακόμη έκαιγε η φωτιά, με τις σκηνές που εκτυλίσσονταν μπροστά στα μάτια μας να παραπέμπουν σε ταινία τρόμου και Αποκάλυψης. Πυκνός καπνός και βροχή από στάχτες παντού, όπου πηγαίναμε, ενεργές εστίες σε πολλά σημεία ταυτόχρονα, κατεστραμμένα αυτοκίνητα καθώς και σπίτια ολόκληρα που μετατρέπονταν σε στάχτη και αποκαΐδια μπροστά στα αποσβολωμένα μάτια μας. Θυμάμαι έντονα την εφιαλτική διαδρομή στο στενό δρομάκι που ενώνει την κοινότητα του Αγίου Θεράποντα με τη Λόφου. Οι ξύλινοι πάσσαλοι της Ηλεκτρικής σωριάζονταν στο έδαφος ο ένας μετά τον άλλο, μετατρέποντας το ρεπορτάζ σε κούρσα θανάτου. Θυμάμαι πόσο αμίλητοι και σοκαρισμένοι ήταν οι λιγοστοί κάτοικοι που καταφέραμε να συναντήσουμε και να συνομιλήσουμε μαζί τους. Εκείνη την ώρα ούτε χρόνος

υπήρχε για πολλά λόγια, ούτε όρεξη, ο μολυσμένος αέρας ήταν παντού.

Με αυτό το βίωμα κατά νου από τη μεγάλη πυρκαγιά και μετά τις πολύ καλές βροχοπτώσεις που ακολούθησαν, η αλλαγμένη εικόνα που συναντήσαμε φέτος επιστρέφοντας στις πυρόπληκτες περιοχές την άνοιξη, με τις καταπράσινες και ολοζώντανες βουνοπλαγιές, μας έφερε μεγάλη ανακούφιση και θετική διάθεση.

«Ποτέ δεν πίστευα ότι η πυρκαγιά θα έφτανε ως το Σούνι» λέει ο κοινοτάρχης Σουνίου-Ζανατζιάς, **Νίκος Βικής**, όταν τον συναντήσαμε. «Τα τελευταία χρόνια το Σούνι είχε γίνει πολύ ελκυστικός προορισμός για μόνιμη κατοικία, λόγω της κοντινής του απόστασης από την πόλη, της εκπληκτικής πανοραμικής θέας αλλά και των μεγάλων εκτάσεων από πεύκα και πράσινο που δυστυχώς δεν υπάρχει πλέον. Η ζημιά που πάθαμε ήταν σίγουρα τεράστια, πολύ μεγάλος αριθμός σπιτιών καταστράφηκε, όπου έμεναν οικογένειες και μικρά παιδιά. Η μεγάλη εκκρεμότητα τώρα αφορά τους ανθρώπους που ακόμη δεν έχουν αποζημιωθεί, ενώ την ίδια ώρα προσπαθούμε να καθαρίσουμε και τα καμένα πεύκα». Η αναδάσωση στο Σούνι, όπως εξηγεί ο κ. Βικής, καθίσταται επιπλέον δύσκολη λόγω των πολλών ιδιωτικών τεμαχίων που κάηκαν, «είναι σίγουρα ένας αγώνας που συνεχίζεται». Λίγα χιλιόμετρα βορειότερα βρίσκονται οι Κυβίδες, μια κοινότητα που επίσης πλήγηκε από την αλλοπρόσαλλη πυρκαγιά. Οι θυελλώδεις άνεμοι τη μοιραία εκείνη ημέρα άλλαζαν συνεχώς συμπεριφορά με απρόβλεπτη κατεύθυνση, δυσχεραίνοντας σημαντικά τη συνθήκη. Κοινό σημείο στις δηλώσεις όλων των κοινοταρχών με τους οποίους μιλήσαμε ήταν το ισχυρό σοκ που βίωσαν από την αστραπιαία και ξέφρενη ταχύτητα της πυρκαγιάς. «Ήταν τέτοιο το είδος των ανέμων που η φωτιά άλλαζε συνεχώς κατεύθυνση» αναφέρει ο κοινοτάρχης Κυβίδων, **Κωνσταντίνος Παπαθεοδώρου**. «Χάρη



Στους βραβευμένους Κοινοτάρχες της ορεινής Λεμεσού, αναγνωρίζουμε τη συμβολή τους στη μεγάλη προσπάθεια της Πολιτείας να κατασβήσει την πυρκαγιά πέρυσι, προκειμένου να μην κινδυνεύσει καμία ανθρώπινη ζωή και να περιοριστούν, κατά το δυνατόν, οι υλικές ζημιές στις κοινότητές τους.



στις υπεράνθρωπες προσπάθειες των συγχωριανών μας και των αρμοδίων, καταφέραμε αρχικώς να κρατήσουμε την κοινότητα μακριά από το κακό. Το βράδυ όμως με βρήκε να παλεύω κυριολεκτικά με τις φλόγες. Η απόφαση της εκκένωσης που πήρα, ήταν ίσως η πιο δύσκολη απόφαση της ζωής μου. Είμαστε τυχεροί για τον καλό χειμώνα που μεσολάβησε, ενώ οι ζημιές σε μεγάλο βαθμό έχουν αποκατασταθεί», επισημαίνει ο κ. Παπαθεοδώρου. «Ήταν μια απελπισία εκείνη η νύχτα, επειδή δεν ξέραμε πού βρίσκονταν οι χωριανοί μας» αναφέρει ο κοινοτάρχης του Αγίου

Θεράποντα, **Θεράπων Χριστοφή**, του μικρού χωριού που έπαθε βιβλική καταστροφή. «Δεν είχαμε ούτε ηλεκτρισμό, ούτε νερό. Ήταν όμως θέμα επιβίωσης, έπρεπε να σταθούμε δυνατοί. Συνολικά κάηκαν 64 σπίτια, 18 εκ των οποίων στον πυρήνα του χωριού. Η γεωργική περιουσία του Αγίου Θεράποντα κάηκε εντελώς, δεν έμεινε τίποτα. Ούτε περβόλια, ούτε πεύκα. Τώρα προσπαθούμε να ξαναφτιάξουμε τουλάχιστον τα σπίτια», καταλήγει ο κ. Χριστοφή. «Για πρώτη φορά είδα τέτοιο μεγάλο μέτωπο πυρκαγιάς» τονίζει ο κοινοτάρχης Κοιλανίου, **Κυριάκος Κυριάκου Χατζηχαλαράμπος**. «Ενεργοποιήθηκαμε άμεσα, ενισχυθήκαμε και από το Τμήμα Δασών. Όταν εξελίχθηκε, ενισχύσαμε το πεδίο με μέλη της ΕΜΑΚ».

Καθώς το οδοιπορικό στα δοκιμαζόμενα κρασοχώρια συνεχίζεται, ορισμένα καλλιεργημένα αμπέλια που συναντάμε στη διαδρομή θυμίζουν τον κομβικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν, εάν είναι περιποιημένα και όχι ξερά, για να περιορίσουν παρόμοιο κακό στο μέλλον. Αυτό μας είπαν επανειλημμένα κάτοικοι της περιοχής, τόσο πέρυσι στον απόηχο της πυρκαγιάς όσο και κατά τη διάρκεια της φετινής περιήγησης. Στη ζωτική ανάγκη για διαρκή και μόνιμη αμπελοκαλλιέργεια στην περιοχή, εστιάζει και ο κοινοτάρχης Ομόδους, **Ευγένιος Μιχαήλ**. «Οι εγκαταλελειμμένες εκτάσεις των κρασοχωριών είναι τεράστιες και ο κίνδυνος πυρκαγιών θα υπάρχει πάντοτε, επειδή εγκαταλείφθηκαν τα αμπέλια και η καλλιεργήσιμη γη. Αυτό είναι μάλλον το σημαντικότερο κομμάτι που πρέπει να δουν οι αρμόδιοι διαχρονικά». Σε ανάλογο μήκος κύματος κινούνται οι σκέψεις του κοινοτάρχη Άρσους, **Γιαννάκη Γιαννάκη**, ένα χωριό που επηρεάστηκε από την πυρκαγιά, ευτυχώς χωρίς απώλειες σπιτιών. «Επιθυμία μας είναι να πείσουμε το κράτος να μας δώσει γενικώς περισσότερη σημασία και στήριξη, καθώς έχουμε πληγεί



ανεπανόρθωτα από την αστυφιλία. Ειδικά οι νόμοι για την αμπελοκαλλιέργεια πρέπει να αλλάξουν» επισημαίνει ο κ. Γιαννάκης και καταλήγει λέγοντας πως «από την πυρκαγιά αποδείχθηκε ότι οι κοινότητες βασίζονται στις δικές τους δυνάμεις. Μπορεί το κράτος να είναι οργανωμένο με μέσα, όμως σε μια τέτοια μεγάλη καταστροφή αποδείχθηκε στην πράξη ότι αυτά τα μέσα είτε δεν αρκούν, είτε δεν μπορούν να φτάσουν στον τόπο του κακού και ο καθένας μας πρέπει να πάρει την τύχη του στα χέρια του».

Χάθηκαν οι κόποι μιας ζωής

Πέραν από την πρωτοφανή περιβαλλοντική καταστροφή, που κατέστρεψε μια έκταση μεγαλύτερη από το άθροισμα των μεγαλύτερων πυρκαγιών που κτύπησαν την Κύπρο τις τελευταίες δεκαετίες, τεράστια ζημιά έγινε και σε κτιριακό απόθεμα. Μια διάσταση που έγινε περισσότερο αισθητή στα ειδυλλιακά χωριά Λόφου και Βουνί. «Λόγω της αρχιτεκτονικής ιδιαιτερότητας της Λόφου με τα στενά δρομάκια, ήταν σχεδόν αδύνατο να εισέλθουν μέσα στο χωριό οχήματα για πυρόσβεση» εξηγεί ο κοινοτάρχης Λόφου, **Ιωάννης Νεοφύτου**. «Εκείνη τη μέρα ένιωσα ότι βρισκόμουν σε πόλεμο», λέει χαρακτηριστικά. «Κάποια στιγμή γύρω στις πρωινές ώρες ένιωσα να καταρρέω, αλλά η αδρεναλίνη ήταν στα ύψη και έπρεπε να σταθούμε δυνατοί. Λόγω των ζητημάτων που προέκυψαν, έκανα ένα μήνα να κοιμηθώ σπίτι μου. Σχεδόν ένα χρόνο μετά, πρέπει να πω ότι οι υπηρεσίες του κράτους στάθηκαν δίπλα μας, δεν παύουν όμως να εξακολουθούν να υπάρχουν ζητήματα που χρειάζονται επίλυση». Τη σημασία της αναδόσωσης αναδεικνύει ο κοινοτάρχης της Βάσας Κοιλανίου, **Μιχάλης Μοσφίλης**. «Παρόλο που είχαμε πολλές προτάσεις για βοήθεια, προτιμήσαμε να κάνουμε μόνοι μας την αναδό-

σωση, και ευχαριστούμε όλο τον κόσμο που προσφέρθηκε, καθώς θέλαμε να βάλουμε τα σωστά δέντρα στο σωστό μέρος. Με τις συμβουλές των κρατικών υπηρεσιών, αποφύγαμε να φυτέψουμε ευάλωτα δέντρα όπως το πεύκο και το κυπαρίσσι. Φυτέψαμε δάφνες, ελιές και χαρουπιές που είναι ταχείας ανάπτυξης και αναμένεται να δώσουν νέο χρώμα πολύ σύντομα». Ο κ. Μοσφίλης αναφέρει και μια σημαντική υποχρέωση. «Όσα δέντρα φυτέψουμε πρέπει να τα φροντίσουμε. Πρέπει να υδρεύονται όλα τουλάχιστον για δύο χρόνια αλλιώς δεν κάναμε τίποτα». Από τη Βάσα βρεθήκαμε στη Συλίκου για να συναντήσουμε τον κοινοτάρχη, **Νίκο Αρέστη**. «Σε μια πυρκαγιά τα σπίτια και η γη που καίγονται κάποια στιγμή επανέρχονται. Αυτή που δεν επιστρέφει ποτέ, εάν χαθεί, είναι η ανθρώπινη ζωή» ξεκαθαρίζει από την αρχή. Οι δύο ηλικιωμένοι που βρήκαν τραγικό τέλος τη μέρα της φωτιάς, προέρχονταν από το χωριό του. «Τους ήξερα προσωπικά, ήταν δύο ήσυχια γεροντάκια που ζούσαν στην Αγγλία και έρχονταν στην Κύπρο τα καλοκαίρια. Δυστυχώς, τους χάσαμε με αυτόν τον τόσο άσχημο τρόπο». Λίγη ώρα αργότερα βρήκαμε τον κοινοτάρχη Αγίου Αμβροσίου, **Στέλιο Γρηγορίου**, σε ένα πάρκο με δέντρα που είχαν φυτέψει για το Μαρί και δυστυχώς έκαψε η πυρκαγιά στο πέρασμά της. «Το κέντρο συντονισμού είχε στηθεί στη μεγάλη εκκλησία του Αγίου Αμβροσίου όπου είχε έρθει ο Πρόεδρος της Δημοκρατίας και άλλοι αρμόδιοι, το οποίο εγκαταλείφθηκε άρον άρον όταν η φωτιά είχε φτάσει πλέον στα κάγκελα της εκκλησίας» θυμάται ένα χρόνο μετά την καταστροφή ο κ. Γρηγορίου και συμπληρώνει με αίσθημα αισιοδοξίας. «Η φύση σίγουρα μας ευλόγησε με τις πολλές βροχές, αλλά χρειάζεται ακόμη προσπάθεια. Ως κοινότητα προσελκύουμε και θέλουμε να προσελκύσουμε ακόμα περισσότερους μόνιμους κατοίκους, βρισκόμαστε κοντά στην πόλη και οι τιμές των σπιτιών μας είναι προσιτές». Ο κοινοτάρχης Ποταμιού, **Σίμος Κωνσταντίνου**, λέει για εκείνη τη ημέρα. «Όλα έγιναν τόσο γρήγορα. Μεγάλη απώλεια είναι το σχολείο μας που κάηκε ολοσχερώς. Ο πρόεδρος Χριστοδουλίδης, σε επίσκεψή του στο πλαίσιο εκδήλωσης για τους λόγιους της Ποταμιού, μας υποσχέθηκε ότι όταν το σχολείο φτιαχτεί, θα το μετατρέψουμε σε πολιτιστικό κέντρο». Στη Μαλλιά, από όπου ξεκίνησε η πυρκαγιά, συναντήσαμε τη **Μαρινέλα Αθηνή**, τη μοναδική γυναίκα κοινοτάρχησα στην περιοχή. «Τα συναισθήματα εκείνη τη μέρα ήταν ανάμεικτα, είχαμε σύγχυση, φόβο και αγωνία» λέει χαρακτηριστικά. «Δέκα σπίτια και το ιστορικό τέμενος του χωριού κάηκαν ολοσχερώς, όπως φυσικά και μεγάλη έκταση. Όλα τα οικήματα που έπαθαν ζημιά στη Μαλλιά είναι τουρκοκυπριακές περιουσίες, κηδεμόνας συνεπώς είναι το κράτος και η αποκατάσταση στη δική μας την περίπτωση παρουσιάζει ιδιαιτερότητες. Τα έξοδα αποκατάστασης του τεμένους συγκεκριμένα έχει αναλάβει η δικαιοσυμμετοχική επιτροπή για την πολιτιστική κληρονομιά». «Η φωτιά μπήκε μέσα στο χωριό και έκαψε 69 σπίτια. Τρέχαμε να σώσουμε κόσμο και περιουσίες» μας αναφέρει ο κοινοτάρχης Βουνίου, **Ματθαίος Πρωτόπαπας**, όταν τον συναντήσαμε. «Μέχρι τα ξημερώματα προσπαθήσαμε να σβήσουμε τη φωτιά από σπίτια. Ελπίζω να μη συμβεί ποτέ ξανά τέτοιο κακό. Ένα χρόνο μετά, κι αφού μετρήσαμε τις πληγές, προχωράμε» προσθέτει και μας δείχνει με καμάρι ένα συγκινητικό γκράφιτι που κοσμεί την κεντρική πλατεία του χωριού που φιλοτεχνήθηκε από μια γυναίκα καλλιτέχνη, τη δεύτερη κιάλας ημέρα μετά τη φονική πυρκαγιά.



Με τη βράβευση των Κοινοταρχών συμπαραστεκόμαστε στους κατοίκους των κοινοτήτων που εκπροσωπούν, τις τοπικές κοινωνίες, τον αγροτουρισμό, τους μικρούς παραγωγούς, τους μικροπωλητές και τις οικογενειακές επιχειρήσεις.



Άγιος Αμβρόσιος



Λόφου



Κυβίδες



Άγιος Θεράπων





Μαλλιά



Συλίκου



Bouvi

Η ελπίδα μετά την καταστροφή

Σύμφωνα με εκτιμήσεις που βασίστηκαν σε δορυφορικά δεδομένα, η καμένη γη στην ορεινή Λεμεσό ξεπέρασε τα 125 τετραγωνικά χιλιόμετρα, προκαλώντας μια άνευ προηγουμένη καταστροφή σε δασικές περιοχές, γεωργικές καλλιέργειες και φυσικούς οικοτόπους μοναδικής αξίας. Περισσότερες από 1.600 οικίες επηρεάστηκαν, μεγάλος αριθμός οικογενειών έχασε τα σπίτια και τις περιουσίες τους και το χειρότερο από όλα, δύο συνάνθρωποί μας εντοπίστηκαν απανθρακωμένοι μέσα στο όχημά τους, καθώς προσπαθούσαν εναγωνίως να σωθούν κατευθυνόμενοι προς την πόλη. Πέραν από τους κοινοτάρχες και τους αρμοδίους του κράτους, όπως οι πυροσβέστες και η Πολιτική Άμυνα οι οποίοι ενώπιον αδιανόητων συνθηκών στάθηκαν όρθιοι και ξεπέρασαν τον εαυτό τους, μια ειδική αναφορά οφείλει οπωσδήποτε να γίνει και στους εκατοντάδες εθελοντές που έτρεξαν εκείνες τις ημέρες από όλη την Κύπρο για να βοηθήσουν ποικιλοτρόπως, ο καθένας και η καθεμία με τον τρόπο που ήξερε και μπορούσε. Πολλοί κοινοτάρχες και κάτοικοι της πληγείσας περιοχής έκαναν αναφορά σε ομάδα πολιτών από το σύμπλεγμα των Κοκκινοχωριών που δραστηριοποιήθηκαν εντελώς αυθόρμητα και ανιδιοτελώς. Επίσης, η εθελοντική ομάδα υπό την εποπτεία του μετεωρολόγου και ακτιβιστή Έρικ Κίτα, αξίζει ειδικής αναφοράς και συγχαρητηρίων.

Το μεγαλύτερο δίδαγμα από το σοκ που βίωσε η πατρίδα μας πέρυσι το καλοκαίρι στην ορεινή Λεμεσό, είναι η διαχρονική ανάγκη να ενισχυθεί και να ενδυναμωθεί η υπαίθρος με έργα, πολιτικές και υποδομές ουσίας. Σήμερα αυτή η ανάγκη είναι πιο επείγουσα από ποτέ. Δεν είναι μόνο η πρόληψη για τις πυρκαγιές, που σε συνθήκες ακραίων

καιρικών φαινομένων και κλιματικής κρίσης πρέπει να θεωρείται εκ των ων ουκ άνευ. Είναι μια ολιστική αναπτυξιακή πολιτική των ορεινών κοινοτήτων, με γνώμονα τόσο την περιβαλλοντική όσο και την κοινωνική δικαιοσύνη. Δεν πρέπει ποτέ να λησμονούμε την αξία των ανθρώπων στις κοινότητες. Είναι αυτοί που υφαίνουν την κληρονομία μας και προσδίδουν αξία στον τουρισμό, την οικονομία και την πολιτισμική μας υπόσταση. Να προστατευτεί η βιοποικιλότητα και ο φυσικός πλούτος της υπαίθρου, να δοθούν κίνητρα στους αγρότες, να σεβαστούμε την παραδοσιακή αρχιτεκτονική που διασώζεται και διατηρείται πολύ καλύτερα στα χωριά μας.

Η καρδιά της κυπριακής υπαίθρου

Ο «Γαστρονόμος», σε μια προσπάθεια να αναδείξει τον πλούτο της υπαίθρου, στηρίζει την αναγέννηση της γης στις πυρόπληκτες περιοχές. Γι' αυτό αποφασίσαμε να τιμήσουμε 13 κοινοτάρχες της ορεινής Λεμεσού με το Τιμητικό Βραβείο 2026. Αναγνωρίζουμε τη συμβολή τους στη μεγάλη προσπάθεια της Πολιτείας να κατασβήσει την πυρκαγιά, προκειμένου να μην κινδυνεύσει καμία ανθρώπινη ζωή και να περιοριστούν, κατά το δυνατόν, οι υλικές ζημιές στις κοινότητές τους. Για εμάς, είναι οι φρουροί της κυπριακής υπαίθρου. Μέσα από το πρόσωπό τους συμπαραστεκόμαστε στους κατοίκους των κοινοτήτων που εκπροσωπούν, τις τοπικές κοινωνίες, τον αγροτουρισμό, τους μικρούς παραγωγούς, τους μικροπωλητές και τις οικογενειακές επιχειρήσεις. Αυτή η διάκριση ίσως δώσει μια μικρή ώθηση για να συνεχίσουν να επενδύουν, να δημιουργούν και να κρατούν ζωντανή την καρδιά της κυπριακής υπαίθρου. **Υ**

 Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ



ΒΡΑΒΕΙΑ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ
— ΚΥΠΡΟΣ 2026
γαστρονόμος

ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΧΟΡΗΓΟΣ

Τράπεζα Κύπρου



Ευχαριστούμε

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

 **allwyn**
ΥΠΕΡΗΦΑΝΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ ΣΟΥ

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΚΥΠΡΙΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ

 **ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ**

ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΗΣ
ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

 **epic**

Η ΑΠΕΣΤΑΛΜΕΝΗ ΤΟΥ «Γ»
ΝΙΚΟΛΕΤΑ ΜΑΚΡΥΩΝΙΤΟΥ
ΑΠΟΚΩΔΙΚΟΠΟΙΕΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΙΚΑΡΙΩΤΩΝ:
ΤΙ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ, ΤΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΝ
ΣΤΟΥΣ ΚΗΠΟΥΣ ΤΟΥΣ,
ΠΟΙΕΣ ΚΑΛΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
ΚΟΥΒΑΛΟΥΝ ΑΠΟ ΓΕΝΙΑ ΣΕ ΓΕΝΙΑ,
ΠΩΣ ΓΛΕΝΤΟΥΝ ΣΤΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ ΤΟΥΣ,
ΠΩΣ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΝ Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΑΛΛΟΝ;

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ



ΤΙ ΤΡΩΝΕ ΟΙ ΙΚΑΡΙΩΤΕΣ ΚΑΙ ΖΟΥΝ ΜΕΧΡΙ ΤΑ ΒΑΘΙΑ ΓΕΡΑΜΑΤΑ;



**Ο Γιώργος Λεσσές
στο σπίτι του στο
Στελί μάς μαγει-
ρεψε ιμάμ στην
κατσαρόλα και μας
εξήγησε πού βασί-
ζεται η λιτή ικαριώ-
τικη κουζίνα.**

ΞΕΡΕΤΕ πώς βιώνει τον ικαριώτικο χορό ένας πρωτάρης πανηγυριστής; Θα σας πω αμέσως. Δύο μπράτσα διαφορετικά με γράπωσαν από τους ώμους, με στήριξαν και στηρίχθηκαν πάνω μου. Υπήρξαν στιγμές που τα πόδια μου δεν ακουμπούσαν καν στη γη, τα βήματά μου τρελά κι αδέξια σε ένα τρεχαλητό που με ρουφούσε στον πυρήνα ενός κύκλου ανθρώπων που ζουν μια ζωή μοιρασμένη. Για πρώτη φορά ένιωθα τόσο στιβαρός κρίκος σε μια διευρυμένη κοινωνική ομάδα που με αφομοίωσε δίχως περιστροφές. Ένας τρόπος ζωής, παράξενος και πρωτόγνωρος, σε έναν αλλοτινό τόπο εξορίας που ασπάζεται μια ιδεολογία συλλογική. Το καθρέφτισμα μιας ζωής που ακροβατεί στα όρια του ιδανικού και εμπεριέχει δύσκολα εφαρμόσιμες συνθήκες, όπως η συντροφικότητα, η κοινοκτημοσύνη, η αλληλεγγύη, που εδώ πετυχαίνουν και πραγματώνονται. «Η γιαγιά μου υπολόγιζε πάντα στο τσουκάλι της να βάζει μία μερίδα παραπάνω φαγητό. Για τον περαστικό, για έναν που είχε μια ανάγκη, για τον ασθενή, για κάποιον, όποιον, πεινασμένο τέλος πάντων». Αυτή την ιστορία την άκουσα παραπάνω από μία φορά, και μάλιστα συχνά αφορούσε ενδεή νοικοκυριά, που όμως δεν δίσταζαν να μοιραστούν το υστέρημά τους με τον μη έχοντα. Σύμβολο μιας συσπειρωμένης κοινωνίας, ο ζόρικος ικαριώτικος χορός που δεν κατάφερα να μάθω, είναι η μεγάλη εικόνα που αποκαλύπτει ανάγλυφα τις ποικίλες μορφές κοινωνικής μέριμνας. Για τους εποχικούς επισκέπτες του νησιού, που δεν έχουν την ευκαιρία να κρυφοκοιτάξουν πίσω από τις κουρτίνες στην καθημερινότητα των ντόπιων, η αξιοποίηση των εσόδων των πανηγυριών για κοινωφελείς σκοπούς είναι ο πιο σαφής τρόπος να αντιληφθούν την κοσμοθεωρία αυτής της κοινωνίας.

Μαθήματα βιωσιμότητας

Για να κατανοήσει κανείς τη φιλοσοφία της ικαριώτικης κουζίνας, έχει αξία να εμπεδώσει τη συνολική λειτουργία της κοινωνίας του νησιού, που έχει ιδιαίτερη νοοτροπία και μοντέλο ζωής, ακόμα και δική του σημαία –μπλε με έναν λευκό σταυρό και με κεφαλαία γράμματα τις λέξεις ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΙΚΑΡΙΑΣ. Οι Ικαριώτες πάντως δεν είναι ζαμανφού. Έχουν δική τους λέξη, το «αραλέ», που τη χρησιμοποιούν με θετικό πρόσημο για να περιγράψουν το άραγμα, τη χαλάρωση και την ξεκούραση, κάτι που δεν πρέπει να ταυτίζεται με την τεμπελιά, τη φυγοπονία ή την αδράνεια. Ερμηνεύει τη φιλοσοφία των Ικαριωτών να ζουν την καθημερινότητά τους με αργούς ρυθμούς, να ρουφάνε το μεδούλι της ζωής, αβίαστα, με ενσυναίσθηση και ωριμότητα. Αυτό που μας γοητεύει στον ικαριώτικο τρόπο ζωής είναι η προσκόλληση των ντόπιων στην ουσία των πραγμάτων και η κριτική αντιμετώπιση των εξωγενών τάσεων. Μοιάζει να έχουν στο DNA τους γραμμένη τη συνταγή για μακρά και ποιοτική ζωή. Δεν περίμεναν κανέναν για να τους μάθει τα περί nose to tail, zero waste, zero mile κ.λπ. Η βιωσιμότητα εδώ είναι βιωμένη και συνοψίζεται στα μικρά, οικιακά κηπαράκια που, τουλάχιστον μέχρι πρόσφατα, η πλειονότητα των Ικαριωτών καλλιεργούσε και τα οποία αποτελούν τον κύριο τροφοδότη της καθημερινής μαγειρικής τους, συχνά μαζί με δυο-τρία οικόσιτα ζώα. Η λελογισμένη κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών, η περιορισμένη χρήση κρέατος στη μαγειρική τους, και μάλιστα από ζώα ελευθέρως βοσκής, είναι κι αυτά σημαντικά στοιχεία του αφηγήματος.

«Θα σου αφήκω σουφικό»

Σε ένα νησί που ζούσε πάντα στα περιθώρια του ελληνικού κράτους, κυριολεκτικά και μεταφορικά, οι Ικαριώτες ήταν αναγκασμένοι να εργαστούν σκληρά για την επιβίωσή τους. Βιοπαλαιστές σε έναν τόπο κακοτράχαλο, δύσβατο και τραχύ, άνδρες-γυναίκες, σε έναν καθημερινό αγώνα από ήλιο σε ήλιο. Ο αντίκτυπος στα τσουκάλια τους είναι φαγητά καμωμένα αποκλειστικά με λιγοστά, τοπικά υλικά της εποχής, μαγειρεμένα με τεχνικές που εξυπηρετούν κυρίως τη γρήγορη παρασκευή και την άμεση κατανάλωσή τους. Ο Αμερικανός εμπνευστής των *Blue Zones*, Νταν Μπιούντερ, επισημαίνει στη συνέντευξη που μας έδωσε (σελ. 108) την πολύπλευρη προσέγγιση που έχουν οι ντόπιοι όσον αφορά το θέμα του μαγειρέματος των οσπρίων. Πενία τέχνας κατεργάζεται. Πράγματι, οι ντόπιοι μηχανεύονται ποικίλους τρόπους να μαγειρεύουν τα όσπρια, τα οποία είναι βασικοί πυλώνες της κουζίνας τους, καθότι ευκόλως βρισκόμενα στην απομόνωσή τους. Οι ήπιες καλλιέργειες και η χρήση τοπικών ποικιλιών δίνουν στους καρπούς μια γεύση διακριτή.

Αποθέωση της οικιακής παραγωγής και οικονομίας είναι και τα δύο παραδοσιακά φαγητά της Ικαρίας, το σουφικό και το μαγειριό, δύο εποχικά τουρλού ταυτόσημα με την τοπική κουζίνα του νησιού. Δεν υπάρχει νοικοκυριό εκεί που να μην τα μαγειρεύει σε εβδομαδιαία βάση –όσα τα ικαριώτικα σπίτια, τόσες και οι παραλλαγές τους. Το μεν σουφικό (σελ. 106 και 198), που σύμφωνα με τις περισσότερες διηγήσεις προκύπτει από σύντμηση της φράσης «θα σου αφήκω», περιλαμβάνει συνήθως ταμπουρά (κίτρινη μακρόστενη κολοκύθα), μελιτζάνες, κολοκυθάκια, πατάτες, κολοκυθοανθούς και γενικά ό,τι φυτρώνει στον μπαχτσέ, ενώ το μαγειριό (σελ. 87 και 186) περιέχει πάντα τα κλωρά φασολάκια και το καλαμπόκι, μαζί με

**ΑΠΟ ΤΙΣ ΚΑΤΣΑΡΟΛΕΣ
ΤΩΝ ΙΚΑΡΙΩΤΩΝ ΔΕΝ ΛΕΙΠΟΥΝ
ΑΡΑΚΑΔΕΣ, ΧΟΡΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ,
ΛΑΧΑΝΑ (ΚΡΑΜΒΟΛΑΧΑΝΟ
Ή ΣΑΒΟΥΑ-ΣΑΝΟΥ Ή ΜΑΠΑ Ή ΗΜΕΡΑ
ΛΑΧΑΝΑ Ή ΜΑΥΡΟ ΠΟΝΤΙΑΚΟ ΛΑΧΑΝΟ)
ΜΟΛΟΧΑ, ΜΑΝΙΤΕΣ ΚΙ ΕΠΙΣΗΣ
ΒΟΛΒΟΙ ΚΑΙ ΚΟΥΚΙΑ, ΠΟΥ
ΤΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ ΜΑΖΙ ΛΕΜΟΝΑΤΑ ΑΛΛΗ
ΚΑΙ ΧΩΡΙΑ ΣΕ ΑΛΛΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ. ΜΕΧΡΙ
ΚΑΙ ΤΣΑΓΑΛΑ ΒΑΖΟΥΝ ΣΤΙΣ ΣΑΛΑΤΕΣ
ΣΤΑ ΤΣΙΓΑΡΙΑΣΤΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΟΥ.**

ποικιλία ζαρζαβατικών της εποχής. Πολύ αγαπημένο λαχανικό, ο ταμπουράς (κίτρινη κολοκύθα), συχνά πρωταγωνιστής στις συνταγές της Ικαρίας, μια και υπάρχει διαθέσιμος σχεδόν όλο τον χρόνο, χρησιμοποιείται ευρέως και στις πίτες, όπως στην περίφημη ταμπουραδόπιτα και στις ανάμεικτες γεμοστόπιτες. Από τις κατσαρόλες των Ικαριωτών δεν λείπουν αρακάδες, χόρτα διάφορα, λάχανα (κραμβολάχανο ή σαβουά-σανου ή μάπα ή ήμερα λάχανα ή μαύρο ποντιακό λάχανο), μολόχα, μανίτες κι επίσης βολβοί και κουκιά, που τα μαγειρεύουν μαζί λεμονάτα αλλά και χώρια σε άλλες συνταγές. Μέχρι και τσάγαλα βάζουν στις σαλάτες, στα τσιγαριαστά χόρτα κι αλλού. Μεγάλο κεφάλαιο και το κολοκάσι, η ρίζα που είναι γνωστή κυρίως από την κουζίνα των Κυπρίων, την οποία ξεθάβουν από το χώμα εκεί που φυτρώνει κοντά σε ρυάκια (σελ. 134). Με το κολοκάσι ετοιμάζουν μια σειρά από ιδιαίτερα φαγάκια, όπως σκορδαλιά, μαγειρευτό με καροφάσολα (ντόπια, σκούρα φασόλια), σούπα και κεφτέδες. Με τα λάχανα κάνουν τα γιαιράκια τους, ειδικά τις περιόδους που δεν τους βρίσκονται αμπελόφυλλα –παραδοσιακά, τα γιαιράκια τα γεμίζουν με κέχρο (αλεσμένο καλαμπόκι). Τα φαγητά τους τα νοστιμίζουν με βότανα που φυτρώνουν στους κήπους και στην ύπαιθρο, και όχι με μπαχαρικά, τα οποία σπανίζουν στις μαγειρικές τους. Αυτά τα μυρωδικά χόρτα συχνά τα χρησιμοποιούν σε μεγάλες δόσεις. Τα λαδερά τους με όσπρια, όπως μαυρομάτικα και ρεβίθια, μπορεί να περιέχουν χούφτες ολόκληρες από μάρθα, μυρώνια και καυκαλήθρες, μελισσοβότανο, λεβάντα και ρίγανη, το ίδιο και οι πίτες. Και βέβαια, όταν μιλάμε για λαδερά, τα εννοούμε λαδωμένα αλύπητα. Μπορεί να μη χρησιμοποιούν σοφιστικές υλικά, αυτά όμως που υπάρχουν διαθέσιμα, όπως το ελαιόλαδο, προστίθενται με περίσσια γενναιοδωρία. Άλλωστε, το νησί έχει το δικό του λάδι, και με αυτό μαγειρεύουν στα σπίτια. «Όσο λάδι κι αν προσθέσεις στο σουφικό, θα το πιει. Κι ούτε που θα το καταλάβεις, δεν θα είναι βαρύ», μου είπε η μαγειρίσσα Ειρήνη Φουντούλη καθώς



Από πάνω και δεξιόστροφα: Η Αθηνά Μάζαρη ετοιμάζει σουφικό στην τηγάνη. Ρασκά λένε στην Ικαρία τα αγριοκάτσικα της ντόπιας ράτσας που βόσκουν και πιλαλούν ελεύθερα στα βουνά. Κάθε σπίτι, ιδίως τα παλιά χρόνια, είχε τον κηπάκο του.

ετοιμάζε το λαδερό στην τηγάνια της. Με βούτυρο μαγειρεύαν σπάνια, όμως στα σπία που είχαν γουρούνια, πολλές νοικοκυρές αξιοποιούσαν το βασιλικό λίπος του χοίρου, τη γλίνα δηλαδή, τόσο για μαγειρικές, όσο και για να την αλείφουν στο ψωμί και να φτιάχνουν τους κουραμπιέδες. Την κάγια, όπως λέγανε αλλιώς το λίπος του γουρουνιού, την πρόσθεταν και στη γέμιση στις πίτες, για νοστιμιά.

Τσιφιά και καθούρες στο ικαριώτικο τροφοντούλαπο

Τον χειμώνα, οι νοικοκυρές είχαν βρει τρόπο να κρατήσουν και μια δόση από τα πολύχρωμα καλοκαιρινά λαχανικά. Τα λεγόμενα τσιφιά, που σπάνια βρίσκουμε πλέον στην Ικαρία, ήταν τα αποξηραμένα λαχανικά, στεγνωμένα στον αέρα – με τον ίδιο τρόπο έκαναν ξερά και κάποια ψάρια για να τους βρίσκονται τον χειμώνα. Έκοβαν σε φέτες τις μελιτζάνες, τα κολοκύθια, τις ντομάτες και άλλα λαχανικά, ύστερα τα περνούσαν από κλωστές και τα κρεμούσαν στον ήλιο, σε ένα σημείο που να φυσάει, για να στεγνώσουν καλά και να διατηρηθούν όλο τον χειμώνα. Κατά τα άλλα, τους κρύους μήνες ασχολούνταν κυρίως με τα χορτομαγειρέματα. Τις πίτες τους τις έκαναν συνήθως με ένα φύλλο ζυμωτό, και μάλιστα τις περισσότερες φορές ήταν κλεμμένο από το πλευρό του ζυμαριού για το ψωμί. Το άνοιγαν τσάκα τσάκα και το γέμιζαν με ό,τι τους βρισκόταν: καυκαλίδες, μάραθα, λάχανα, σέσκουλα, τσοχοδάκια, γαλατσίδες, παπαρούνες. Τις πίτες τις έψηναν είτε στον ξυλόφουρνο, όταν τον άναβαν για να ψήσουν τα ψωμιά, είτε τις έκαναν τηγανητές. Και είχαν βέβαια και τα πιταράκια τους, τυλιγμένα σε μικρά λεπτοδουλεμένα ρολάκια, που ξεροψήνονταν στο τηγάνι και τα σέρβιραν χρυσαφένια όχι μόνο για καθημερινό φαί, αλλά και στους γάμους. Μαζί με τα λαχανικά και τα μυρωδικά, πολλές φορές στις πίτες και στα πιταράκια έβαζαν και την καθούρα ή την κοπανιστή ή έφτιαχναν και τυρόπιτες χωρίς καθόλου χορταρικά. Μεγάλο κεφάλαιο αυτά τα δύο τυριά. Από κατσικίσιο γάλα πάντα, και μάλιστα τα παλιά χρόνια απαστερίωτο, έκαναν την καθούρα και την έτρωγαν φρέσκια, αλλά και ξερή, ώριμη, τριμμένη στα μακαρόνια. Ξεκινώντας από την καθούρα ως βάση, έφτιαχναν και μυζήθρα αλλά και κοπανιστή με αρκετά παρόμοιο τρόπο με τους Μυκονιάτες και τους άλλους Κυκλαδίτες, που αφήνουν το τυρί να ζυμωθεί. Όμως με τα χρόνια η τεχνική διαφοροποιήθηκε, απλοποιήθηκε και πλέον, όταν λένε κοπανιστή στην Ικαρία, εννοούν ένα τυρί όχι και τόσο πικάντικο, το οποίο οφείλει την ήπια έντασή του στην προσθήκη θρύμνης και πιπεριού – κάπως όπως η κεφαλονίτικη πρέντζα και το νιώτικο σκοτύρι.

Με το ρασκό πανηγυρίζουμε

Το κρέας δεν είναι βασικό στοιχείο στη διατροφή τους. Μου εξηγούν πως όταν υπάρχει κρέας στο τραπέζι, δεν αποτελεί κυρίως πιάτο. «Εμείς εδώ τρώμε φασολάκια με κατσίκι και όχι κατσίκι με φασολάκια», μου λέει ο υπερήλικος κύριος Σούλης. «Τα παλιά τα χρόνια, κρέας τρώγαμε μόνο στα πανηγύρια. Μία φορά τον μήνα ή όποτε είχε τέλος πάντων πανηγύρι», συμπληρώνει η κυρία Μαρία, που κοντεύει πια να κλείσει τα 100. «Η κατανάλωση κρέατος στα πανηγύρια είναι τα τελευταία χρόνια γύρω στους 70 τόνους, κι αυτό μόνο το καλοκαίρι», μας λέει ο κ. Σωτήρης Νιουνιούσιος, πρόεδρος Δ.Δ. Καρκιναγρίου Ικαρίας. Στην Ικαρία το πιο κοινό κρέας είναι το

ΣΤΗΝ ΙΚΑΡΙΑ ΤΟ ΠΙΟ ΚΟΙΝΟ ΚΡΕΑΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΤΣΙΚΙ, ΚΑΙ ΑΥΤΟ ΣΕΡΒΙΡΕΤΑΙ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ. ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΡΑΤΣΑ ΑΓΡΙΟΚΑΤΣΙΚΩΝ, ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΓΝΩΣΤΑ ΩΣ ΡΑΣΚΑ – ΑΠΟ ΤΗ ΛΕΞΗ «ΟΡΕΣΚΟΣ», ΠΟΥ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΑΥΤΟΣ ΠΟΥ ΖΕΙ, ΤΡΕΦΕΤΑΙ Ή ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ ΣΤΑ ΒΟΥΝΑ ΚΑΙ ΠΡΟΚΥΠΤΕΙ ΑΠΟ ΤΟ «ΟΡΟΣ» ΚΑΙ ΤΟ «ΣΚΕΩ-ΣΚΩ», ΠΟΥ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΔΙΑΜΕΝΩ, ΚΑΤΟΙΚΩ.

κατσίκι, και αυτό σερβίρεται και στα πανηγύρια. Πρόκειται για μια ράτσα αγριοκάτσικων, που είναι γνωστά ως ρασκά – από τη λέξη «ορεσκός», που σημαίνει αυτός που ζει, τρέφεται ή μεγαλώνει στα βουνά και προκύπτει από το «όρος» και το «σκέω-σκω», που σημαίνει διαμένω, κατοικώ. Βόσκουν ελεύθερα στα ορεινά του νησιού, δεν είναι σταβλισμένα, τρέφονται με την πλούσια βλάστηση της ικαριώτικης υπαίθρου και, εκτός από πεντανόστιμα, είναι ένα έμβλημα του τόπου με σημειολογικό χαρακτήρα. Οι δε βοσκοί πρέπει να είναι σβέλτοι και επιδέξιοι θηρευτές, για να καταφέρνουν να τα ποιμαίνουν και να τα πιάνουν. Για την ιστορία, στην Ικαρία υπάρχει και μια τοπική ράτσα προβάτων, που είναι γνωστά ως πρόβατα του Ευδήλου, αλλά πλέον ο πληθυσμός έχει συρρικνωθεί και υπάρχουν ελάχιστα καθαρόαιμα ζώα.

«Τα οικόσιτα ζώα μας ήταν οι αγελάδες κυρίως, αλλά και κατσίκια, πρόβατα, κόττες και κάποιοι είχαν και κουνέλια στα λαγουδαριά τους. Αυτά τα ζώα συντηρούσαν τις οικογένειες, με το κρέας, τα αυγά, το γάλα, το τυρί τους», εξηγεί η κ. Μαρία Σπανού. Με το κρέας από αυτά τα ζώα συμπλήρωναν τη διατροφή τους και, για να μπορέσουν να το έχουν διαθέσιμο ολόκληρο χρόνο, το μεταποιούσαν. Πολύ δημοφιλή στο νησί είναι το χοιρομέρι ξερό ή καπνιστό, ο κα(β)ουρμάς, ο παστουρμάς. Το πρώτο συνήθως γινόταν από χοιρινό κρέας, ενώ τα άλλα δύο από κατσικίσιο. Μάλιστα ο παστουρμάς, διαφορετικός από αυτόν που γνωρίζουμε στην υπόλοιπη Ελλάδα, φτιαχνόταν από μεγάλο ζώο, δηλαδή γίδα ή τράγο, κι ήταν καρυκευμένος με ρίγανη, θυμάρι και πιπέρι, και όχι με τσιμένι. Τα παστά και ξερά κρέατα τα φύλασσαν ύστερα σε βυτίνες, κομμένα σε κομμάτια, και όταν ερχόταν η ώρα να φαγωθούν, πρώτα τα ενυδάτωναν. Σπάνια τα έτρωγαν ωμά, ως μεζέ. Για να φτουρήσουν και να χορτάσουν οι οικογένειες, τα πρόσθεταν στα φαγητά, τα έκαναν μαγειρευτά μαζί με λαχανικά, ταμπουρά και πατάτες (βλ. καπαμά με παστουρμά κοκκινιστό με πατάτες).

Πολύ συνηθισμένη ήταν και η ανταλλακτική οικονομία. Όταν έσφαζε κάποιος ένα ζώο, τα κομμάτια του τα μοίραζε και σε άλλα νοικοκυριά του χωριού, κι όλοι λειτουργούσαν

με ανάλογο τρόπο όταν θα ερχόταν η σειρά τους για να διανείμουν το δικό τους σφαχτό. Έτσι κατόρθωσαν να έχουν φρέσκο κρέας κάπως πιο συχνά, έστω και σε μικρές ποσότητες. Βέβαια, ιδίως σε εποχές στέρσης, «το κρέας σήμαινε πως είχαμε κάποια γιορτή», θυμούνται οι παλαιότεροι. Προσφιλείς συνταγές με τα πιο ιδιαίτερα κομμάτια του ζώου ήταν οι κοιλιτσές γιαχνί και ο κοκκινιστός πατσάς, όπως και η χριστουγεννιάτικη πηχτή με τη γουρουνοκεφαλή και τα πόδια του χοίρου, για την οποία είχαν βγάλει και ένα πονηρό λαϊκό τετράστιχο: «Παναγιά μου, μια πηχτή! Τρέμω εγώ, τρέμει και αυτή. Όλη νύχτα προσπαθούσα, να την μπήξω δεν μπορούσα».

Άλλες ζωικής προέλευσης πρωτεΐνες είναι αρκετά πιο σπάνιες στο παραδοσιακό συνταγολόγιο της Ικαρίας. Υπάρχουν κάποιες σούπες όπως η κοκορόσουπα και η γίδα βραστή, και ορισμένα μαγειρευτά όπως κασικάκι στο τσουκάλι με μάραθο, χοιρινό με λαχανίδες ή με κολοκάσι και κουνέλι στιφάδο, και φυσικά τα γιορτινά φαγητά: το οφτό κατσίκι του Πάσχα και τα πανηγυριώτικα, όπως το ψητό κατσίκι, το βραστό και το ζουμί του (γνωστό ως «πρόθεση») σκέτο ή με το πιλάφι (γαμπούλαφο) και το τηγανητό συκωτάκι. Συνταγές που έχουν σχεδόν εκλείψει είναι τα πιλάφια με θαλασσινά, όπως πεταλίδες, αχινός και σαλιγκάρια της θάλασσας. Τα ψάρια τα τρώνε περισσότερο στις παραθαλάσσιες περιοχές και πολύ πιο σπάνια στα ορεινά, αλλά και εκεί που τα έχουν σε αφθονία, τα προτιμούν απλώς ψητά ή τηγανητά, παρά σε σύνθετες συνταγές.

ΣΤΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΝΟΣ ΥΓΙΕΙΝΟΥ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ, Η ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΚΙΝΗΣΗ ΕΧΟΥΝ ΤΟ ΠΡΟΒΑΔΙΣΜΑ. ΟΙ ΙΚΑΡΙΩΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΜΑΘΗΜΕΝΟΙ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΟΠΩΣ ΚΑΙ ΣΤΟ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ. ΟΜΩΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΑΛΛΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΝΕΙΣΦΕΡΟΥΝ ΣΤΗ ΜΑΚΡΟΒΙΟΤΗΤΑ ΤΟΥΣ. ΕΧΟΥΝ ΑΠΟ ΓΕΝΝΗΣΙΜΙΟΥ ΤΟΥΣ ΑΠΟΚΤΗΣΕΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥΣ. ΜΙΑ ΤΕΤΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΖΑΧΑΡΗΣ. ΤΑ ΜΟΝΑ ΓΛΥΚΑ ΠΟΥ ΚΑΤΟΡΘΩΣΑΜΕ ΝΑ ΒΡΟΥΜΕ ΉΤΑΝ ΤΑ ΓΛΥΚΑ ΤΟΥ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ ΚΑΙ ΤΑ ΦΟΙΝΙΚΙΑ, ΠΟΥ ΚΙ ΑΥΤΑ ΟΜΩΣ ΕΙΝΑΙ ΣΤΕΓΝΑ, ΜΠΙΣΚΟΤΕΝΙΑ ΚΙ ΑΣΙΡΟΠΙΑΣΤΑ.

Αυτοί που γεννήθηκαν με «διατροφικό πλάνο»

Στο πλαίσιο ενός υγιεινού και ισορροπημένου τρόπου ζωής, σύμφωνα με τις επιστημονικές μελέτες, η μεσογειακή διατροφή και η φυσική κίνηση έχουν το προβάδισμα. Σε αυτά τα δύο «κουτάκια» οι παραδοσιακοί Ικαριώτες κάνουν τσεκ με το καλημέρα σας, γιατί είναι μαθημένοι σε αυτή τη διατροφή, όπως και στο καθημερινό περπάτημα. Όμως είναι και άλλοι παράγοντες που συνεισφέρουν στη μακροβιότητά τους. Χωρίς μάλιστα να τους έχει δασκαλέψει κανείς, έχουν από γεννησιμίου τους αποκτήσει συνήθειες ευεργετικές για την υγεία τους. Μια τέτοια είναι η ελάχιστη κατανάλωση ζάχαρης. Ψάχναμε να βρούμε γλυκό και τα μόνα που κατορθώσαμε να βρούμε ήταν τα γλυκά του κουταλιού και τα φοινίκια, που κι αυτά όμως είναι στεγνά, μπισκοτένια κι ασιρόπιαστα. Επίσης, λουκουμάδες αλλά μόνο σε ειδικές περιστάσεις, όπως σε γάμους και πανηγύρια, ενώ σε κάποια σπίτια μάς κέρασαν δίπλες και ξεροτήγανα ή αλλιώς κουρκουμπίνια. Μέσες άκρες, όμως, αυτό είναι όλο κι όλο. Όσοι έχουν το γλυκό δόντι θα βουτήξουν το κουτάλι τους στο μέλι και, θέλοντας και μη, όχι απλώς θα γλυκαθούν, αλλά θα ευνοηθούν και με όλα αυτά τα ωφέλιμα και θρεπτικά στοιχεία που ανάγουν σε υπερτροφές τα τοπικά αναμματόμελα, το θεόπικρο κι ασυναγώνιστο κουμαρόμελο, το μυρωδάτο θυμαρόμελο και τα μέλια του δάσους. Και το πετιμέζι είναι μέρος του ικαριώτικου τροφοντούλαπου, ένα από τα ωραία γλυκαντικά του τόπου, που υπήρχε πάντα στα κελάρια τους, μαζί και σιδερένια κουτιά ή μπουρνιές (μικρά πήλινα κιούπια) γεμισμένες με χαρούπια (αλλιώς ξυλοκέρατα ή κουντουρίδια) και με ξερά σύκα. Αυτά τα τελευταία ειδικά τα έπαιρναν για κολατσιό όταν μαζευαν τις ελιές κι επίσης τα κερνούσαν με το ούζο ή τα έβραζαν και τα έκαναν κομπόστα σκέτα ή μαζί με άλλα ξερά φρούτα.

Ακόμα και στο ποτό τους οι ντόπιοι είναι «προγραμματισμένοι» να καταναλώνουν το αλκοόλ με τα περισσότερα ευεργετικά συστατικά για τον οργανισμό. Το κόκκινο κρασί που παράγουν από την τοπική ποικιλία Φωκιανό, θεωρούνταν ιατρικό και μέρος ενός «μαγικού κοκτέιλ», του Κυκεώνα, που μνημονεύεται στα ομηρικά έπη, στα Ελευσίνια Μυστήρια και αλλού. Το κόκκινο αυτό κρασί είναι ο ιστορικός Πράμνειος Οίνος, που παράγεται μέχρι και τις μέρες μας από τα τρία οινοποιεία του νησιού. Παραδοσιακά το φύλασσαν σε βυτίνες, κάτι πιθάκια θαμμένα στη γη ή μέσα στα κελάρια των σπιτιών, κρυμμένα μέσα σε πεζούλα, από τα οποία τραβούσαν το κρασί με το σιφούνι, ένα ειδικό σκεύος από κολοκύθα. «Στο δικό μας το σπίτι τα πιθάκια βρίσκονταν στο κελάρι, του οποίου η είσοδος ήταν μια αμπάρα ξύλινη, κρυμμένη κάτω από ένα ντιβανάκι στην κουζίνα. Θυμάμαι ότι, επειδή δεν είχαμε καλέσματα στην Ικαρία, χτυπούσε ξαφνικά η πόρτα κι έμπαιναν απροειδοποίητα επισκέπτες. Έβγαζαν οι δικοί μου κατευθείαν μεζεδάκια, ελιές, μια τηγανίτα με λίγο τυράκι και ρωτούσαν “Να σουβάλω μία;”, εννοώντας ένα ποτήρι κρασί από τη βυτίνα», μας διηγήθηκε η κ. Δόμνα Γλαρού-Τσαντίρη. **Υ**

Ευχαριστούμε για την πολύτιμη βοήθεια τον δήμαρχο Ικαρίας *Φανούρη Καρούτσο*, την *Ειρήνη Κασσιώτη*, τον *Βασίλη Μάστορη* και τη *Δήμητρα Καράμπελα*. Πολύτιμες πληροφορίες αντλήσαμε από τα βιβλία *Ούλα είναι φάδια της κοιλιάς*, μια έκδοση του συλλόγου Ικαρίας «Κάβο Γάπας», και *Icaria* της Diane Kochilas.

ΤΑ ΠΑΝΗΓΥΡΙΑ ΤΗΣ ΙΚΑΡΙΑΣ ΕΧΟΥΝ ΚΑΛΗ... ΠΡΟΘΕΣΗ*

ΚΕΙΜΕΝΟ:
**ΝΙΚΟΛΕΤΑ
ΜΑΚΡΥΩΝΙΤΟΥ**
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΓΕΩΡΓΙΑΔΟΥ



ΒΡΕΘΗΚΑΜΕ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ,
ΖΗΣΑΜΕ ΑΠΟ ΠΡΩΤΟ ΧΕΡΙ ΤΙΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ, ΠΗΡΑΜΕ ΜΕΡΟΣ ΣΤΟ ΓΛΕΝΤΙ,
ΣΥΡΑΜΕ ΠΡΩΤΟΙ ΤΟΝ ΧΟΡΟ ΚΑΙ ΜΑΘΑΜΕ ΤΟ RAISON D' ETRE ΤΩΝ ΙΚΑΡΙΩΤΙΚΩΝ ΠΑΝΗΓΥΡΙΩΝ.



*Το πρώτο που σερβίρουν συνήθως στα ικαριώτικα πανηγύρια είναι η βραστή γίδα ή γενικά μεγάλης ηλικίας ζώο, με το ζουμί του χώρια σε βαθύ πιάτο. Το ζουμί αυτό είναι η **πρόθεση**.

ΠΡΟΑΓΟΥΝ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΟΧΗ, είναι αναζωογονητικά, αναδεικνύουν τη λαϊκή παράδοση και την ιστορία του τόπου προτάσσοντας και διασώζοντας θρησκευτικά, γαστρονομικά, μουσικά ήθη και έθιμα, και εντάσσονται σε ένα ευρύτερο αξιακό πλαίσιο, ευεργετικό για την κοινωνία του νησιού, καθώς λειτουργούν ως θεσμοί αλληλεγγύης. Τα πανηγύρια της Ικαρίας κάνουν καλό, καθώς τα έσοδά τους διατίθενται για να υποστηρίξουν ανθρώπους

που έχουν κάποια ανάγκη, αξιοποιούνται για υποτροφίες, έργα σε δρόμους, σχολεία, ιατρεία και γενικά για κοινωνικές σκοπούς. Για όλους αυτούς τους λόγους, το 2022 εγγράφηκαν στο Εθνικό Ευρετήριο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς. Τα ξακουστά πανηγύρια της Ικαρίας, άνω των ογδόντα σε αριθμό ετησίως, είναι πολλά περισσότερα από ένα ατέρμονο, καλοκαιρινό γλεντοκόπι.

κλείσει, και τον Άγιο Αιμιλιανό να του δίνει μίλια. Άξαφνα ένα δελφίνι ήρθε και σφηνώθηκε στην τρύπα, σταμάτησε να μπάζει νερά και ο καπετάνιος βγήκε σώος στην παραλία, κι έκανε τάμα να χτίσει ένα ξωκλήσι, αν κάπου μπορέσει και βρει νερό. Ανεβαίνοντας προς την περιοχή εδώ που είμαστε τώρα, βρήκε την πηγή, και πράγματι πλάι της έχτισε το εκκλησάκι. Λένε μάλιστα πως το νερό αυτό είναι θαυματουργό και υπάρχουν πολλά τάματα μέσα στην εκκλησία, ως ευχαριστώ από εκείνους που πήραν το δώρο που είχαν επικαλεστεί στον άγιο».

ΔΟΚΙΜΑΣΑΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΘΕΣΗ ΚΙ ΑΓΑΛΛΙΑΣΕ Η ΨΥΧΗ ΜΑΣ

Όταν φτάσαμε εκεί, νωρίς το πρωί, οι διοργανωτές, μια εθελοντική επιτροπή από το χωριό, βρίσκονταν σε μεγάλο αναβρασμό. Οι προετοιμασίες του πανηγυριού, το οποίο επιμελείται ο Σύλλογος Καρκιναγρίου «Η Λιβάδα», είχαν ξεκινήσει από τις προηγούμενες ημέρες. Να γίνουν σωστά όλες οι παραγγελίες και οι προπαρασκευές των εδεσμάτων. Το βράδυ της 13ης Μαΐου άναψαν τα γκάζια και οι φωτιές στους φούρνους, μπήκαν επάνω τα καζάνια και οι μεγάλες λαμαρίνες, και άρχισε το αργό μαγείρεμα του κρέατος. Του κασικιού δηλαδή, του βραστού και του ψητού. Πλύθηκαν τα λαχανικά, καθαρίστηκαν οι πατάτες, φιλοκόπηκαν οι συκωταριές, ετοιμάστηκαν τα σιρόπια για τα γλυκά... Λιγοστός κόσμος, μεγάλης ηλικίας και κυρίως ντόπιοι είχαν ήδη μαζευτεί για να παρακολουθήσουν τη λειτουργία που τελούσαν μαζί ο παπα-Γιάννης Σακούπης και ο πάτερ Θεόδωρος Πορής, και ακολούθως την αρτοκλασία.

Προς το μεσημέρι, ξεκίνησε η μεγάλη κίνηση. Συννεφάκια σκόνης στο βάθος του χωματόδρομου ακολουθούσαν την πομπή των αυτοκινήτων που πλησίαζαν. Το βραστό ήταν σχεδόν έτοιμο, το κρέας είχε μαλακώσει πολύ. Ο Μάκης Κουλουλιάς από το Πέζι, πρώην φαροφύλακας, νυν μάγειρας σε πανηγύρια, μας σέρβιρε σε βαθιά πιάτα την *πρόθεση*, όπως λένε το ζουμί της γίδας, σκέτο γιατρικό «διά πάσαν νόσον και πάσαν μαλακίαν», και ύστερα από λίγο, που το κρέας έπεφτε από το κόκαλο, μας κέρασε μια καλή μερίδα βραστό σπάταλα αλατοπιπερωμένο – «βέβαια να ξέρεις ότι το ζουμί είναι πιο σπουδαίο από το ίδιο το κρέας», διευκρίνισε. Με ένα επιδοκιμαστικό νεύμα, εγκρίναμε πως ήταν πανέτοιμο και παν-νόστιμο να σερβιριστεί στην πρώτη φουρνιά των επισκεπτών, στους πιο ηλικιωμένους. Λίγο αργότερα, ήταν έτοιμο και το ψητό. Στο δωματάκι πλάι στα καζάνια συνέβαιναν παράλληλες εργασίες. Από τη μια μεριά οι Παπιστάνες και οι Καρκιναγριώτισσες, οι κυρίες δηλαδή των χωριών Κάβο Πάπας και Καρκινάγρι, καθάριζαν τα λαχανικά για τις ντοματοσαλάτες και σέρβιραν σε πιάτα την καθούρα με τη λαδορίγανη, τη ρώσικη και το τζατζίκι χωριστά. Κάποιοι άλλοι δέχονταν παραγγελίες από τους πανηγυριστές που στέκονταν στην ουρά, τύλιγαν σε λαδόκολλα τα κομμάτια του κρέατος επάνω στο ζύγι, σέρβιραν σε πιατάκια τις διπλοτηγανισμένες πατάτες και ανακοίνωναν τον λογαριασμό, ένα αντίτιμο που εκλαμβάνεται ως προσφορά στο χωριό. Καθένας έπρεπε να φροντίσει μόνος του να προμηθευτεί έναν μεγάλο ξύλινο δίσκο για τα σερβίτσια του, για να κουβαλήσει το φαγητό, και κατόπιν να στρώσει το χάρτινο τραπέζο-μάντιλο στους πάγκους που είναι στημένοι σειρά (στη σειρά). Ύστερα, να επιστρέψει στο παραδίπλα κελί για να φροντίσει για το ποτό του, ντόπιο, χύμα κρασί, κατά κύριο λόγο κόκκινο. Αργότερα, στο ίδιο δωματάκι με το κρασί, πουλούσαν και το γλυκό: γαλακτομπούρεκο, μπακλαβά, κανταΐφι, σοκολατόπιτα, φτιαγμένα από τοπικό ζαχαροπλαστέιο.



14 ΜΑΪΟΥ ΣΤΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ «Τ' ΑΪ-ΣΙ'ΕΡΟΥ»

Στο πρώτο πανηγύρι της χρονιάς, μπλεγμένοι σε έναν ρευστό σαλίγκαρο χορευτών, βρεθήκαμε στα 800 μ. υψόμετρο στο όρος Μέλισσα, για να ζήσουμε την εμπειρία του ικαριώτικου πανηγυριού, στις 14 Μαΐου, «τ' αϊ-Σι'έρου», στον Άγιο Ισίδωρο Ραχών. Για να φτάσουμε ως εκεί, κάπου ανάμεσα στη Λαγκάδα και στο Πέζι, ακολουθήσαμε έναν στρωτό, ανηφορικό χωματόδρομο, καλοδιάβατο. Το σημείο όπου βρίσκεται το εκκλησάκι είναι μαγικό, στη μέση του ποταμού, σε μια αετοφωλιά κατάφυτη από τη μια πλευρά και από την άλλη κρανίου τόπος με γρανιτένιους βράχους, και θέα στη θάλασσα εκπληκτική. «Το ξωκλήσι χτίστηκε το 1900, από έναν καπετάνιο Χιώτη», μας διηγήθηκε ο κύριος Αριστοτέλης Τσαπαλιάρης, πρώην καθηγητής φυσικής και χημείας, και ιεροψάλτης στην εκκλησία του Χριστού στις Ράχες, που πρωτοστάτησε εκείνη τη μέρα στη λειτουργία στον Άγιο Ισίδωρο. «Θρυλεύεται πως σε μια φουρτούνα που τον έπιασε κάτω από το Καρκινάγρι, έσπασε μια σανίδα από τα ύφαλα του πλοίου, άρχισε να μπάζει νερά και τότε ο καπετάνιος παρακάλεσε τον Άγιο Ισίδωρο να σιδερώσει την τρύπα, δηλαδή να την



Το πανηγυριώτικο βραστό

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 58



Ο άρτος των ικαριώτικων
πανηγυριών

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 58

Άρτος, ρασκό ψητό και γαλακτομπούρεκο για το τέλος

Νηστικό αρκούδι δεν χορεύει, και το ικαριώτικο πανηγύρι έχει το δικό του πλούσιο γαστρονομικό τελετουργικό, που διατηρείται σχεδόν αναλλοίωτο εδώ και γενιές και δίνει αντοχές στους πανηγυριστές για το ολονύχτιο γλέντι.

Ο άρτος των ικαριώτικων πανηγυριών

Στα πανηγύρια, λίγο μετά τη λειτουργία, ακολουθεί η αρτοκλασία. Για την προετοιμασία του άρτου, επιστρατεύονται φούρνοι και νοικοκυρές, που ετοιμάζουν τα προζυμμένα ψωμάκια, αρωματίζοντάς τα με γλυκάνισο, κανέλα και γαρίφαλο ή άλλες φορές με κανέλα, λεμόνι και πορτοκάλι. Τη συνταγή που ακολουθεί χρησιμοποιούν αρκετές νοικοκυρές για να ετοιμάσουν τους άρτους του πανηγυριού του Αγίου Ισιδώρου.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20 '

ΑΝΑΜΟΝΗ: 6 ώρες + 1 βράδυ

ΨΗΣΙΜΟ: 45-50 '

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 2 μικρούς άρτους)

400 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

400 γρ. αλεύρι σκληρό

140 γρ. προζύμι

1 κουτ. σούπας αλάτι

1 κουτ. σούπας ζάχαρη

περίπου 450 ml νερό χλιαρό

1 κουτ. σούπας κοφτή ανάμεικτα μπαχαρικά, όπως γλυκάνισο, κανέλα και γαρίφαλο, ή ξύσμα από λεμόνι και πορτοκάλι ή άλλα μπαχαρικά της αρεσκείας μας

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μεγάλο μπολ (ή στον κάδο του μίξερ) βάζουμε όλα μαζί τα υλικά και ζυμώνουμε με τα χέρια (ή με τον γάντζο του μίξερ), μέχρι να ενωθούν σε μια τραχιά ζύμη. Συνεχίζουμε το ζύμωμα, μέχρι να φτιάξουμε μια ζύμη μέτρια σφιχτή. Τη σκεπάζουμε και την αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για 5-6 ώρες, μέχρι να αρχίσει να φουσκώνει. Τη μεταφέρουμε στο ψυγείο για 8 ώρες ή για 1 βράδυ.

Την επόμενη ημέρα προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C και στρώνουμε ένα μεγάλο ταψί με χαρτί ψησίματος.

Μεταφέρουμε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια και τη ζυμώνουμε για λίγο, «διπλώνοντάς» τη μερικές φορές. Την πλάθουμε σε δύο μικρά καρβελάκια και τα ακουμπάμε στο ταψί. Τα ψήνουμε για 45-50 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

ΤΟΠΙΚΗ ΣΥΝΤΑΓΗ, ΤΩΝ ΠΑΝΗΓΥΡΙΩΤΩΝ

Η βραστή γίδα, η «πρόθεση» και το ψητό ρασκό

Οι παλιοί Ικαριώτες λένε πως κρέας έτρωγαν μία φορά τον μήνα, και συχνά αυτή η περίπτωση ήταν αποκλειστικά στα πανηγύρια. Σπανίζουν οι συνταγές για κρέας στο νησί όπου βασιλεύουν τα όσπρια και τα λαχανικά. Ακόμα και στα πανηγύρια, όμως, που είναι το κορυφαίο φαγητό που σερβίρεται, το μαγειρέμα του κρέατος είναι εξαιρετικά δωρικό και βασίζεται πρωτίστως στην καλή πρώτη ύλη.

Η βραστή γίδα με την «πρόθεση»: Το πρώτο που σερβίρουν συνήθως στα ικαριώτικα πανηγύρια είναι η βραστή γίδα ή γενικά μεγάλης ηλικίας ζώο, με το ζουμί του χώρια σε βαθύ πιάτο. «Τα παλιά χρόνια είχαν μόνο το βραστό», μας λέει ο Μάκης Κουλουλιάς, ο αρχιμάγειρας του πανηγυριού, που βράζει και ο ίδιος πάνω από το καζάνι που κοχλάζει, κρατώντας μια πελώρια πιρούνα σαν κουπί. «Βάζουμε στο καζάνι τη γίδα κομμένη σε κομμάτια, προσθέτουμε μπόλικο αλάτι, θρύμμα και πιπέρι και την αφήνουμε να μαγειρευτεί σε άφθονο νερό που κοχλάζει ήπια, για περίπου 4 ώρες, ώσπου να μαλακώσει πολύ το κρέας και να πέφτει από το κόκαλο». Το ζουμί, που λέγεται «πρόθεση», σερβίρεται σε βαθιά πιάτα και χωριστά σερβίρεται το κρέας, συνοδευόμενο από πατάτες τηγανιτές. Σε κάποια πανηγύρια βράζουν στο ζουμί του κρέατος το πιλάφι.

Το ψητό ρασκό: Δεύτερο στη σειρά σερβίρισματος έρχεται το ψητό κρέας, που το ετοιμάζουν με ερίφια ρασκά (ορεσίβια), αγριοκάτσικα δηλαδή που τρώνε πρίνους και πεύκα νοτισμένα από την αρμύρα της θάλασσας. Το κρέας τους είναι από μόνο του πεντανόστιμο, και έτσι στο ψήσιμο δεν προσθέτουν παρά μόνο αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, με τα οποία τρίβουν καλά τις μερίδες του κρέατος. Τις τυλίγουν σε λαδόκολλες και ψήνουν αργά στον φούρνο, για περίπου 2½ ώρες στους 170°C. Έπειτα ανοίγουν τις λαδόκολλες, ανεβάζουν τη θερμοκρασία στους 190°C και ψήνουν για άλλα 30 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν.

ΜΑΚΗΣ ΚΟΥΛΟΥΛΙΑΣ

Γαλακτομπούρεκο

Το βασικό γλυκό των πανηγυριών στις μέρες μας είναι το γαλακτομπούρεκο και ακολουθούν η σοκολατόπιτα και άλλα σιροπιαστά γλυκά, όπως μπακλαβάς και κανταΐφι. Παλαιότερα, που οι πανηγυριστές ήταν πολύ λιγότεροι, τα γλυκά τα έφτιαχναν οι νοικοκυρές στα σπία τους, όμως τα τελευταία χρόνια, που οι απαιτούμενες ποσότητες έχουν αυξηθεί κατά πολύ, την προετοιμασία των γλυκών αναλαμβάνουν τοπικά ζαχαροπλαστεία. Το ζαχαροπλαστείο *Τσαντίρης* στον Αρμενιστή επιφορτίστηκε με τις γλυκές προμήθειες του πανηγυριού και το γαλακτομπούρεκό τους ήταν από τα highlights του μενού.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 40 '

ΨΗΣΙΜΟ: 40 '

ΑΝΑΜΟΝΗ: 6 ώρες

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για ταψί 24 x 30 εκ.)

1 πακέτο (450-500 γρ.) φύλλο κρούστας

200 γρ. βούτυρο γάλακτος

Για την κρέμα

1.350 ml φρέσκο γάλα, πλήρες

8 αυγά

600 γρ. ζάχαρη

150 γρ. σιμιγδάλι ψιλό

2 κουτ. σούπας βούτυρο γάλακτος

ξύσμα από 1/2 λεμόνι

1 κάψουλα βανιλίνη

Για το σιρόπι

300 γρ. ζάχαρη

150 ml νερό

1 κουτ. σούπας γλυκόζη ή εναλλακτικά

1/2 λεμονόκουπα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σιρόπι: Σε μικρή κατσαρόλα βράζουμε όλα μαζί τα υλικά για 5 λεπτά, μετρώντας τον χρόνο από τη στιγμή που θα ξεκινήσει ο βρασμός. Αφήνουμε το σιρόπι να κρυώσει.

Κρέμα: Σε μια κατσαρόλα, εκτός φωτιάς, βάζουμε το γάλα, τη ζάχαρη και τα αυγά και ανακατεύουμε καλά με το σύρμα. Την τοποθετούμε σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε συνεχώς, μέχρι να αρχίσει να κοχλάζει πολύ ήπια – προσέχουμε να μην παραβράσει γιατί θα σφίξουν τα αυγά και θα «κόψει» η κρέμα.



Γλέντι μέχρι πρωίας, κι όσο νυχτώνει ο κύκλος μεγαλώνει.

Χαμηλώνουμε αμέσως τη φωτιά, προσθέτουμε το σιμιγδάλι πασπαλιστά και ανακατεύουμε έντονα και ασταμάτητα, μέχρι το μείγμα να αρχίσει πάλι να κοκλάζει ήπια. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αδειάζουμε την κρέμα σε μεγάλο μπολ, για να σταματήσουμε τον βρασμό. Προσθέτουμε το βούτυρο, τη βανιλίνη και το ξύσμα και ανακατεύουμε καλά, μέχρι να ενσωματωθούν στην κρέμα. Τη σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη που να εφάπτεται στην κρέμα, για να μη σχηματιστεί κρούστα, και την αφήνουμε να κρυώσει τελείως και να σφίξει.

Συναρμολόγηση: Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 170 °C. Βουτυρώνουμε ένα ορθογώνιο ταψί με διαστάσεις 24 x 30 εκ. και στρώνουμε 7-8 από τα φύλλα κρούστας, βουτυρώνοντάς τα ένα ένα, και αφήνοντας τις άκρες τους να εξέχουν από διαφορετική μεριά του ταψιού κάθε φορά.

Αδειάζουμε από πάνω την κρέμα και την

ισιώνουμε καλά με σπάτουλα. Διπλώνουμε προς τα μέσα τις άκρες των φύλλων που εξέχουν, για να σκεπάσουμε την κρέμα στην περιφέρεια.

Βουτυρώνουμε τις άκρες των φύλλων που γυρίσαμε. Στρώνουμε από πάνω τα υπόλοιπα φύλλα (2-3), βουτυρώνοντάς τα. Ψαλιδίζουμε τις γωνίες τους και περνάμε τις άκρες τους ανάμεσα στο γλυκό και το ταψί, προσπαθώντας με μια ίσια σπάτουλα να ανασκώσουμε το γλυκό για να τις περάσουμε από κάτω.

Χαράσσουμε ελαφρά το γαλακτομπούρεκο σε κομμάτια με κοφτερό μαχαίρι. Το ραντίζουμε με τα δάχτυλα με λίγο νερό και το ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να ροδίσει. Βγάζουμε το γλυκό από τον φούρνο, περιμένουμε 5 λεπτά και το περνούμε αργά με το κρύο σιρόπι. Αφήνουμε 5-6 ώρες να το απορροφήσει και σερβίρουμε. **Υ**

ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΟ «ΤΣΑΝΤΙΡΗΣ»

ΣΥΜΒΟΥΛΗ

→ Το γαλακτομπούρεκο δεν διατηρείται καλά στο ψυγείο, γιατί θα πανιάσουν τα φύλλα. Σκεπάζουμε απλώς το ταψί με μια καθαρή πετσέτα και το αφήνουμε σε δροσερό σημείο.

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Η Ικαρία έχει τεράστια οινοποιτική παράδοση ήδη από την αρχαιότητα με τον περίφημο Πράμναιο οίνο. Στα πανηγύρια θα πιούμε μπρούσκο κόκκινο κρασί από **Φωκιανό** και **Μανηλαριά**, και ίσως λίγο λευκό **Μπεγλέρι**, αν και δεν συνθίζεται λευκό στα πανηγύρια. Τα κρασιά προέρχονται από τα οινοποιεία του νησιού, «Αμπελώνες Αφιανέ», «Οινοποιείο Τσαντίρη» και «Οινοποιείο Καρίμαλη, χωρίς να λείπουν φυσικά και οι χωρικές οινοποιήσεις. Ιδιαίτερα διαδεδομένη τα τελευταία χρόνια είναι και η **τοπική μπίρα** Ικαριώτισσα.

**Χωριάτικη
ικαριώτικη**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 64

ΓΙΩΤΑ ΚΟΥΦΑΔΑΚΗ

ΜΙΣΗ ΚΑΡΙΩΤΙΝΑ, ΜΙΣΗ ΧΑΛΚΙΔΙΚΙΩΤΙΣΣΑ, Η ΓΙΩΤΑ ΚΟΥΦΑΔΑΚΗ ΕΒΑΛΕ ΣΤΟ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟ ΤΗΣ ΤΗΝ ΑΛΗΘΙΝΗ ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ, ΟΤΑΝ Η ΣΥΝΤΡΙΠΤΙΚΗ ΠΛΕΙΟΝΟΤΗΤΑ ΣΕΡΒΙΡΕ ΜΟΝΟ ΓΥΡΟ ΚΑΙ ΓΚΡΙΚ ΜΟΥΖΑΚΑ. ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΧΘΗΚΕ ΣΕ ΤΟΠΙΚΟ ΘΡΥΛΟ. ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΚΑΜΠΟ, ΜΑΣ ΜΑΓΕΙΡΕΨΕ ΤΙΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΠΟΥ ΕΜΑΘΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΚΑΡΙΩΤΗ ΠΑΤΕΡΑ ΤΗΣ.

ΚΕΙΜΕΝΟ:
ΓΕΩΡΓΙΑ ΠΑΠΑΣΤΑΜΟΥ
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ:
ΜΙΧΑΛΗΣ ΠΑΠΠΑΣ



Η ΜΑΓΕΙΡΙΣΣΑ ΠΟΥ
ΕΚΑΝΕ ΜΟΔΑ ΤΗ ΦΑΒΑ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΡΙΤΑΜΟΣΑΛΑΤΑ

«ΜΑΜΑ» και «σίφουνας». Αυτές είναι οι πρώτες λέξεις που μου έρχονται στο μυαλό όσο την παρακολουθώ να σαρώνει την κουζίνα με κουτάλες και αναδευτήρια και φροντιστικές ερωτήσεις προς κάθε κατεύθυνση. Μαγείρισα παραδοσιακή και τολμηρή μαζί, η Γιώτα Κουφαδάκη έγινε κάτι σαν τοπικός θρύλος στη Χαλκιδική, όπου με το εστιατόριό της, την «Μπουνακούρα», βάλθηκε να κάνει το αυτονόητο, που ακόμα και σήμερα, σχεδόν τριάντα χρόνια μετά, δεν είναι αυτονόητο: αληθινή ελληνική κουζίνα, της κατσαρόλας, του φούρνου, της συγκλονιστικής πρώτης ύλης. Ετοίμαζε άλλη πίτα κάθε μέρα, φάβα,

κριταμοσαλάτες, συνταγές της Χαλκιδικιώτισσας μητέρας της, φαγητά του Ικαριώτη μπαμπά της... Στην αρχή την είπαν τρελή. Ύστερα οι πιστοί προσήλθαν. Σήμερα μαγειρεύει μόνο για τους φίλους της, ενώ μερικοί από τους καλύτερους μάγειρες της νέας γενιάς πίνουν νερό στο όνομά της, τη συμβουλευονται, τη ρωτούν για να μάθουν τοπικές συνταγές. Εκείνη με χαρά, ανοιχτή εγκυκλοπαίδεια, μοιράζεται. Μέρος του χρόνου της το περνάει πλέον στον τόπο του πατέρα της, λίγο έξω από τον Κάμπο, σε ένα σπιτάκι όπου φτάνεις μόνο από μονοπάτι, μέσα στις ελιές, στις ρίγανες, στα θρούμπια και στα μαραθα.

«Η Ικαρία σε κάνει πιο καλό άνθρωπο, νομίζω. Είναι ο τόπος, είναι οι Ικαριώτες», λέει και θυμάται τα παιδικά καλοκαίρια στο νησί: «Πηγαίναμε και τρώγαμε ψαράκια στην ταβέρνα του Κιολάρη. Και να φανταστείς, εκείνα τα χρόνια, με τα ψαράκια μάς έκαναν δώρο και δύο αστακούς! Στο σπíti ψήναμε κατσικάκι ράσκο, αγριοκάτσικο. Έσκαβαν στο χώμα, έβαζαν κάρβουνα και το ακουμπούσαν πάνω, τυλιγμένο σε φύλλα και κλαδιά από τα αμπέλια. Πιο παλιά έφτιαχναν και ένα κατσικάκι που το λέγαν παστουρμά. Μήνα Αύγουστο που φυσάει τον αέρα, το σφάζανε, το ανοίγανε, του βάζανε καλάμια και το άφηναν αλατισμένο σε σημείο όπου φυσούσε και έτσι το ξέραιναν. Όταν ήθελαν να το φάνε, το μούλιαζαν και το είχαν σαν κρασομεζέ. Κυρίως όμως οι Ικαριώτες έτρωγαν ζαρζαβατικά και όσπρια –ρεβίθια, φακές, φασόλια μαυρομάτικα. Με αυτό που λέμε cuscina ρονεγα, έτσι πορεύτηκαν. Μέχρι και αλεύρι από λούπινα έκαναν για να ζυμώνουν. Ακόμα και σήμερα, όλος ο κόσμος έχει το κηπάκι του. Οι περισσότεροι δεν αγοράζουν από το σούπερ μάρκετ ζαρζαβατικά».

Το φαγητό της Ικαρίας το έμαθε πρωτίστως από τον πατέρα της: «Μαγείρευε στο σπíti, στη Χαλκιδική, γιατί του έλειπε η κουζίνα του νησιού του. Με κρίταμο, κάρπαρη, ρόκα, γλίνα. Έφτιαχνε σουφικό, μαγεριό, γαμοπίλαφο, χορτόζουμο με παξιμάδι. Και η μαμά μου ήταν το καλύτερο σχολείο, γιατί ήταν πάρα πολύ καλή νοικοκυρά».



**Ψάρια μαρινάτα
(σαβόρο)**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 64



**Ανοιγιτίτικο χοιρινό
με μάρμαρο
και φρέσκα κουκιά**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 65



Μαγεριό και με βλίτα

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 64



**Ομελέτα με
αμπελόφυλλα**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 65

«ΠΙΟ ΠΑΛΙΑ ΕΦΤΙΑΧΝΑΝ
ΚΑΙ ΕΝΑ ΚΑΤΣΙΚΑΚΙ
ΠΟΥ ΤΟ ΛΕΓΑΝ
ΠΑΣΤΟΥΡΜΑ.
ΜΗΝΑ ΑΥΓΟΥΣΤΟ ΠΟΥ
ΦΥΣΑΕΙ ΤΟΝ ΑΕΡΑ, ΤΟ
ΣΦΑΖΑΝΕ, ΤΟ ΑΝΟΙΓΑΝΕ,
ΤΟΥ ΒΑΖΑΝΕ ΚΑΛΑΜΙΑ ΚΑΙ
ΤΟ ΑΦΗΝΑΝ ΑΛΑΤΙΣΜΕΝΟ
ΣΕ ΣΗΜΕΙΟ ΟΠΟΥ ΦΥΣΟΥΣΕ
ΚΑΙ ΕΤΣΙ ΤΟ ΞΕΡΑΙΝΑΝ.
ΟΤΑΝ ΗΘΕΛΑΝ ΝΑ ΤΟ
ΦΑΝΕ, ΤΟ ΜΟΥΛΙΑΖΑΝ
ΚΑΙ ΤΟ ΕΙΧΑΝ ΣΑΝ
ΚΡΑΣΟΜΕΖΕ. ΚΥΡΙΩΣ ΟΜΩΣ
ΟΙ ΙΚΑΡΙΩΤΕΣ ΕΤΡΩΓΑΝ
ΖΑΡΖΑΒΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ –
ΡΕΒΙΘΙΑ, ΦΑΚΕΣ, ΦΑΣΟΛΙΑ
ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ».



Κατσικάκι
καριώτικο,
τσιγαριαστό

Η ΣΥΝΤΑΓΗ
ΣΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 65

»Το 2000, όταν είχε αρχίσει ο τουρισμός στη Χαλκιδική, είχαμε ένα κτίσμα σε ένα πολύ απομακρυσμένο χωριό και θεωρήσαμε ότι έπρεπε να το αξιοποιήσουμε. Με ρίσκο το κάναμε εστιατόριο, γιατί ήταν το μόνο που ήμουν σίγουρη ότι μπορούσα να φέρω εις πέρας. Τότε, παντού σέρβιραν γύρο, μουςακά, παστίτσιο ή ψάρια. Εγώ έκανα όλα τα παραδοσιακά: στιφάδο, γιουβέτσι, λεμονάτο, φρικασέ, παλιές συνταγές... Στην αρχή οι Έλληνες με αντιμετώπιζαν με σνομπισμό. Η μόδα τότε ήταν να πηγαίνεις να τρως την “ψαρούκλα”. Με κορόιδευαν όταν έβαλα τη φάβα στον κατάλογο. “Τι θα φάμε;” μου λέγανε, “στην Κατοχή είμαστε;”. Μετά από δύο χρόνια, όλη η περιοχή πουλούσε φάβα. Και με την κριταμοσαλάτα το ίδιο έγινε. Οι ξένοι πρώτα έρχονταν και ζητούσαν μουςακά και σουβλάκι. Εγώ τον μουςακά τον έφτιαχνα μεν, αλλά δεν τον έδινα σε όποιον να ’ναι. Θεωρούσα ότι είναι πάρα πολύ μπελαλίδικο φαγητό και το φύλαγα για εκλεκτούς πελάτες μου. Η “Μπουκαδούρα” μαθεύτηκε, όμως, από στόμα σε στόμα και γέμιζε κάθε μέρα. Είχα έναν πελάτη Γάλλο, δεν θα το ξεχάσω, που κάθε χρόνο ερχόταν και μου ζητούσε να του κάνω κουνέλι με μπάμιες στον φούρνο. Μία βδομάδα έμενε; Μία βδομάδα κουνέλι με μπάμιες.

Κάθε μέρα! Μου έχει τύχει να με φωνάζει ο σερβιτόρος έξω γιατί ένας νεαρός έκλαιγε με λυγμούς και με ζητούσε. Είχε φάει λαχανοντολμάδες αυγολέμονο και είχε θυμηθεί τη γιαγιά του, που τη λάτρευε.

»Ξέρεις τι αυστηρή ήμουν στο μαγαζί; 25η Μαρτίου δεν έτρωγε κανείς τίποτε άλλο εκτός από μπακαλιάρο. Και προϊόντα μόνο εποχικά. Έτσι έτρωγα στο σπίτι μου. Αν το φαγητό δεν είναι με προϊόντα εποχής, πώς θα νοστιμέψει; Πειραματιζόμουν όμως κιόλας, έπαιζα. Είχα 52 ειδών λικέρ. Ό,τι μυρίζει ωραία και ό,τι τρώγεται το έκανα λικέρ: θυμάρι, ρίγανη, δεντρολίβανο, βασιλικό, λεβάντα, φασκόμηλο, πευκοβελόνες. Και μαρμελάδα χαμομήλι, μαρμελάδα από αγριολούλουδα... Παράλληλα “σκάλιζα” να μάθω παλιές συνταγές, διάβαζα πολύ.

»Τώρα, όσο μου έχει μένει από δύναμη, θέλω να το αφιερώσω στην Ικαρία. Δεν μπορεί να έρχεται κάποιος στην Ικαρία και να τρώει φιλετίνια α λα κρεμ! Βγάλε τη σαλάτα με την καθούρα σου, το λαδάκι το ωραίο, την ντομάτα τη δική σου! Στους καινούργιους μάγειρες πάντα το λέω: να στρωθούν να μάθουν την ελληνική κουζίνα, γιατί εκεί είναι η αρχή. Αν τη μάθουν καλά, θα μπορούν να προχωρήσουν και στα υπόλοιπα».

Χωριάτικη ικαριώτικη

Η κ. Κουφαδάκη έφερε τη χωριάτικη στα μέτρα της Ικαρίας. Πρόσθεσε πατάτες και μαυρομάτικα, που τα αγαπούν πολύ στο νησί, κρίταμο, ρόκα και βέβαια καθούρα, το εμβληματικό γίδινο ντόπιο τυρί.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 30 '

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

Για τη σαλάτα

- 1 μεγάλη πατάτα, βρασμένη και κομμένη σε μικρά κομμάτια
- 2 ώριμες ντομάτες, κομμένες για σαλάτα
- 1 αγγουράκι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 10 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
- 1 φλιτζ. τσαγιού μαυρομάτικα φασόλια, βρασμένα και στραγγισμένα
- 1 ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, λεπτοκομμένο
- 1 πράσινη πιπεριά, σε λεπτές λωρίδες
- 1 πιπεριά Φλωρίνης, σε λεπτές λωρίδες
- 10-12 ελιές της αρεσκείας μας
- ½ φλιτζ. τσαγιού κρίταμο τουρσί
- ½ μάτσο ρόκα, χοντροκομμένη
- τα φύλλα από 5-6 κλωνάρια δυόσμο, χοντροκομμένα
- τα φύλλα από 5-6 κλωνάρια μαϊντανό, φιλοκομμένα
- τα φύλλα από 1 κλωνάρι φρέσκια ρίγανη, φιλοκομμένα
- 200 γρ. καθούρα (ή άλλο σκληρό κατσικίσιο τυρί), θρυμματισμένη
- 2 κρίθινα (ή άλλα) παξιμάδια, σπασμένα σε κομμάτια

Για το λαδόξιδο

- 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- ½ φλιτζ. τσαγιού ξίδι
- μερικές σταγόνες χυμός λεμονιού
- 1 κουτ. σούπας μέλι, κατά προτίμηση ικαριώτικο
- αλάτι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σαλάτα: Σε μεγάλη σαλατιέρα ρίχνουμε όλα τα υλικά για τη σαλάτα και ανακατεύουμε απαλά.

Λαδόξιδο: Σε ένα μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά με ένα πιρούνι.

Περιχύνουμε τη σαλάτα με το λαδόξιδο, ανακατεύουμε και τη βάζουμε στο ψυγείο πριν σερβίρουμε, για 1 ώρα, ώστε να αναμειχθούν οι γεύσεις και τα αρώματα.

Μαγεριό και με βλίτα

Μαζί με το σουφικό είναι το καλοκαιρινό «ντουέτο» των ικαριώτικων λαδερών. Το μαγεριό γίνεται στην κατσαρόλα και εκτός από φασολάκια έχει και πατάτες, κολοκυθάκια αλλά και καλαμπόκι, που δίνει επιπλέον γλύκα. Η Γιώτα Κουφαδάκη βάζει και λίγα βλίτα. Είναι, όπως λέει, όλο το καλοκαίρι στο πιάτο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: περίπου 40 '

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

- 3 ξερά κρεμμύδια, φιλοκομμένα
- 1 κιλό φασολάκια φρέσκα, καθαρισμένα
- 2 καλαμπόκια (ένα κομμένο σε φέτες και ένα ξεπυρισμένο)
- 3 πράσινες πιπεριές, σε μικρά κομμάτια
- 2 πατάτες, σε κύβους
- 3 μικρά κολοκυθάκια, κομμένα στη μέση
- 200-300 γρ. βλίτα, καθαρισμένα
- 1/2 μάτσο μάρθο, φιλοκομμένος
- τα φύλλα από 4-5 κλωνάρια δυόσμο, χοντροκομμένα
- 1/2 καυτερή πιπερίτσα (ή όση αντέχουμε), φιλοκομμένη
- 2 ώριμες ντομάτες, τριμμένες
- 1 φλιτζ. τσαγιού ελαιόλαδο
- αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε βαθιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, τα φασολάκια, τα καλαμπόκια, τις πιπεριές, τις πατάτες και τα κολοκυθάκια για 6-7 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά, μέχρι να πάρουν απαλό χρυσαφένιο χρώμα και να μαλακώσουν λίγο, ώστε να πέσει ελαφρά ο όγκος τους.

Προσθέτουμε τα βλίτα, τον μάρθο, τον δυόσμο, τις ντομάτες και την καυτερή πιπερίτσα, αλατοπιπερώνουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Δεν προσθέτουμε νερό – τα υλικά θα σιγομαγειρευτούν στο λάδι και στα υγρά που θα αποβάλουν. Κλείνουμε την κατσαρόλα και σιγομαγειρεύουμε για 30-40 λεπτά, σείοντας τακτικά το σκεύος για να μην κολλήσουν τα υλικά. Το φαγητό είναι έτοιμο όταν μαλακώσουν οι πατάτες και μένει με το λαδάκι του.

Το σερβίρουμε ζεστό ή χλιαρό.

Ψάρια μαρινάτα (σαβόρο)

Ελλείψει ψυγείων τα ψάρια γίνονταν σαβόρο και συντηρούνταν με τρόπο φυσικό, με ξίδι και δεντρολίβανο, μέσα στα «φανάρια» των σπιτιών. Μέχρι και στις ΗΠΑ, όπου υπήρχε μεγάλη κοινότητα Ικαριωτών, έφταναν τα ψαράκια σαβόρο μέσα σε κουτιά αλουμινένια, του χαλβά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30 '

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 30 '

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

- 1 κιλό ψάρια (προτιμάμε μικρά ψάρια, όπως γόπες, σαφρίδια, κολιουδάκια κ.τ.λ.), καθαρισμένα, πλυμένα και στεγνά
- 2 κουτ. σούπας αλεύρι + λίγο ακόμη, για το αλεύρωμα
- 200 ml καλής ποιότητας ξίδι
- 2-3 σκελίδες σκόρδο, σε φετούλες
- τα «φύλλα» από 2 κλωνάρια φρέσκο δεντρολίβανο
- αρκετό ελαιόλαδο για το πηγάνισμα
- αλάτι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατίζουμε τα ψάρια. Ρίχνουμε ελαιόλαδο σε ένα αντικοληπτικό πηγάρι ώπου να στάθμην του να φτάσει το 1 εκ. από τον πυθμένα. Το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά.

Αλευρώνουμε τα ψάρια (όχι με το μετρημένο αλεύρι), τινάζουμε να φύγει η περίσσεια και τα πηγανίζουμε σε δόσεις, μέχρι να αποκτήσουν χρυσαφένια κρούστα. Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα αφήνουμε να στραγγίξουν σε ταψάκι στρωμένο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας. Έπειτα τα τακτοποιούμε σε πιατέλα.

Στο λάδι που έμεινε στο πηγάρι ρίχνουμε τις 2 κουτ. σούπας αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα πιρούνι ή με το σύρμα έντονα για μερικά λεπτά, πάντα σε μέτρια φωτιά, μέχρι να διαλυθούν τα κομπαλάκια και το αλεύρι να καβουρδιστεί καλά και να πάρει καστανό χρώμα, αναδίδοντας ωραία μυρωδιά. Προσέχουμε μη μαυρίσει και καεί.

Προσθέτουμε το ξίδι (προσεκτικά γιατί πιτσιλίζει!), 250 ml νερό, το σκόρδο, το δεντρολίβανο και αλάτι και ανακατεύουμε μέχρι να φτιάξουμε μια καλά δεμένη και λεία σάλτσα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και περιχύνουμε τα ψάρια στην πιατέλα.

Αφήνουμε να κρυώσει το φαγητό και σερβίρουμε. Τρώγεται θαυμάσια και τις επόμενες ημέρες.

Ανοιξιότατο χοιρινό με μάρθο και φρέσκα κουκιά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα + 15΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1 κιλό χοιρινή σπάλα με το κόκαλο, κομμένη σε μερίδες
1 κιλό φρέσκα κουκιά, καθαρισμένα από τα λουβιά τους
2 μεγάλα ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
12 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
3 μάτσα μάρθο, ψιλοκομμένος
1 φλιτζ. τσαγιού τσάγαλα (άγουρα, τρυφερά πράσινα αμύγδαλα, ακαθάρια, καλά πλυμένα), προαιρετικά
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Βάζουμε να ζεσταθεί μπόλικο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα και μόλις κοχλάσει, ρίχνουμε τα φρέσκα κουκιά. Τα βράζουμε για 5 λεπτά, μετρώντας τον χρόνο από τη στιγμή που θα ξαναπάρει βράση το νερό. Τα στραγγίζουμε και μόλις κρυώσουν λίγο, αφαιρούμε τη σκληρή εξωτερική τους φλούδα με το σκούρο «μάτι». Τα αφήνουμε κατά μέρος.

Καθαρίζουμε και στεγνώνουμε την κατσαρόλα. Ζεσταίνουμε εκεί το ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και τσιγαρίζουμε τα κομμάτια του κρέατος για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν απαλά, ομοιόμορφα. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια (ξερά και φρέσκα), ανακατεύουμε και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και το κρέας να ροδίσει καλά. Αν χρησιμοποιήσουμε τσάγαλα, τα ρίχνουμε τώρα στην κατσαρόλα – δίνουν ευχάριστη οξύτητα και νοστιμιά.

Σβήνουμε με 2 φλιτζ. τσαγιού ζεστό νερό και αφήνουμε να πάρει βράση, ξαφρίζοντας καλά. Χαμηλώνουμε καλά τη φωτιά, αλατοπιπερώνουμε και σιγομαγειρεύουμε για 45-50 λεπτά, μέχρι το κρέας να μαλακώσει. Ρίχνουμε τα κουκιά και τον μάρθο και μαγειρεύουμε για άλλα 15 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν και αυτά τα υλικά και το κρέας να είναι έτοιμο, με δεμένη σάλτσα.

Ομελέτα με αμπελόφυλλα

Μια πολύ πρωτότυπη συνταγή για ομελέτα με ενισχυμένο το... πράσινο στοιχείο, αφού εκτός από κολοκυθάκια, δυόσμο και φρέσκα κρεμμυδάκια, περιέχει και ψιλοκομμένα αμπελόφυλλα!

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 15΄

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 2 μερίδες)

20 τρυφερά αμπελόφυλλα, κατά προτίμηση φρέσκα
5 αυγά
2 μέτρια κολοκυθάκια, ψιλοκομμένα
1 μάτσο (4-5 τμχ.) φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
τα φύλλα από 2 κλωνάρια φρέσκο δυόσμο, ψιλοκομμένα
100 γρ. καθούρα (ή άλλο σκληρό κασικίσιο τυρί ή φέτα), θρυμματισμένη
50 ml ελαιόλαδο + λίγο επιπλέον, για το σερβίρισμα
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, ρίχνουμε τα αμπελόφυλλα και τα ζεματίζουμε για 4-5 λεπτά. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε να στεγνώσουν απλωμένα σε μια καθαρή πετσέτα. Έπειτα τα ψιλοκόβουμε.

Σε μεγάλο αντικοληπτικό τηγάνι ζεσταίνουμε το μετρημένο ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κολοκυθάκια και τα φρέσκα κρεμμυδάκια για 3-4 λεπτά, μέχρι να ξανθίνουν. Προσθέτουμε τα αμπελόφυλλα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 2 λεπτά.

Παράλληλα, σε ένα μπολ ανακατεύουμε με το σύρμα τα αυγά με τον δυόσμο και αλατοπίπερο. Τα αδειάζουμε στο τηγάνι και ψήνουμε την ομελέτα για 1 λεπτό. Σκορπίζουμε το τυρί και ψήνουμε για άλλο 1 λεπτό ή μέχρι να στερεοποιηθεί και να ροδίσει η κάτω πλευρά της ομελέτας.

Καπακώνουμε το τηγάνι με ένα μεγάλο καπάκι και με κίνηση αργή, αλλά σταθερή, αναποδογυρίζουμε το σκεύος, ώστε η ψημένη πλευρά της ομελέτας να έρθει στην επιφάνεια. Την αφήνουμε να γλιστρήσει στο τηγάνι και ψήνουμε μέχρι να ροδίσει και η άλλη πλευρά.

Τη σερβίρουμε ζεστή και ραντίζουμε με επιπλέον ελαιόλαδο.

Κατσικάκι καριώτικο, τσιγαριστό

Λιτό φαγητό με λίγα υλικά, καθόλου νερό και αργό μαγείρεμα. Έτσι το «ράσκο», όπως λένε οι Ικαριώτες το αγριοκάτσικο, γίνεται λουκούμι.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15΄

ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 2 ώρες

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

2 κιλά κατσικάκι, από μπούτι, σπάλα ή ανάμεικτα, με το κόκαλο, κομμένο σε μικρές μερίδες
1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
200 ml λευκό, ξηρό κρασί, κατά προτίμηση ικαριώτικο
χυμός από 1 λεμόνι
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πλένουμε το κρέας και το στεγνώνουμε πολύ καλά. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και τσιγαρίζουμε το κρέας και το κρεμμύδι, γυρίζοντας πολύ συχνά τα κομμάτια, μέχρι να ροδίσουν απ' όλες τις μεριές. Σβήνουμε με το κρασί, αφήνουμε για 2-3 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και ρίχνουμε μπόλικο αλάτι και πιπέρι.

Χαμηλώνουμε στο ελάχιστο τη φωτιά, σκεπάζουμε καλά την κατσαρόλα με το καπάκι της και αφήνουμε το φαγητό να σιγομαγειρευτεί για περίπου 2 ώρες. Το κρέας θα βγάλει τα υγρά του και θα σιγοψηθεί μέσα σ' αυτά. Ανά διαστήματα σείουμε την κατσαρόλα χωρίς να ανακατεύουμε. Στο τέλος ρίχνουμε τον χυμό λεμονιού, σείουμε καλά την κατσαρόλα για να απλωθεί παντού και σερβίρουμε. **Υ**

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Μπνεγλέρι με το μαγεριό με βλίτα, τη χωριάτικη και την ομελέτα, και ένα **Blanc de noir Φωκιανό** με το χοιρινό με τα κουκιά. Όσο για το κατσικάκι, ένα **Φωκιανό από πιθάρι** ταιριάζει πολύ.

20 ΣΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΟΠΟΙΟΝ ΕΡΧΕΤΑΙ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ

ΚΕΙΜΕΝΟ: **ΑΣΠΑΣΙΑ ΚΑΚΑΡΗ**, ταξιδιωτική συντάκτρια

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: **ΑΓΓΕΛΟΣ ΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ, ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΜΕΡΑΚΟΣ**

ΜΕ ΜΙΑ ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΗ ποικιλομορφία τοπίων, σπάνιους βιότοπους, ιδιαίτερη λαϊκή αρχιτεκτονική και παραδοσιακούς οικισμούς ανεπηρέαστους από την τουριστική ωραιοποίηση, αυτός ο τόπος άγριας ομορφιάς, που διατρέχεται από τα βουνά του Αθέρα και περιτριγυρίζεται από τις απόκρημνες ακτές και τα γαλήνια κολπάκια του Ανατολικού Αιγαίου, ξέρει να δημιουργεί δεσμούς ζωής με τους επισκέπτες του. Στην Ικαρία δεν θα πας για τα αξιοθέατα, παρότι θα συναντήσεις από μεγαλιθικά

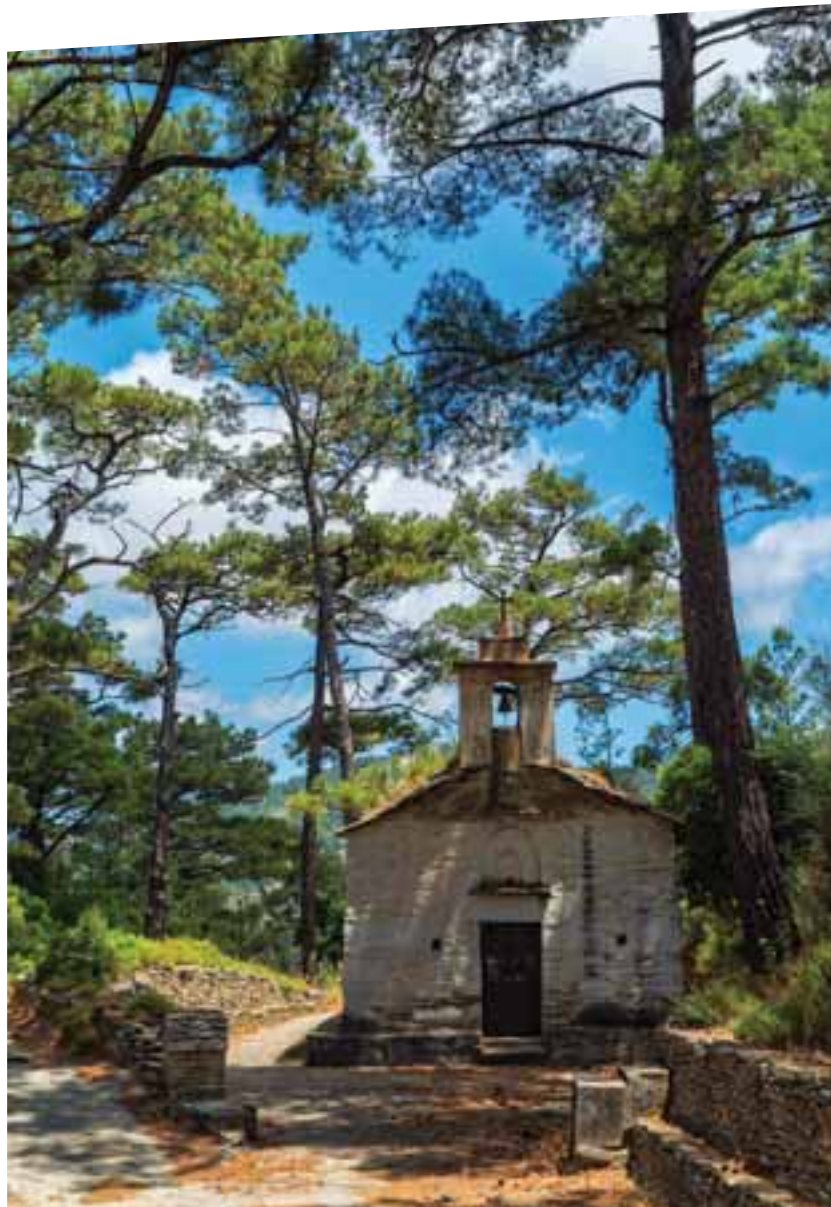
μενίρ μέχρι αρχαίους πύργους, δεκάδες σπήλαια και περισσότερες από τριακόσιες εκκλησίες. Ούτε για τις παραλίες της, αν και πολλοί την επισκέπτονται πλέον για να κολυμπήσουν στον μυθικό Να, στις εξωτικές Σεϋχέλλες ή στα ιαματικά Θέρμα. Το νησί των πανηγυριών και της μακροζωίας έχει αυτό το «κάτι», μια ιδιαίτερη γοητεία που σου αποκαλύπτεται αργά, όπως ακριβώς κυλά η ζωή στα χωριά του, εκεί όπου η απλότητα, η φιλοξενία και η αίσθηση της κοινότητας παραμένουν αναλλοίωτες στον χρόνο.

Σε αντίθεση με τα περισσότερα ελληνικά νησιά, στην Ικαρία δεν θα βρεις μια κεντρική Χώρα και σε πολλά χωριά τα σπίτια δεν είναι χτισμένα το ένα δίπλα στο άλλο, αλλά διάσπαρτα μέσα στις καλλιεργήσιμες εκτάσεις. Κι αυτό γιατί οι Ικαριώτες, αντί να δημιουργήσουν οχυρωμένους οικισμούς για να προστατευτούν από πειρατές και επιδρομείς, έχτισαν σπίτια-παραλλαγές μέσα σε κτήματα, αποφεύγοντας μέχρι τα μέσα του 19ου αιώνα τις παραλιακές περιοχές. Γέννημα αυτής της ιδιαιτερότητας είναι τα «χυτά», τα αντιπειρατικά σπίτια με τις κρυφές εισόδους, και οι καμάρες ή «θεόκτιστα» σπίτια, που αναπτύχθηκαν κυρίως στα δυτικά, αξιοποιώντας φυσικές κοιλότητες ανάμεσα σε γρανιτένιους βράχους. Η περίοδος της «αφάνειας» δεν κληροδότησε στο νησί μόνο δείγματα μιας μοναδικής στο Αιγαίο λαϊκής αρχιτεκτονικής, αλλά και συνήθειες που διατηρούνται εν μέρει μέχρι σήμερα, όπως η έντονη δραστηριότητα των κατοίκων μετά τη δύση του ήλιου, που συναντάται ακόμη στον Χριστό στις Ράχες.

Μία από τις πιο γνωστές παραλίες της Ικαρίας είναι αυτή του Να, στις εκβολές του ποταμού Χάλαρη.

ΕΝΑ ΝΗΣΙ ΠΟΥ
ΔΥΣΚΟΛΑ ΔΙΑΣΧΙΖΕΙΣ
ΚΑΙ ΕΥΚΟΛΑ ΕΡΩΤΕΥΕΣΑΙ,
Η ΙΚΑΡΙΑ ΕΧΕΙ ΧΙΛΙΑ
ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΠΡΟΣΩΠΑ
ΚΑΙ ΕΝΑΝ ΜΟΝΑΔΙΚΟ ΤΡΟΠΟ ΝΑ ΣΕ ΚΑΝΕΙ
ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΕΙΣ
ΞΑΝΑ ΚΑΙ ΞΑΝΑ.





**Πετρόχτιστο εκκλησάκι
μέσα στο πράσινο,
λίγο έξω από τον Χριστό
Ραχών, στη βόρεια
πλευρά του νησιού.**

Ο **Χριστός**, ένα από τα πέντε χωριά των Ραχών, χτισμένος σε υψόμετρο περίπου 400 μ. μέσα σε ένα καταπράσινο τοπίο, είναι το χωριό που «ζει τη νύχτα», συναγωνιζόμενο σε νυχτερινή ζωή τον **Άγιο Κήρυκο**, την πρωτεύουσα του νησιού, και τον **Εύδηλο**, το δεύτερο λιμάνι του. Η περιοχή διαθέτει επίσης μοναδικά φυσικά τοπία, όπως τον **καταρράκτη Ραξούνια**, το **φαράγγι της Χάλαρης** και τον προστατευόμενο **υγρότοπο στις Βαθές**, κοντά στη **Μονή Ευαγγελίστριας Μουντέ** του 15ου αιώνα. Στις γύρω περιοχές βρίσκονται και μερικές από τις πιο γνωστές παραλίες της Ικαρίας, όπως ο **Νας**, με τα **ερείπια του αρχαίου ναού της Αρτέμιδος, ο Αρμενιστής, η Μεσακλή και το Γιαλισκάρι**.

Ένα ορεινό χωριό στο κέντρο του νησιού που εκθέτει την ιδιαίτερη αρχιτεκτονική του κληρονομιά και αξίζει μια επίσκεψη είναι η **Ακαμάτρα**. Παρότι ορισμένες στέγες από σχιστόπλακες έχουν αντικατασταθεί με κεραμίδια, στο χωριό σώζονται πυργάρια, μακρινάρια, «χωστοκέλια», αιωνόβια πλατάνια και παλιοί νερόμυλοι. Σε απόσταση περίπου τριών χιλιομέτρων βρίσκεται και το **Δάσος Ράντη**, που θεωρείται το μεγαλύτερο σε ηλικία δάσος των Βαλκανίων, με δέντρα άνω των τριακοσίων ετών. Επίσης στο κέντρο του νησιού, χτισμένο στην κορυφή ενός κωνικού λόφου που απεντίζει το βόρειο κομμάτι του, διακρίνεται το **Κάστρο του Κοσκινά** ή της **Νικαριάς**, το πιο σημαντικό οχυρό της Ικαρίας κατά τα βυζαντινά χρόνια και τη Φραγκοκρατία.

Ενδιαφέρον έχει να εξερευνήσει κανείς και το βορειοανατολικό της άκρο, όπου απλωνόταν η **αρχαία πόλη του Δράκανου** και σήμερα

στέκει ακόμα ένας από τους καλύτερα διατηρημένους μαρμαρινούς πύργους του Αιγαίου, ο οποίος χρονολογείται στους ελληνιστικούς χρόνους και χαρίζει μοναδική θέα προς τους Φούρνους και τη Σάμο. Στην ίδια περιοχή, κοντά στον **όρμο Ιερό**, συναντώνται σπάνια μεγαλιθικά μνημεία, τεράστιοι μονόλιθοι από σχιστόλιθο ή ασβεστόλιθο, που μαζί με τις τραπεζοειδείς κατασκευές που έχουν βρεθεί σε άλλα σημεία του νησιού αποτελούν τη μενίρ κληρονομιά της Ικαρίας.

Στα βορειοδυτικά, πάλι, ξεχωρίζουν οι **Βρακάδες**, το χωριό όπου έζησε ο Μίκης Θεοδωράκης κατά την εξορία του στην Ικαρία, η **Λαγκάδα**, λίγο νοτιότερα, γνωστή για το μεγάλο πανηγύρι του Δεκαπενταύγουστου, και το **Πέζι**, ένας ακόμη παραδοσιακός οικισμός κοντά στην ομώνυμη φραγμολίμνη, που έχει χαρακτηριστεί τοπίο ιδιαίτερου φυσικού κάλλους και ζώνη ειδικής προστασίας. Αν σε μαθαίνει κάτι ωστόσο η Ικαρία, είναι ότι η ουσία δεν βρίσκεται στην προσπάθεια να γνωρίσεις κάθε γωνιά της, όσο στο να ανακαλύψεις την πλευρά που σου ταιριάζει περισσότερο και να αράξεις, απολαμβάνοντας για λίγο τους slow ρυθμούς και την ποιότητα ζωής των Ικαριωτών. **Υ**

**ΑΝ ΣΕ ΜΑΘΑΙΝΕΙ ΚΑΤΙ ΩΣΤΟΣΟ
Η ΙΚΑΡΙΑ, ΕΙΝΑΙ ΟΤΙ Η ΟΥΣΙΑ
ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΝΑ
ΓΝΩΡΙΣΕΙΣ ΚΑΘΕ ΓΩΝΙΑ ΤΗΣ,
ΟΣΟ ΣΤΟ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΙΣ
ΤΗΝ ΠΛΕΥΡΑ ΠΟΥ ΣΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΙ ΝΑ ΑΡΑΞΕΙΣ,
ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΛΙΓΟ ΤΟΥΣ
SLOW ΡΥΘΜΟΥΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΙΚΑΡΙΩΤΩΝ.**

ΣΥΝΤΑΓΟΛΟΓΙΟ ΙΟΥΛΙΟΥ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: **ΜΑΡΙΑ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ** ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ - FOOD STYLING: **ΑΝΤΩΝΙΑ ΚΑΤΗ**

Τα καλύτερα του μήνα σε καθημερινές συνταγές, ευφάνταστες, αλλά εξαιρετικά απλές, με την υπογραφή των μαγείρων του *Γαστρονόμου*.



«Λαδολέμονο»
ντομάτας για
τα τσιγαριαστά μας
βλίτα

ΜΕ ΤΗΝ
ΕΥΓΕΝΙΚΗ
ΧΟΡΗΓΙΑ



More to Value.

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Ριγκατόνι με πιπεριές και ξινομουζήθρα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 20'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες)

500 γρ. ριγκατόνι
4 πιπεριές κέρατο, σε λεπτά μπαστούνακια
4 πιπεριές Φλωρίνης, σε μπαστούνακια
50 ml ξίδι βαλσαμικό
1 κουτ. γλυκού καστανή ζάχαρη
300 γρ. ξινομουζήθρα, θρυμματισμένη
1/2 κουτ. γλυκού μπουκόβο γλυκό
1/4 κουτ. γλυκού μπουκόβο καυτερό
2 κουτ. γλυκού φρέσκο θυμάρι
60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με μπόλικο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.

Τα στραγγίζουμε και κρατάμε στην άκρη 1 φλιτζάνι τσαγιού από το νερό όπου τα βράσαμε.

Παράλληλα, σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τις πιπεριές μαζί με τα δύο είδη μπουκόβου και αλατοπίπερο για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Ρίχνουμε το βαλσαμικό, τη ζάχαρη και μαγειρεύουμε για 2-3 λεπτά ακόμα.

Προσθέτουμε τα ζυμαρικά μαζί με τη μισή ξινομουζήθρα και το θυμάρι. Αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε. Αραιώνουμε τη σάλτσα με όσο από το νερό που κρατήσαμε στην άκρη θέλουμε. Ανακατεύουμε καλά. Σκορπίζουμε το υπόλοιπο τυρί και σερβίρουμε αμέσως.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ρίχνουμε τόσο λάδι ώστε να καλύψει το 1/4 του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά. Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες για 2-3 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν από όλες τις πλευρές. Βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίσουν από τα περιττά λάδια. Αφαιρούμε το λάδι από την κατσαρόλα, αφήνοντας μόνο 4-5 κουτ. σούπας, και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε τις ντομάτες, το ξίδι, τη ζάχαρη, το μπουκόβο, αλάτι και πιπέρι και μαγειρεύουμε για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να δέσει ελαφρώς η σάλτσα. Προσθέτουμε την κάρπαρη, τα μυρωδικά, τις μελιτζάνες και ανακατεύουμε.

Παράλληλα, σε μια βαθιά κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα βγάζουμε με λαβίδα και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τις μελιτζάνες, μαζί με τα λιγοστά υγρά που θα μεταφέρουν.

Ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πλιγούρι με λαχανικά και ρεβίθια

Ας μην ξεχνάμε το πλιγούρι και ας το εντάξουμε στην καθημερινή διατροφή μας. Είναι χοντροσπασμένο σάρι, πλούσιο σε φυτικές ίνες, πηγή βιταμινών και μετάλλων και με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Συνοδεύει σχεδόν τα πάντα, αλλά είναι και εξαιρετική βάση για πλούσια σαλατοεγύματα όπως αυτής της συνταγής.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 10'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

300 γρ. πλιγούρι
200 γρ. έτοιμα βρασμένα ρεβίθια (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε βρασμένα ρεβίθια που μας περίσσεψαν ή και έτοιμα σε βάζο ή σε κονσέρβα)
1 μέτριο καρότο, σε μικρούς κύβους
1 κολοκύθι, κομμένο σε κύβους
1 πιπεριά Φλωρίνης, ψιλοκομμένη
1 μικρό ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1/2 κουτ. γλυκού κύμινο
1/2 κουτ. γλυκού κουρκουμάς
1/2 κουτ. γλυκού κανέλα
2 κουτ. σούπας σταφίδες μαύρες
2 κουτ. σούπας αμύγδαλα ή κουκουνάρι
1/4 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
40 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε βαθύ μπολ ρίχνουμε το πλιγούρι και 550 ml καυτό νερό. Σκεπάζουμε και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά, μέχρι το πλιγούρι να φουσκώσει και να απορροφήσει όλα τα υγρά.

Παράλληλα, σε βαθύ τηγάνι ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το καρότο, το κολοκύθι και την πιπεριά για 4-5 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε το κύμινο, τον κουρκουμά, την κανέλα και αλατοπίπερο, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

Αφρατεύουμε το πλιγούρι με ένα πιρούνι, προσθέτουμε τα ρεβίθια, τις σταφίδες και το περιεχόμενο του τηγανιού. Ανακατεύουμε απαλά. Πασπαλίζουμε με τους ξηρούς καρπούς και το φρέσκο μυρωδικό και σερβίρουμε.

ΙΑΚΩΒΟΣ ΑΠΕΡΓΗΣ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μακαρονοσαλάτα με μυρωδικά και καπνιστή πέστροφα

Αντί για καπνιστή πέστροφα, μπορούμε να βάλουμε όποιο άλλο καπνιστό ψαράκι μάς αρέσει, όπως χέλι κ.ά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 10'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

400 γρ. ζυμαρικά κοχλάκια ή φιογκάκια
1 αβοκάντο, καθαρισμένο, σε κυβάκια
280 γρ. φιλέτο καπνιστής πέστροφας, σε μέτρια κομμάτια
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος άνηθος
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος κόλιανδρος
λίγα φύλλα σάλατας ή τρυφερά φύλλα ρόκας, πλυμένα, χοντροκομμένα
1 μικρό ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
ξύσμα από 1/2 λεμόνι
60 ml χυμός λεμονιού
50 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει, βράζουμε τα ζυμαρικά σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας. Τα στραγγίζουμε και τα αδειάζουμε σε βαθύ μπολ σερβιρίσματος. Ρίχνουμε το ελαιόλαδο, ανακατεύουμε καλά και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά, ανακατεύουμε απαλά και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: **Αγιωργίτικο** για τη μακαρονάδα με μελιτζάνες, **Ασύρτικο** για τη μακαρονοσαλάτα με πέστροφα, **Ροδίτη** για το πλιγούρι, **Μαντινεία** με τα ριγκατόνι.

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μακαρονάδα με τσακώνικες μελιτζάνες και κάρπαρη

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 20'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-6 μερίδες)

500 γρ. σπαγκέτι, Νο 10
5 τσακώνικες μελιτζάνες, σε κύβους 2 εκ.
600 γρ. ώριμες, σφιχτές ντομάτες, τριμμένες, μαζί με το ζουμί τους
2 μικρά κρεμμύδια ξερά, σε ψιλά καρέ
4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
60 ml μπλόξιδο
1 κουτ. σούπας ζάχαρη καστανή
1/2 - 1 κουτ. γλυκού μπουκόβο καυτερό
20 γρ. κάρπαρη, καλά στραγγισμένη
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός
3 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος βασιλικός

ΔΕΥΤΕΡΑ ~ ΖΥΜΑΡΙΚΑ - ΡΥΖΙ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Ο ΙΑΚΩΒΟΣ ΑΠΕΡΓΗΣ
ΚΑΙ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

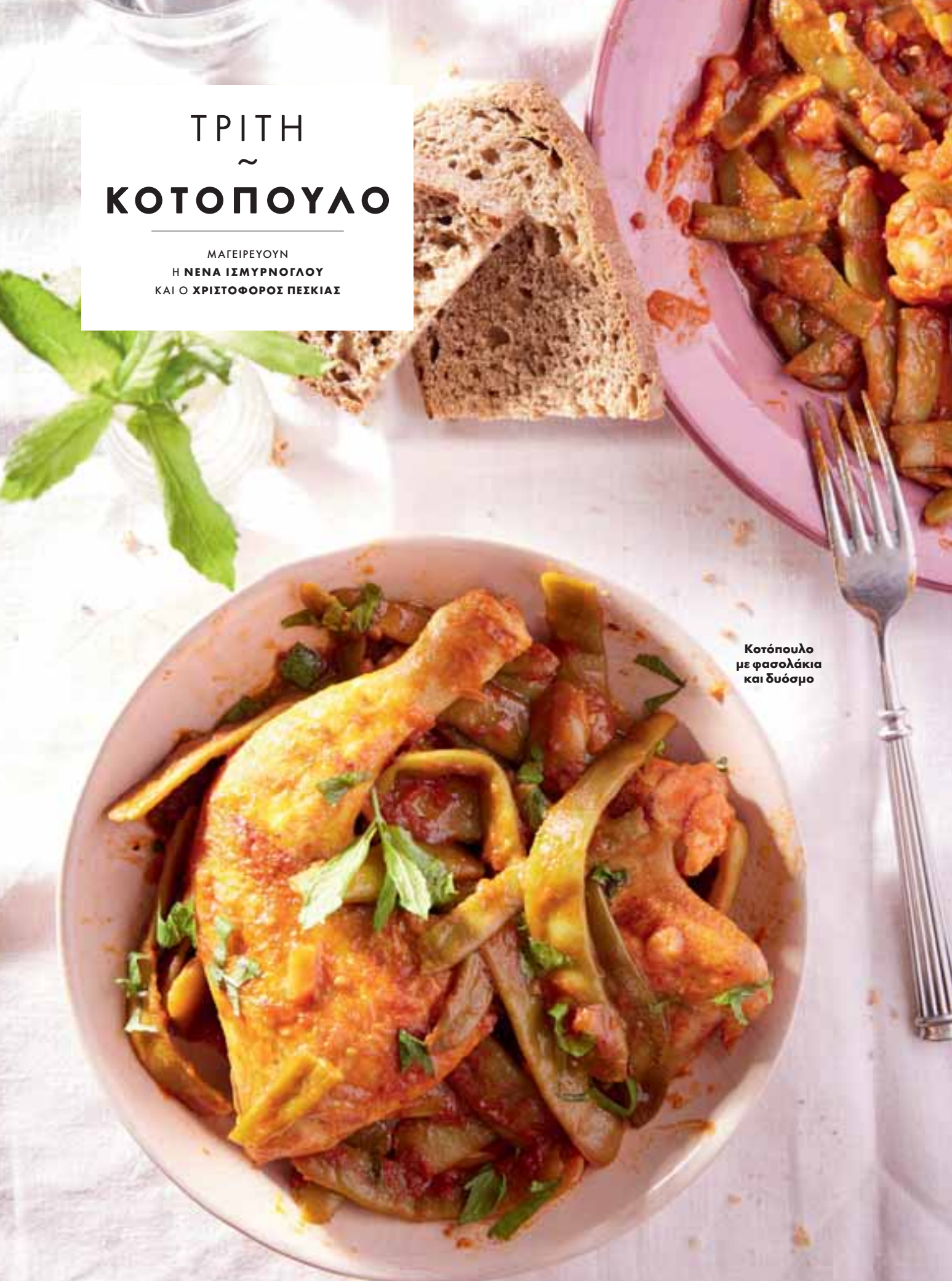
→
Πλιγούρι
με λαχανικά
και ρεβίθια

←
Μακαρονοσαλάτα
με μυρωδικά
και καπνιστή
πέστροφα

ΤΡΙΤΗ ~ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Κοτόπουλο
με φασολάκια
και δυόσμο



1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κοτόπουλο με φασολάκια και δυόσμο****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα**ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ****ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

1 μέτριο κοτόπουλο, κομμένο σε 6 μερίδες
 1.500 γρ. φασολάκια τσαουλιά ή παρμπού-
 νια, καθαρισμένα και κομμένα στα δύο
 700 γρ. ώριμες ντομάτες, τριμμένες
 300 γρ. ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
 1 σκελίδα σκόρδο, καθαρισμένη
 1/2 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος
 200 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε τη μισή ποσότητα ελαιολάδου σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο για 5-6 λεπτά, μέχρι να ροδίσει καλά από όλες τις πλευρές. Το βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα σκεύος. Στο ίδιο λάδι σοτάρουμε τα φασολάκια για 4-5 λεπτά. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 3-4 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε την ντομάτα και το σκόρδο, ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντας τακτικά. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, αλατοπίπερο, το υπόλοιπο λάδι και χαμηλώνουμε τη φωτιά.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και σιγομαγειρεύουμε για 20 λεπτά. Βγάζουμε τα κομμάτια με το στήθος του κοτόπουλου σε ένα σκεύος (χρειάζονται λιγότερη ώρα για να γίνουν), ξανασκεπάζουμε την κατσαρόλα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 20 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν καλά όλα τα υλικά. Ξαναρίχνουμε το στήθος του κοτόπουλου στην κατσαρόλα, σκορπίζουμε τον δυόσμο, ανακατεύουμε απαλά και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Φιλέτο κοτόπουλο σαν σοφρίτο**

Σκόρδο, ξίδι, κρασί και μαϊντανός είναι τα κύρια υλικά του κερκυραϊκού σοφρίτο, που γίνεται όμως με μοσχάρι. Περίπου τα ίδια υλικά βάζει ο σεφ και στο κοτόπουλο για ένα μυρωδάτο φαγητό. Παταποურές ή ηγανητές πατάτες είναι τα ιδανικά συνοδευτικά του.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

700 γρ. φιλέτο κοτόπουλο μπούτι, κομμένο σε κομμάτια 40 γρ. το καθένα
 80 γρ. περίπου αλεύρι για όλες τις χρήσεις

6 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
 70 γρ. μουστάρδα πικάντικη
 100 ml ξίδι από κόκκινο κρασί
 150 ml λευκό ξηρό κρασί
 1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
 100 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε και αλευρώνουμε καλά το φιλέτο κοτόπουλο.

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο για 4-5 λεπτά, μέχρι να ροδίσει καλά από όλες τις πλευρές. Με μια τρυπητή κουτάλα βγάζουμε το κοτόπουλο και το αφήνουμε σε ένα σκεύος. Στο ίδιο λάδι βάζουμε το σκόρδο και τη μισή ποσότητα μαϊντανού και σοτάρουμε για 1/2 λεπτό, ανακατεύοντας συνεχώς. Ρίχνουμε το ξίδι και το κρασί και βράζουμε μέχρι να ελαττωθεί η ποσότητά τους κατά το ήμισυ (περίπου 10 λεπτά). Ρίχνουμε 300 ml νερό και τα ζυμαρικά που έχει αφήσει το κοτόπουλο στο σκεύος και βράζουμε για περίπου άλλα 10 λεπτά, μέχρι να σχηματιστεί μια ελαφρώς δεμένη σάλτσα. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, μετριάζουμε τη φωτιά και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά, μέχρι να γίνει το κοτόπουλο. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Ρίχνουμε τη μουστάρδα, αλατοπίπερο και τον υπόλοιπο μαϊντανό και ανακατεύουμε να αναμειχθούν.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κοτόπουλο στην κατσαρόλα με βασιλικό****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 20', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 40'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 6 μερίδες)

1 μέτριο κοτόπουλο, κομμένο σε 8 κομμάτια
 400 γρ. ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
 2 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια
 50 γρ. φρέσκα φύλλα βασιλικού
 χυμός και ξύσμα από 1 λάιμ (ή 1/2 λεμόνι)
 60 ml λευκό ξηρό κρασί
 100 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε καλά το κοτόπουλο. Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά το μισό λάδι και σοτάρουμε το κοτόπουλο για 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσει.

Μετριάζουμε τη φωτιά, ρίχνουμε τα κρεμμύδια και το σκόρδο και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 3-4 λεπτά. Περιχύνουμε με το κρασί και αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε 300 ml νερό. Αφήνουμε να πάρει μία βράση, χαμηλώνουμε τη φωτιά

και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με καπάκι. Σιγομαγειρεύουμε για 25 λεπτά ή μέχρι να γίνει το κοτόπουλο. Χτυπάμε στον πολυκόφτη που διαθέτουμε το υπόλοιπο λάδι με τον βασιλικό, τον χυμό και το ξύσμα μέχρι να σχηματιστεί μια λεία σάλτσα. Αδειάζουμε στην κατσαρόλα, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Φιλέτο κοτόπουλο στο τηγάνι με μουστάρδα και λευκό κρασί****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 20'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

700 γρ. φιλέτο μπούτι κοτόπουλου, κομμένο σε κύβους 3 εκ.
 2 κρεμμύδια ξερά, ψιλοκομμένα
 1 κουτ. γλυκού πάπρικα καπνιστή
 90 ml λευκό κρασί
 2 κουτ. σούπας μουστάρδα πικάντικη
 1 φύλλο δάφνης
 100 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε καλά το κοτόπουλο. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το κοτόπουλο με τη δάφνη για 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσει από όλες τις πλευρές. Προσθέτουμε το κρεμμύδι, την πάπρικα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Ρίχνουμε το κρασί και αφήνουμε 2-3 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Ανακατεύουμε τη μουστάρδα με 5 κουτ. σούπας νερό. Περιχύνουμε το φαγητό και μαγειρεύουμε για άλλα 6-8 λεπτά, μέχρι να γίνει το κοτόπουλο.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Μαλαγουζιά με το κοτόπουλο με φασολάκια, Ρομπόλα με το σοφρίτο, Ασύρτικο με το κοτόπουλο με βασιλικό, αλλά και για το κοτόπουλο με τη μουστάρδα.

**More to Value.**

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Κολοκυθάκια λαδερά**

Μια ωραία βαρελίσια φέτα, ζεστές φέτες προζυμμένου ψωμιού και ένα μπολ με ελιές της αρεσκείας μας, και έτοιμο το τραπέζι μας.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 45'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1.300 γρ. κολοκυθάκια, σε φέτες πάχους 3 εκ.
2 ξερά κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες
1 κιλό ώριμες ντομάτες, τριμμένες
40 ml λευκό, ξηρό κρασί
1/2 μάτσο δυόσμος, ψιλοκομμένος
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα κολοκυθάκια με το κρεμμύδι για 3-4 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Περιχύνουμε με το κρασί και αφήνουμε 2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τις ντομάτες και αλατοπίπερο, χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά, σκεπάζουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 30-35 λεπτά ή μέχρι να γίνουν τα κολοκυθάκια, προσθέτοντας λίγο νερό αν δούμε ότι χρειάζεται (δεν θέλουμε πολύ ζουμερό το φαγητό, απλώς να μη στεγνώσει εντελώς).

Ρίχνουμε τον δυόσμο και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Πατάτες γιαχνί με τσίλι**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 45'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1 κιλό πατάτες, κομμένες κυδωνάτες
1 κουτ. γλυκού σπόροι κόλιανδρου
1 πιπερίτσα τσίλι, κομμένη σε λεπτές φέτες
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
2 κουτ. γλυκού τριμμένο φρέσκο τζίντζερ
ή 1 κουτ. γλυκού ξερό, σε σκόνη
200 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
300 γρ. ώριμες ντομάτες, τριμμένες
1/2 μάτσο κόλιανδρος, ψιλοκομμένος
50 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και καθυστερούμε τους σπόρους κόλιανδρου για περίπου 1 λεπτό, μέχρι να αρχίσουν να «σκάνε».

Προσθέτουμε το τσίλι, το σκόρδο και το τζίντζερ και ανακατεύουμε για άλλο 1 λεπτό.

Ρίχνουμε τα ντοματίνια και τις πατάτες και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά, μέχρι να λαδωθούν καλά. Προσθέτουμε την τριμμένη ντομάτα, αλατοπίπερο και 250 ml νερό και ανακατεύουμε απαλά.

Μαγειρεύουμε για περίπου 25 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες και να εξατμιστούν τα περισσότερα υγρά.

Αποσύρουμε από τη φωτιά. Πασπαλίζουμε με τον κόλιανδρο και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Βλίτα τσιγαριαστά με «λαδολέμονο» ντομάτας!**

Τη συνταγή για το «λαδολέμονο» κρατήστε τη, γιατί ταιριάζει πολύ σε βρασμένα όσπρια, κάθε λογής σαλάτα, θαλασσινά αλλά και κρεατικά.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 30'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1 κιλό βλίτα, καθαρισμένα και πλυμένα
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, σε ψιλά καρέ
2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
1/2 μάτσο δυόσμος, χοντροκομμένος
1 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, τριμμένη
200 γρ. ώριμες ντομάτες, τριμμένες
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
100 γρ. φέτα μαλακή, θρυμματισμένη
Για το «λαδολέμονο» ντομάτας
500 γρ. ντομάτες, μαζί με τα κοτσάνια τους
15 ml χυμός λεμονιού
15 ml λευκό βαλσαμικό ξίδι
5 γρ. φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο,
15 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

«Λαδολέμονο» ντομάτας: Στον πολυκόφτη που διαθέτουμε χτυπάμε τις ντομάτες, μαζί με τα κοτσάνια τους (αυτά δίνουν το ωραίο άρωμα), μέχρι να πολτοποιηθούν. Περνάμε τον πολτό από ψιλό σουρωτήρι, πάνω από ένα μπολ, πιέζοντας καλά με ένα κουτάλι, μέχρι να πάρουμε έναν λείο πολτό. Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε καλά με πιρούνι.

Χόρτα: Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι μαζί με το σκόρδο για περίπου 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς. Προσθέτουμε τα βλίτα, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι και τα αφήνουμε για περίπου άλλα 5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν ελαφρώς και να μειωθεί ο όγκος τους. Ρίχνουμε την ντομάτα, αλατοπίπερο και 80 ml νερό, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα με το καπάκι. Μαγειρεύουμε για περίπου 15 λεπτά,

μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε τον δυόσμο και τη ρίγανη και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να εξατμιστούν τα περισσότερα υγρά. Αποσύρουμε από τη φωτιά.

Περιχύνουμε με το λαδολέμονο ντομάτας, σκορπίζουμε τη φέτα και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Μπάμιες στον φούρνο λαδερές με ντομάτες και δυόσμο**

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 1 ώρα

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1 κιλό μπάμιες, καθαρισμένες (με ένα μαχαιράκι «ξεφλουδίζουμε» το κοτσανάκι γύρω γύρω, αφήνοντας έναν κώνο, χωρίς να ανοίξουμε τρύπα προς το εσωτερικό, για να μη διαλυθεί ο καρπός)
2 μέτρια ξερά κρεμμύδια, χοντροτριμμένα
3-4 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
4 ντομάτες μεγάλες, τριμμένες
2 κουτ. γλυκού δυόσμος ξερός, τριμμένος
2 δαφνόφυλλα
3 κόκκοι μπαχαριού, κοπανισμένοι
60 ml ξίδι από κόκκινο κρασί
4 κουτ. σουπας μπλόξιδο
200 ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1/3 μάτσο δυόσμος, χοντροκομμένος

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Σε ένα μεγάλο τηγάνι ζεσταίνουμε το μισό ελαιόλαδο σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τις μπάμιες για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντας απαλά με μια ξύλινη κουτάλα. Ρίχνουμε το ξίδι και αφήνουμε 2-3 λεπτά να εξατμιστεί. Με αυτόν τον τρόπο περιορίζουμε τη βλέννα που βγάζουν οι μπάμιες κατά το μαγείρεμα. Αδειάζουμε το όλον σε γάστρα.

Στο ίδιο τηγάνι ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι με το σκόρδο για 4-5 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Ρίχνουμε το μπλόξιδο, αλατοπίπερο, το μπαχάρι, τον ξερό δυόσμο, τα δαφνόφυλλα και ανακατεύουμε για άλλα 4-5 λεπτά. Ρίχνουμε 300 ml νερό, τη ντομάτα, ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά και περιχύνουμε με τη σάλτσα τις μπάμιες. Σκεπάζουμε με το καπάκι (ή με αλουμινοχαρτό) και ψήνουμε για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν οι μπάμιες και να μελώσει η σάλτσα. Ξεφουρνίζουμε, πασπαλίζουμε με τον φρέσκο δυόσμο και σερβίρουμε.

ΑΓΑΠΗ ΜΙΧΕΛΗ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ανοίγουμε **ροζέ Ξινόμαυρα** και **Μαλαγουζιές**.

ΤΕΤΑΡΤΗ ~ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ
Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Η ΑΓΑΠΗ ΜΙΧΕΛΗ



↑
Μπάμιες στον φούρνο
λαδερές με ντομάτες
και δυόσμο



←
Βλίτα τσιγαριστά
με «λαδολέμονο»
ντομάτας!

ΠΕΜΠΤΗ ~ ΚΡΕΑΣ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ



↖
**Μοσχαρίσια
κεφτεδάκια
με φιστίκια Αιγίνης**



←
**Μοσχαρίσιες
μπριζόλες με σάλτσα
από ντοματίνια**



1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Μοσχαρίσιες μπριζόλες με σάλτσα από ντοματίνια****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 20'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

8 μπριζόλες μοσχαρίσιες κόντρα, χωρίς κόκαλο, περίπου 120 γρ. η καθεμία (ζητάμε από τον κρεοπώλη να μας τις κόψει λεπτές και να μας τις χτυπήσει, ώστε να λεπτύνουν περισσότερο)

500 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση

2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες

2 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, κοπανισμένη

100 ml λευκό ξηρό κρασί

60 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια φαρδιά κασαρόλα ζεσταίνουμε 30 ml από το ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε τις μπριζόλες (σε δόσεις, αν δεν χωράνε όλες μαζί) για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν. Τις βγάζουμε από την κασαρόλα και τις αφνύουμε σε μια πιατέλα στην άκρη. Στην ίδια κασαρόλα ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι σε δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το σκόρδο για 1/2 λεπτό, ίσα ίσα να αρωματίσει το λάδι.

Σβήνουμε με το κρασί, αφνύουμε 1-2 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και ρίχνουμε τα ντοματίνια, αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι και 200 ml νερό. Ανακατεύουμε απαλά και βράζουμε για 6-7 λεπτά, μέχρι να έχουμε μια ιδιότυπη σάλτσα.

Προσθέτουμε τις μπριζόλες, τις γυρίζουμε για να καλυφθούν από τη σάλτσα και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 2-3 λεπτά, μέχρι να γίνει το κρέας. Αποσύρουμε από τη φωτιά, πασπαλίζουμε με τη ρίγανη και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Μοσχαρίσια κεφτεδάκια με φιστίκια Αιγίνης**

Τρυφερά και μυρωδάτα, αυτά τα κεφτεδάκια με τα μπαχαρικά της Ανατολής και τα εκλεκτά κελυφωτά φιστίκια θα τα φτιάχνουμε συνέχεια.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 15', **ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ:** 15'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

400 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος, από ελιά

50 γρ. ψίχα φιστικιού Αιγίνης, χοντροσπασμέ-

νη + λίγα ακόμα φιστίκια για το σερβίρισμα
1 μέτριο αυγό

2 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα

1 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός

1/4 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη

1/4 κουτ. γλυκού μοσχοκάρυδο σε σκόνη

1/4 κουτ. γλυκού κύμινο

ξύσμα από 1/2 λεμόνι

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ελαιόλαδο, για το τηγάνισμα

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε βαθύ μπολ ζυμώνουμε καλά όλα τα υλικά, εκτός φυσικά από το λάδι για το τηγάνισμα, και πλάθουμε 18-20 κεφτεδάκια βάρους περίπου 30 γρ.

Σε ένα αντικολλλητικό τηγάνι ρίχνουμε τόσο λάδι ώστε να καλύψει το 1/4 του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Τηγανίζουμε τα κεφτεδάκια για 6-7 λεπτά, γυρίζοντάς τα τακτικά, μέχρι να ροδίσουν ομοιόμορφα.

Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα αφνύουμε να στραγγίσουν από το περιττό λάδι σε ένα πιάτο στρωμένο με χαρτί κουζίνας.

Τα μεταφέρουμε ζεστά σε ένα μπολ, πασπαλίζουμε με φιστίκια Αιγίνης και σερβίρουμε.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Μοσχαρίσια μπιφτέκια γεμιστά με χαλούμι και ντοματίνια****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 30', **ΨΗΣΙΜΟ:** 12-15'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)**Για τα μπιφτέκια**

600 γρ. μοσχαρίσιος κιμάς από ελιά

1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

4 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος μαϊντανός

2 κουτ. γλυκού ξερή ρίγανη

1 κουτ. γλυκού ντοματοπελτές

1 κουτ. σούπας μουστάρδα πικάντικη

1 κουτ. σούπας ούζο

60 γρ. τριμμένη φρυγανιά

90 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη γέμιση

160 γρ. χαλούμι, τριμμένο

4 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος δυόσμος

100 γρ. ντοματίνια, ψιλοκομμένα

30 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στη λειτουργία του γκριλ και καλύπτουμε ένα ταψί με λαδόκολλα.

Γέμιση: Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της γέμισης.

Μπιφτέκια: Σε βαθύ μπολ ρίχνουμε όλα τα υλικά για τα μπιφτέκια και τα ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε ένα αφράτο μείγμα. Πλάθουμε 8 μπιφτέκια. Πιέζουμε κάθε μπιφτέκι στο κέντρο και το γεμίζουμε με 1 κουτ. σούπας από το μείγμα. Ξαναπλάθουμε στο αρχικό τους σχήμα, εγκλωβίζοντας τη γέμιση. Τα απλώνουμε στο ταψί και ψήνουμε για 4-7 λεπτά από κάθε πλευρά.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ**Αρνίσια παϊδάκια φουρνιστά, με σάλτσα γιαουρτιού****ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ:** 15', **ΑΝΑΜΟΝΗ:** 2 ώρες**ΨΗΣΙΜΟ:** 10'**ΕΥΚΟΛΟ****ΥΛΙΚΑ** (για 4 μερίδες)

1.500 γρ. παϊδάκια αρνίσια

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη σάλτσα γιαουρτιού

400 γρ. γιαούρτι αγελάδας, στραγγιστό

4 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος δυόσμος

2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες

30 ml χυμός λεμονιού

1 κουτ. γλυκού ξύσμα λεμονιού

30 ml ξίδι από κόκκινο κρασί

80 ml ελαιόλαδο

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε τα παϊδάκια. Σε βαθύ μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά για τη γιαουρτοσάλτσα. Αδειάζουμε τη μισή σε μπολ σερβιρίσματος, καλύπτουμε με μεμβράνη και αφνύουμε στο ψυγείο μέχρι να σερβίρουμε.

Ρίχνουμε στο μπολ με την υπόλοιπη γιαουρτοσάλτσα τα παϊδάκια και τα ανακατεύουμε ώστε να καλυφθούν καλά. Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφνύουμε στο ψυγείο για περίπου 2 ώρες, να μαριναριστούν.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C στη λειτουργία του αέρα και στρώνουμε τη λαμαρίνα του φούρνου με λαδόκολλα. Βγάζουμε τα παϊδάκια από τη μαρινάδα, τα απλώνουμε στο ταψί και ψήνουμε για 6-10 λεπτά, ανάλογα με το πόσο καλά ψημένα τα θέλουμε.

Ξεφουρνίζουμε, τα αδειάζουμε σε πιατέλα και τα σερβίρουμε μαζί με τη γιαουρτοσάλτσα που είχαμε αφήσει στο ψυγείο.

ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ξινόμαυρο για τις μπριζόλες, Λημνιώνα για τα κεφτεδάκια, **ροζέ** από **Syrah** με τα μπιφτέκια και **Cabernet Sauvignon** με τα αρνίσια παϊδάκια.

**More to Value.**

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Μαυρομάτικα με αλμύρα, ντοματίνια και ξινομυζήθρα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 50'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

350 γρ. φασόλια μαυρομάτικα
5 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
10 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
400 γρ. αλμύρα, χοντροκομμένη
4 κουτ. σούπας χοντροκομμένος δυόσμος
200 γρ. ξινομυζήθρα, σε μέτρια κομμάτια
χυμός από 1 μέτριο λεμόνι (ή όσο θέλουμε)
120 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια βαθιά κατσαρόλα βάζουμε τα φασόλια με μπόλικο νερό, τόσο ώστε να τα καλύπτει, και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν. Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν.

Παράλληλα, σε μια κατσαρόλα με άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει ζεματίζουμε την αλμύρα για περίπου 3-4 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσει όσο μας αρέσει. Τη μεταφέρουμε με τρυπητή κουτάλα σε ένα μπολ με κρύο νερό, την αφήνουμε για 2-3 λεπτά, ώστε να σταματήσει ο βρασμός και να διατηρήσει το ζωηρό πράσινο χρώμα της. Τη στραγγίζουμε και τη μεταφέρουμε σε μπολ. Προσθέτουμε τα φασόλια, τα κρεμμυδάκια, τα ντοματίνια, τον δυόσμο, το λάδι, το λεμόνι και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε απαλά. Μεταφέρουμε σε μια πιατέλα, σκορπίζουμε την ξινομυζήθρα και σερβίρουμε.

NENA ISMYRNOΓΛΟΥ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Φάβα με φασουλοσαλάτα (!)

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 1 ώρα

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

200 γρ. φάβα (επιλέγουμε κάποια από τις εξαιρετικές του τύπου μας, όπως Σαντορίνης, Φενεού, Ανάφης κ.ά.)
2 δαφνόφυλλα
200 γρ. βανίλιες Φενεού (δεν χρειάζονται μούλιασμα) ή άλλα λευκά μικρά φασόλια της αρεσκείας μας
2 καρότα, ψιλοκομμένα
1 κλωνάρι σέλερι, ψιλοκομμένο
15 ντοματίνια, κομμένα στα 4
3 ξερά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
2 σκελίδες σκόρδο, σε φετάκια
1 κουτ. γλυκού φασκόμυλο ξερό, τριμμένο
χυμός και ξύσμα από 1 λεμόνι

60 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε ένα σουρωτήρι ξεπλένουμε πολύ καλά τη φάβα και την αδειάζουμε σε μια κατσαρόλα.

Ρίχνουμε 600 ml νερό και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 10 λεπτά, ξαφρίζοντας για όσο χρειαστεί. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, ρίχνουμε το 1 από τα 3 κρεμμύδια και τα δαφνόφυλλα, σκεπάζουμε με το καπάκι και σιγοβράζουμε για 45 λεπτά, μέχρι η φάβα σχεδόν να λιώσει. Κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος δεν ανακατεύουμε.

Παράλληλα, σε άλλη κατσαρόλα και σε μέτρια φωτιά βράζουμε τα φασόλια με το φασκόμυλο σε μπόλικο νερό για περίπου 40 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν, αλλά να μη λιώσουν. Τα στραγγίζουμε και τα αλατίζουμε.

Στην ίδια κατσαρόλα, άδεια πλέον, ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε τα υπόλοιπα κρεμμύδια με το καρότο, το σέλερι και το σκόρδο για 8-10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε στο μείγμα λαχανικών τα φασόλια, τα ντοματίνια, αλατοπίπερο και το μισό ξύσμα λεμονιού. Ανακατεύουμε. Μόλις γίνει η φάβα, ρίχνουμε αλάτι, το υπόλοιπο ξύσμα λεμονιού και όλο τον χυμό. Ανακατεύουμε με μια κουτάλα μέχρι να σχηματιστεί ένας πουρές. Μοιράζουμε σε πιάτα τη φάβα, από πάνω απλώνουμε τη φασουλοσαλάτα και σερβίρουμε.

NENA ISMYRNOΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Φακές σαλάτα με ψητά κολοκυθάκια, ντομάτες και μυρωδικά

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 45'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

800 γρ. κολοκυθάκια, σε κύβους 1,5 εκ.
200 γρ. φακές
1 φύλλο δάφνης
1 σκελίδα σκόρδο, καθαρισμένη
1 μεγάλη σφικτή ντομάτα, σε κυβάκια
1 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
1 φρέσκο κρεμμυδάκι, κομμένο σε φέτες
80 γρ. αμύγδαλα, χοντροκοπανισμένα
2 κουτ. σούπας ξίδι από λευκό κρασί
ο χυμός και το ξύσμα από 1 λεμόνι
90 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και στρώνουμε ένα ρηχό ταψί με λαδόκολλα.

Απλώνουμε τα κολοκυθάκια, τα αλατοπιπερώνουμε, τα ραντίζουμε με λίγο από το ελαιό-

λαδο και ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν. Ξεφουρνίζουμε.

Παράλληλα, σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τις φακές, τη δάφνη, το σκόρδο και νερό τόσο που να τις υπερκαλύπτει και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 30 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν, αλλά να μη λιώσουν. Τις στραγγίζουμε και τις αδειάζουμε σε βαθύ μπολ σερβιρίσματος. Αφαιρούμε τη δάφνη και το σκόρδο και αλατοπιπερώνουμε αμέσως τις φακές. Τις ραντίζουμε με το ξίδι και το υπόλοιπο ελαιόλαδο και τις αφήνουμε να κρυώσουν. Προσθέτουμε τα κολοκυθάκια μαζί με τα ζουμάκια που θα έχουν βγάλει, την ντομάτα, τον μαϊντανό, το φρέσκο κρεμμυδάκι, τα αμύγδαλα, τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού και ανακατεύουμε απαλά.

NENA ISMYRNOΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Πλούσια οσπριοσαλάτα με ρεβίθια, μυρωδικά και φέτα

Άφθονα μυρωδικά, ζουμερές ντομάτες, τραγανά αγγουράκια και τρυφερά φρέσκα κρεμμυδάκια ανακατεύονται με τα γλυκοφάγωτα, καλοβρασμένα ρεβίθια για μία από τις πιο πλούσιες, χορταστικές και νόστιμες οσπριοσαλάτες.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 20'

ΜΕΤΡΙΑΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες)

400 γρ. καλά βρασμένα ρεβίθια (έτοιμα, βρασμένα από την προηγούμενη ημέρα ή έτοιμα βρασμένα σε βάκιουμ ή κονσέρβα)
10 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
450 γρ. ώριμες ντομάτες, σε κύβους 1,5 εκ.
1 μεγάλο αγγούρι, ψιλοκομμένο
1/3 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
1/3 μάτσο φρέσκος δυόσμος, ψιλοκομμένος
1/3 μάτσο βασιλικός, ψιλοκομμένος
3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες
1-2 κουτ. σούπας πετιμέζι
100 ml χυμός λεμονιού
100 ml ελαιόλαδο
αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
200 γρ. φέτα πικάντικη, θρυμματισμένη
φρυγανισμένες πίτες για σουβλάκι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε βαθύ μπολ ανακατεύουμε τα ρεβίθια με τα φρέσκα κρεμμυδάκια, τις ντομάτες, το αγγούρι, τα μυρωδικά και αλατοπίπερο. Σε άλλο μπολάκι ανακατεύουμε με το πιρούνι το ελαιόλαδο με το σκόρδο, τον λεμονοχυμό και το πετιμέζι. Περιχύνουμε με το ντρέισινγκ τη σαλάτα και ανακατεύουμε καλά. Πασπαλίζουμε με τη φέτα και σερβίρουμε μαζί με τις φρυγανισμένες πίτες.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ρετσίνες αρωματικές και κομπές, καθώς και ικαριώτικα Μπενγλέρια.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ~ ΟΣΠΡΙΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

Πλούσια
οσπριοσαλάτα
με ρεβίθια,
μυρωδικά
και φέτα



ΣΑΒΒΑΤΟ ~ ΨΑΡΙΑ – ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΝ Η ΝΕΝΑ ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ
ΚΑΙ Ο ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ



↑
Σαρδέλες
φουρνιστές
και τραγανές

←
Τονοσαλάτα
με πατατούλες
και αμπελοφάσουλα

1η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τονοσαλάτα με πατατούλες και αμπελοφάσουλα

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30', ΜΑΓΕΙΡΕΜΑ: 45'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

320 γρ. τόνος από κονσέρβα ή βαζάκι, καλά στραγγισμένος
 200 γρ. baby πατάτες, καλά πλυμένες, με τη φλούδα τους, κομμένες στη μέση
 4 αυγά βρασμένα σφιχτά, ξεφλουδισμένα και κομμένα στα τέσσερα
 150 γρ. αμπελοφάσουλα, καθαρισμένα και κομμένα στη μέση
 1 ξερό κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
 15 ντοματίνια, κομμένα στη μέση
 50 γρ. ελιές Καλαμών χωρίς κουκούτσι
 12 φιλέτα αντζούγιας, διατηρημένα σε λάδι, στραγγισμένα και κομμένα στη μέση
 1 τρυφερό κλωνοράκι σέλερι, ψιλοκομμένο
 30 γρ. κάρπαρη, καλά στραγγισμένη
 25 γρ. φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένα
 30 ml ξίδι από κόκκινο κρασί
 90 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τις πατατούλες με νερό τόσο που να τις καλύπτει και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 40 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν και σχεδόν να γίνουν. Προσθέτουμε και τα αμπελοφάσουλα και βράζουμε για άλλα 5 λεπτά, μέχρι να γίνουν και οι πατάτες και τα αμπελοφάσουλα. Τα στραγγίζουμε και τα αδειάζουμε σε πιατέλα ή σε βαθύ μπολ σερβιρίσματος. Προσθέτουμε το ξερό κρεμμύδι, τα ντοματίνια, τις ελιές, τις αντζούγιες, τον τόνο, το σέλερι, την κάρπαρη και τον βασιλικό. Αλατοπιπερώνουμε, περιχύνουμε με το ελαιόλαδο και το ξίδι και ανακατεύουμε απαλά.

Στολίζουμε με τα αυγά, αλατοπιπερώνουμε ξανά και σερβίρουμε.

ΧΡΙΣΤΟΦΟΡΟΣ ΠΕΣΚΙΑΣ

2η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Σαρδέλες φουρνιστές και τραγανές

Το ψήσιμο στον φούρνο βγάζει όλη τη νοστιμιά των λιπαρών της σαρδέλας. Καλό είναι επίσης να μην αγοράζουμε σαρδέλες με μήκος μικρότερο από 12 εκ., γιατί σημαίνει ότι είναι νεαρές και δεν έχουν προλάβει να αναπαραχθούν ούτε μία φορά στη ζωή τους.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 30'

ΨΗΣΙΜΟ: 15'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1 κιλό σαρδέλες, καθαρισμένες
 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
 1/2 κουτ. σουπας μουστάρδα
 2 κουτ. σουπας χυμός λεμονιού
 2 κουτ. γλυκού μαραθόσπορος, καλά κοπανισμένος
 2 κουτ. γλυκού ρίγανη ξερή, τριμμένη
 1/2 κουτ. γλυκού δεντρολίβανο ξερό, καλά κοπανισμένο
 1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
 1 κουτ. γλυκού πάπρικα πικάντικη
 2 κουτ. γλυκού κρεμμύδι αποξηραμένο
 90 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε γενναιόδωρα τις σαρδέλες και προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 220°C, στη λειτουργία του αέρα.

Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύουμε τα 60 ml από το ελαιόλαδο μαζί με όλα τα υλικά (εκτός από τα ψάρια). Ρίχνουμε τις σαρδέλες και τις ανακατεύουμε ώστε να καλυφθούν καλά.

Λαδώνουμε με το υπόλοιπο ελαιόλαδο ένα ταψί που ιδανικά να χωράει τα ψάρια σε μία στρώση. Απλώνουμε τις σαρδέλες και ψήνουμε για 15 λεπτά, μέχρι να γίνουν και να σχηματιστεί μια τραγανή κρούστα στην επιφάνειά τους.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

3η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Τραγανά φιλέτα γλώσσας στο τηγάνι

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 10'

ΑΝΑΜΟΝΗ: 1 ώρα, ΤΗΓΑΝΙΣΜΑ: 10-15'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1 κιλό φιλέτα γλώσσας, κομμένα σε λωρίδες πλάτους περίπου 3 εκ.
 1 κουτ. γλυκού πάπρικα γλυκιά
 1 κουτ. γλυκού κουρκουμάς
 2 κουτ. σουπας φύλλα φρέσκου βασιλικού, ψιλοκομμένα
 90 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
 200 ml σόδα (το αναψυκτικό)
 ελαιόλαδο για το τηγάνισμα
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Αλατοπιπερώνουμε το ψάρι και το καρυκεύουμε με τη μισή πάπρικα και τον μισό κουρκουμά. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι με λίγο αλάτι και πιπέρι, την υπόλοιπη πάπρικα και τον υπόλοιπο κουρκουμά.

Ρίχνουμε το μυρωδικό και τη σόδα σταδιακά και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει ένα μέτριας ρευστότητας κουρκουτί (μπορεί να μη χρειαστούμε όλη τη σόδα).

Καλύπτουμε με μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.

Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε τόσο ελαιόλαδο ώστε να καλύψουμε το 1/3 του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά.

Περνάμε τα κομμάτια γλώσσας ένα ένα από το κουρκουτί μέχρι να καλυφθούν καλά, τινάζουμε να φύγει το περιττό και τα τηγανίζουμε για περίπου 3-4 λεπτά από την κάθε πλευρά, έως ότου ροδίσουν.

Τα βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τα στραγγίζουμε σε χαρτί κουζίνας.

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

4η ΕΒΔΟΜΑΔΑ

Γόπες φουρνιστές και ντοματίνιες

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ: 20', ΨΗΣΙΜΟ: 20'

ΕΥΚΟΛΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες)

1 κιλό γόπες, καθαρισμένες
 3 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
 1/3 μάτσο μαϊντανός, ψιλοκομμένος
 300 γρ. ώριμες ντομάτες, τριμμένες
 1 ξερό κρεμμύδι, τριμμένο
 120 ml ελαιόλαδο
 αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C και στρώνουμε με λαδόκολλα ένα μέτριο ταψί.

Αλατοπιπερώνουμε καλά τα ψάρια και τα τακτοποιούμε στο ταψί.

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε το σκόρδο με τον μαϊντανό, την ντομάτα, το κρεμμύδι, το ελαιόλαδο και αλατοπιπερώ και περιχύνουμε με τη «σάλτσα» τα ψάρια.

Ψήνουμε για 20 λεπτά, μέχρι να ροδίσουν, αλλά να παραμείνουν ζουμερά. 

NENA ΙΣΜΥΡΝΟΓΛΟΥ

ΤΙ ΠΙΝΟΥΜΕ: Ρετσίνα για τις σαρδέλες, **Βιδιανό** με την τονοσαλάτα, **Σαββατιανό** για τη γλώσσα και **Λημνιό** για τις ντοματίνιες γόπες.



More to Value.



ΤΟ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ
ΙΚΑΡΙΩΤΙΚΟ ΒΑΣΚΡΑΚ,
ΩΣ ΥΠΟΔΕΙΓΜΑΤΙΚΗ,
NOSE-TO-TAIL ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΖΩΟΥ
ΚΑΙ ΠΡΟΤΥΠΟ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΣΕ ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΕΣ ΕΠΟΧΕΣ.



ΦΥΛΑΚΙΑ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΚΑΡΙΑ

Φυλάκι, με ύψιλον και ένα λάμδα, στην Ικαρία λένε το σακίδιο πλάτης που είναι φτιαγμένο από το δέρμα της κατσίκας. Πρόκειται για ολόκληρη την προβιά του ζώου, απόφια, αλλά χωρίς το κεφάλι, που περιλαμβάνει όμως και τα πόδια του. Αυτά, δεμένα μεταξύ τους, λειτουργούν ως λουριά που στερεώνονται στην πλάτη και έτσι σχηματίζεται ένα είδος σάκου τύπου backpack. Παρόλο που δεν το φτιάχνουν πια, και πολλοί νέοι Ικαριώτες δεν το γνωρίζουν καν, το φυλάκι αποτελεί κομμάτι της λαογραφικής παράδοσης του νησιού.

Μέσα σε αυτό συνήθιζαν οι παλιοί Ικαριώτες να φυλάσσουν και να μεταφέρουν τα πράγματά τους, εξ ου και η λέξη «φυλάκι», που προκύπτει από το ρήμα «φυλάσσω». Θέλει ειδική τεχνική για να κατασκευαστεί, επιλογή νεαρών κατσικιών με λαμπερό και μακρύ τρίχωμα και πολύ επιδέξιους και λεπτούς χειρισμούς. Πρώτα αφαιρούσαν την προβιά του κατσικιού, την έπλεναν και τη στέγνωσαν καλά, και ύστερα τη γέμιζαν με χώμα μέχρι πάνω,

ώστε να έρθει και να τεντώσει παίρνοντας το αρχικό της σχήμα. Ύστερα άφηναν το φυλάκι να ξεραθεί και να στεγνώσει εντελώς μέσα κι έξω για περίπου 20 μέρες. Άδειαζαν ακολούθως το χώμα, το έπλεναν, το περιποιούνταν, το άλειφαν με λάδι εσωτερικά για να μαλακώσει επειδή ήταν ξερό και έπειτα έδεναν τα χειροπόδαρα με σχοινάκι από την κάθε μεριά, για να σχηματίσουν τα λουριά της τσάντας.

Τα παλιά τα χρόνια, καθένας είχε κι από ένα φυλάκι. Ήταν η τσάντα για όλες τις δουλειές κι έβαζαν μέσα τα πάντα. Μαζεύανε τις ελιές, κουβαλούσαν τα ξύλα, τα εργαλεία αλλά και τα ρούχα τους και τα λαστιχένια τσαρούχια τους για να πάνε στα πανηγύρια, βάζανε ακόμα και το κολατσιό και κάποια παιδιά το έπαιρναν μαζί στο σχολείο. Πρόβαρα ένα που είχε στο μαγαζί της η κ. Θέα Παροίκος και ήταν λες και κουβαλούσα στην πλάτη μου ένα ταψί αρνάκι με πατάτες στον φούρνο. Τόσο έντονη ήταν η μυρωδιά του! 

WINDCRAFT MUSIC FEST

24-26 JULY 2026 KATYDATA, NICOSIA

CONCERTS - WORKSHOPS - ACTIVITIES



WINDCRAFT

FRIDAY 24 JULY 2026

WINDCRAFT VOICES (CY), MISHAROZ (CY/UK), WINDCRAFT BAND (CY)
POSTCARDS FROM MY HOMELAND (CY), TA TAKOURIA (CY)

SATURDAY 25 JULY 2026

TIP TOE TAP (CY/UK), ERMIS MICHAEL AMPED QUINTET (CY/UK)
HAYDEN CHISHOLM (NZ), SYLVAIN RIFFLET TRIO (FR), VEX (DE)
BOJAN RISTIC BRASS BAND FEAT. FEDERICO PASCUCCHI (RS/IT)

SUNDAY 26 JULY 2026

SOUNDS OF THE FOUNTAINS (CY), MILAD KHAWAM &
ANNIE KHOURY "RITES OF LIFE" (DE/CY), CHRISTOS YEROLATSITIS
"DAYDREAMING" (CY/HU/CA/US), OGMIOS FEAT. DEMETRIS YIASEMIDES (CY)
KRÚE (CY), MEGA JAM



TICKETS: MORE.COM WWW.WINDCRAFTMUSICFEST.COM

IT STARTED WITH A

Whisper



Whispering Angel
20

CELEBRATING 20 YEARS