



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΚΙΚΗΣ ΤΣΑΚΙΡΗ

2019

**ΑΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ
ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΟΤΑΝΙΚΟ ΚΗΠΟ**

«Αν οι άνθρωποι ζούσαν
και τρέφονταν σωστά δεν
θα υπήρχαν αρρώστιες!»

Ιπποκράτης



“Ευχαριστώ ολόψυχα τη Δρ. Ελένη Μαλούπα και τη Δρ. Διαμάντω Λάζαρη που μου επέτρεψαν να χρησιμοποιήσω τη μελέτη τους “Αρώματα και γεύσεις από τον Βοτανικό κήπο” και την εταιρεία REVERSE, του Θάνου Τζήμερου, που για 3η χρονιά επιμελείται αφιλοκεδώς το ημερολόγιό μου.”

Κική Τσακίρη

2019

ΑΡΓΙΕΣ

1 Ιανουαρίου	Τρίτη	Πρωτοχρονιά
6 Ιανουαρίου	Κυριακή	Θεοφάνεια
11 Μαρτίου	Δευτέρα	Καθαρά Δευτέρα
25 Μαρτίου	Δευτέρα	Επέτειος του 1821
26 Απριλίου	Παρασκευή	Μεγάλη Παρασκευή
27 Απριλίου	Σάββατο	Μεγάλο Σάββατο
28 Απριλίου	Κυριακή	Άγιο Πάσχα
29 Απριλίου	Δευτέρα	Δευτέρα του Πάσχα
1 Μαΐου	Τετάρτη	Πρωτομαγιά
17 Ιουνίου	Δευτέρα	Αγίου Πνεύματος
15 Αυγούστου	Πέμπτη	Κοίμηση της Θεοτόκου
28 Οκτωβρίου	Δευτέρα	Επέτειος του Όχι
25 Δεκεμβρίου	Τετάρτη	Χριστούγεννα
26 Δεκεμβρίου	Πέμπτη	2η ημ. Χριστουγέννων

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Απλώνουμε το χέρι μας για να κόψουμε κρίταμο και μαντζουράνα, μελισσόχορτο, σατουρέγια και άλλα αγριολούλουδα ή, πιο επιστημονικά, αυτοφυή φυτά και βότανα της ελληνικής γης για να στολίσουμε το πιάτο μας με το μεθυστικό και λεπτεπίλεπτο άρωμά τους.



ΣΑΤΟΥΡΕΓΙΑ

Λατινική ονομασία: *Satureja montana* L.

Οικογένεια: *Lamiaceae*

ΙΣΤΟΡΙΑ: Φυτό των σατύρων στην αρχαία μυθολογία. Οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν στις σάλτσες και στον αρωματισμό του ξυδιού.

Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος έδωσε το όνομα σε ολόκληρο το γένος των φυτών αυτών, που περιλαμβάνει περί τα 15 είδη, όλα σχεδόν ιθαγενή των μεσογειακών χωρών. Βέβαια χρησιμοποιούνταν ως αρωματικό των τροφών εδώ και 2000 χρόνια και ως μπαχαρικό πριν αρχίσουν να χρησιμοποιούνται τα μπαχαρικά των Ανατολικών Ινδιών. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν σε ερωτικά φίλτρα.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ: Θεωρείται ευστόμαχο, διεγερτικό, αποχρεμπτικό. Το αιθέριο έλαιο έχει σημαντικές αντιοξειδωτικές, αντιβακτηριακές και αντιμυκητιακές ιδιότητες. Βοηθά στα τσιμπήματα των μελισσών εάν τοποθετηθεί στο σημείο του τσιμπήματος.

ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στη βιομηχανία τροφίμων και την αρωματοποιία. Είναι σημαντικό μελισσοτροφικό φυτό. Το αφέψημά του είναι ιδανικό για την όρεξη και τη χώνεψη.





ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Λατινική ονομασία: *Salvia officinalis* L.

Οικογένεια: Lamiaceae

ΙΣΤΟΡΙΑ: Γνωστή και ως φασκομηλιά, αλψαφακιά, φλισκούνη.

Το επιστημονικό του όνομα προέρχεται από το λατινικό ρήμα «salvare» που σημαίνει σώζω. Ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως βάλσαμο των ματιών και το συστήνει κατά των αιμορραγιών. Ο Θεόφραστος και ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς. Στην αρχαιότητα, ως ρόφημα, ήταν συνδεδεμένο με τη μακροβιότητα και την αποκατάσταση της μήνης. Το χρησιμοποιούσαν για γαργάρες και πλύσιμο του στόματος αντί για οδοντόκρεμα. Οι Ρωμαίοι ως ιερό φυτό το συνιστούσαν για τα δαγκώματα των φιδιών. Στο Μεσαίωνα το χρησιμοποιούσαν κατά της χολέρας, των υψηλών πυρετών και της επιληψίας. Οι Κινέζοι το χρησιμοποιούσαν στην παραδοσιακή Ιατρική και αντάλλαξαν κατά τον 17ο αιώνα τριπλάσια ποσότητα της καλύτερης ποιότητας τσαγιού με μια αντίστοιχη του φασκόμηλου.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ: Περιέχει φαινολικά οξέα τα οποία του προσδίδουν αντιβακτηριακή και αντισηπτική δράση. Η υψηλή περιεκτικότητα σε θυμόλη του προσδίδει αντισηπτικές ιδιότητες. Το αφέψημά του αντιμετωπίζει το κρυολόγημα, τον πονόλαιμο και τη γρίπη. Είναι χωνευτικό και τονωτικό του στομάχου. Μείγμα του αφεψήματος με λίγο μηλόξυδο είναι ιδανικό για γαργάρες, βοηθάει στην αντιμετώπιση της λαρυγγίτιδας, της στοματίτιδας και της ουλίτιδας.

ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Το αιθέριο έλαιο του φασκόμηλου χρησιμοποιείται στην κοσμετολογία, την αρωματοποιία και την ποτοποιία. Τα αποξηραμένα ή φρέσκα φύλλα του χρησιμοποιούνται και στη συντήρηση των τροφίμων. Ιδανικό για αρωματικό στο ξύδι ή το λάδι. Εάν φυτευτεί κοντά σε άλλα φυτά όπως το αμπέλι ή τα λάχανα απωθεί κάποια βλαβερά έντομα. Σαν καλλυντικό συνιστάται για λιπαρά δέρματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Απαιτείται έλεγχος στη συχνότητα της χρήσης του αφεψήματος. Παρατεταμένη και καθημερινή χρήση πάνω από δύο συνεχείς εβδομάδες μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητα συμπτώματα όπως ελαφρά δηλητηρίαση. Οι μικρές ποσότητες που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική θεωρούνται ακίνδυνες.



ΜΑΣΤΙΧΟΔΕΝΔΡΟ Ή ΣΧΙΝΟΣ

Λατινική ονομασία: *Pistacia lentiscus* L. var. *chia*

Οικογένεια: *Anacardiaceae*

ΙΣΤΟΡΙΑ: Ο Θεόφραστος είναι ο πρώτος που χρησιμοποιεί τη λέξη «μαστίχα». Έτσι ονομάζει το κόμμι που βγαίνει από τον σχίνο.

Στα αρχαία κείμενα αναφέρονται και άλλες μαστίχες εκτός από τη γνωστή σήμερα σε όλους χιώτικη μαστίχα: η αιθιοπική, η ινδική, η αιγυπτιακή, η ιλλυρική. Η πρώτη είσοδος της χιώτικης μαστίχας στην αγορά έγινε στους ελληνιστικούς χρόνους (336-146 π.Χ.). Ο Διοσκουρίδης γράφει για τις θεραπευτικές ιδιότητες της μαστίχας.

Ο Γαλνός εκθειάζει τις στυπτικές και μαλακτικές ιδιότητές της και τη συνιστά για τις φλεγμονές του στομάχου, των εντέρων και του ήπατος.

Στις αρχές του 14ου αιώνα, οι Γενοβέζοι κατέλαβαν τη Χίο. Ιδρυσαν τη Μαάνα, μια εταιρεία για τη διαχείριση των εσόδων από το νησί, χτίζοντας καινούριους οικισμούς για τους καλλιεργητές. Έτσι, δημιουργήθηκαν νέα χωριά, τα Μαστιχοχώρια σύμφωνα με τα ιταλικά πρότυπα.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ: Δρα αποτελεσματικά στις γαστρεντερικές παθήσεις στο ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού του εντέρου, στην επούλωση τραυμάτων. Βοηθά στην υγεία των δοντιών και της στοματικής κοιλότητας. Έχει εξαιρετικές επούλωτικές ιδιότητες. Το μαστιχέλαιο έχει αντιμικροβιακή και αντιβακτηριακή δράση. Εμποδίζει την ανάπτυξη μικροοργανισμών. Η παρουσία φαινολικών μορίων, τριτερπενικών ενώσεων και φυτοστερολών δρα κατά της αθηροσκλήρωσης.

ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Υπάρχει σε κρυσταλλική μορφή η οποία αλέθεται στο γουδί, σε σκόνη και ως αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στην κοσμετολογία, στη βυρσοδεψία, στην κατασκευή βερνικιών και ισπανικού κηρού (βουλοκέρι), στην ποτοποιία, στη σταθεροποίηση χρωμάτων και η χρήση της διευρύνεται συνεχώς. Στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική πρέπει να χρησιμοποιείται με μέτρο. Μία ελάχιστη επιπλέον ποσότητα αφήνει πικρή επίγευση.



ΚΡΙΤΑΜΟ

Λατινική ονομασία: *Crithmum maritimum* L.

Οικογένεια: Apiaceae (Umbelliferae)

ΙΣΤΟΡΙΑ: Οι σπόροι του φυτού έχουν μεγάλη ομοιότητα με το κριθάρι, γι' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «κρίθμον».

Γνωστό και ως σαλάτα ή σέλινο της θάλασσας. Ο Διοσκουρίδης το περιγράφει χαρακτηριστικά ως «θαμνώδες βοτάνιον, που απλώνεται σε πλάτος και έχει ύψος ενός πήχου. Φυτρώνει σε παραθαλάσσιους τόπους και έχει πολύ σπληνά φύλλα, σαν της γλιστρίδας, πιο πλατιά και πιο επιμήκη, με αλμυρή γεύση. Από τα χρόνια του Ιπποκράτη χρησιμοποιείται ως διουρητικό, εμμηναγωγό και αποτοξινωτικό. Ο Πλίνιος είχε σε μεγάλη εκτίμηση το κρίταμο επειδή περιέχει αιθέρια έλαια, μεταλλικά άλατα, ιώδιο και βιταμίνες.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ: Χρησιμοποιείται ως ορεκτικό, διουρητικό, καθαρικό του αίματος και θεωρείται ευεργετικό για το συκώτι. Το βρίσκουμε με τη μορφή εγχύματος, χυμού, βάμματος, αιθέριου ελαίου, σιροπιού, φαρμακευτικού οίνου. Έχει ήπιες αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Το εκχύλισμα και το αιθέριο έλαιο βρίσκουν πολλές εφαρμογές στην κοσμετολογία.

ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Ιδανικό σε μορφή γέλης για μασάζ στο πρόσωπο και το λαιμό, ως καθαρικό και αναζωογονητικό τού δέρματος. Σε μορφή κρέμας είναι εξαιρετικό για την περιοχή των ματιών. Βοηθά στη μείωση των λεπτών ρυτίδων και των σκοτεινών κύκλων γύρω από τα μάτια. Σε μορφή αιθέριου ελαίου λειαίνει και προστατεύει το δέρμα. Σε μορφή εκχυλίσματος έχει βακτηριοκτόνο και αντιπιτυριδική δράση.





ΚΡΟΚΟΣ

Λατινική ονομασία: **Crocus sativus L.**

Οικογένεια: **Iridaceae**

ΙΣΤΟΡΙΑ: Γνωστός και ως ζαφορά, σαφράν. Ο Διοσκουρίδης το συνιστά για τις παθήσεις της μήτρας, ο Γαληνός για πόνους των ματιών, ο Στράβων για τις καρυευτικές, βαφικές και φαρμακευτικές ιδιότητές του, ενώ ο Θεόφραστος το αναφέρει ως «κόκκινο μύρο», τεράστιας οικονομικής σημασίας. Στην Αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη σκορπίζανε τα άνθη του σε δημόσιες αίθουσες, σε χώρους συνάντησης των εταίρων, σε θέατρα και λουτρά. Οι Μαυριτανοί το καλλιεργούσαν στην Ισπανία και το έστελναν στη Μ. Ασία, την Κίνα και την Περσία όπου ήταν συνδεδεμένο με την τεκνοποίηση. Η Γαία έστρωσε το νυφικό κρεβάτι του Δία με άνθη κρόκου για επιτάχυνση της τεκνοποίησης με την Ήρα. Ο Κρόκος, φίλος του Ερμή, τραυματίστηκε θανάσιμα παίζοντας μαζί του δισκοβολία. Τρεις σταγόνες από το αίμα του έπεσαν πάνω στο κέντρο ενός λουλουδιού, και έτσι έγιναν τα στίγματα του φυτού που αποτελούν το χαρακτηριστικό του γνώρισμα και έκτοτε πήρε το όνομά του. Στο παλάτι του Μίνωα, στην τοιχογραφία «ο πρίγκιπας με τα κρίνα», τα κρίνα είναι άνθη κρόκου. Είναι ένα από τα 60 συστατικά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του Αγίου Μύρου.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ: Τα στίγματα του άνθους περιέχουν σημαντικές ποσότητες χρωστικών που λέγονται κροκίνες. Η ελαφριά πικάντικη γεύση των σιγμάτων του κρόκου προέρχεται από την πικροκροκίνη, ένα γλυκοζίτη της σαφρανάλης. Είναι αρωματικό, αρτυματικό και φαρμακευτικό φυτό. Έχει τονωτική και εμμηναγωγό δράση. Οι ουσίες που περιέχει έχουν αντιοξειδωτικές και αντιθρομβωτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται στην παρασκευή τονωτικών αφεψημάτων και ως φυσική βαφή ορισμένων τροφίμων.

ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Στο Άγιο Όρος παρασκευάζουν το οξύμελι με μέλι, ξύδι, άνθη και κρόκο. Στη μαγειρική θεωρείται ξεχωριστό άρτυμα για την ωραία υπόπικρη γεύση του, το μεθυστικό άρωμα και το λαμπερό κίτρινο χρώμα του. Ιδανικό για αρωματικό και χρωστικό στο νερό, το τσίπουρο ή το λευκό κρασί όταν το τελευταίο χρησιμοποιείται στο φαγητό.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Σε μεγάλες ποσότητες, δηλαδή σε μερικά γραμμάρια, τα στίγματα του κρόκου είναι πολύ τοξικά.



MANTZOYRANA

Λατινική ονομασία: *Origanum majorana* L.

Οικογένεια: *Lamiaceae*

ΙΣΤΟΡΙΑ: Γνωστή και ως «αείφυλλος αμάραγκος» του Θεόφραστου ή «σαμψύχιο» του Διοσκουρίδη. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η θεά Αφροδίτη χρησιμοποιούσε το άρωμα της μαντζουράνας, γι' αυτό και στις γαμήλιες τελετές στεφάνωναν τα νεαρά ζευγάρια με τα άνθη της. Οι Αιγύπτιοι και οι Άραβες χρησιμοποιούσαν το αφέψημά της για τονωτικά μπάνια. Οι Σύριοι έφτιαχναν μεθυστικό άρωμα με τα άνθη και τα φύλλα της.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ: Η υψηλή περιεκτικότητα σε θυμόλη της προσδίδει αντισπασμικές ιδιότητες. Το αφέψημά της αντιμετωπίζει το κρυολόγημα, έχει ηρεμιστική επίδραση και ανακουφίζει από τον πόνο στο στομάχι. Επίσης, είναι αποτελεσματικό στη ναυτία.

ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Ιδανικό για αρωματικό στο ξύδι ή το λάδι. Το εκκύλισμά της μπορεί να προστεθεί στο νερό του μπάνιου και να εξασφαλίσει χαλάρωση και καλή διάθεση. Όταν χρησιμοποιείται στη μαγειρική, τα φύλλα κόβονται πριν το φυτό ανθίσει γιατί αλλιώς σε μεγαλύτερη δόση μπορεί να πικρίσει. Εκτός όμως από την αισθητική και τη γαστρονομία, τα πράσινα κλαδάκια με τα μικρά άσπρα άνθη της μαντζουράνας μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αποξηραμένες και φρέσκες συνταγές.





ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

Λατινική ονομασία: *Melissa officinalis* L.

Οικογένεια: *Lamiaceae*

ΙΣΤΟΡΙΑ: Γνωστό και ως μελισσάκι, μελισσοβότανο, κιτροβάλσαμο.

Αφιερωμένο στη θεά Άρτεμη. Οι Αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν για τη φαρμακευτική αξία του. Οι Άραβες το αγαπούσαν για το μοναδικό του άρωμα λεμονιού, ενώ οι αλχημιστές του Μεσαίωνα πίστευαν ότι το ποτό του προσφέρει το ελιξίριο της νεότητας.

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΑ: Χρησιμοποιείται για την παρασκευή προϊόντων για τα τσιμπήματα εντόμων και καλλυντικών. Το αφέψημά του θεωρείται ότι αντιμετωπίζει τον πονοκέφαλο, την πίεση και ενισχύει τη μνήμη. Είναι χωνευτικό και αντικαταθλιπτικό με αντισπασμωδική και αντισταμινική δράση.

ΆΛΛΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ: Ιδανικό μελισσοτροφικό αλλά και καλλωπιστικό φυτό. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρώματοποιία και στην παρασκευή ποτών.



Η ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΤΟΥ ΒΟΤΑΝΙΚΟΥ ΚΗΠΟΥ ΚΡΟΥΣΣΙΩΝ

Ιανουάριος

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Η ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ ΤΟΥ ΒΟΤΑΝΙΚΟΥ ΚΗΠΟΥ ΚΡΟΥΣΣΙΩΝ

για 15-20 άτομα

ΥΛΙΚΑ

για τη μαγιά

- 200 γρ. φρέσκια μαγιά
- 1 κούπα ζεστό νερό
- ½ κουταλάκι ζάχαρη
- 3 κουταλιές αλεύρι

για τη ζύμη

- 2 κιλά αλεύρι
- 10 αυγά
- 3½ κούπες ζάχαρη
- ½ κουταλάκι αλάτι
- 1 μικρό δάκρυ μαστίχας
- 1 κουταλιά μαχλέπι
- 1 κουταλιά καρδάμωμο
- 250 γρ. φρέσκο βούτυρο
- 1 ποτήρι καλαμποκέλαιο
- 1 κούπα καυτό γάλα
ξύσμα ενός πορτοκαλιού
- 2 κρόκοι αυγών για να την
αλείψουμε για να γράψουμε
τη χρονιά
- 2 ασπράδια
- ½ κούπα ζάχαρη άχνη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η μαγιά: Διαλύουμε στο κλιαρό νερό τη μαγιά, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλεύρι και αφήνουμε το μείγμα να φουσκώσει.

Η ζύμη: Λειώνουμε το βούτυρο και το βάζουμε σε ένα μπολ μαζί με το σπορέλαιο. Σε μία μεγάλη λεκάνη βάζουμε τη ζάχαρη, το αλάτι, τα αρώματα, το ξύσμα, το καυτό γάλα και τέλος τα αυγά ολόκληρα. Ρίχνουμε και τη μαγιά και τα δουλεύουμε απαλά. Σιγά σιγά προσθέτουμε το αλεύρι και αφού έχουμε ρίξει το μισό θα βάζουμε εναλλάξ: βούτυρο - αλεύρι. Όπως και στα τσουρέκια δε ζυμώνουμε αλλά διπλώνουμε. Μόλις σταματήσει να κολλάει στα χέρια η ζύμη, την αφήνουμε να διπλασιαστεί. Μετά τη βάζουμε στο ταψί και την αφήνουμε πάλι να διπλασιαστεί. Πριν τη βάλουμε στο φούρνο θα την αλείψουμε με τους κρόκους των αυγών. Για να γράψουμε τη χρονιά, θα χτυπήσουμε τα ασπράδια με την άχνη σε μαρέγκα και με το κορνέ κάνουμε το στόλισμα. Φούρνος: 190°, 25 - 30 λεπτά.

Όλα τα υλικά θα πρέπει να είναι ζεστά. Τα μπαχαρικά θα τα τρίψουμε σε μύλο μπαχαρικών λίγη ώρα, πριν να πιάσουμε τη μαγιά.

ΡΟΞΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ

Φεβρουάριος

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

ΡΟΞΑΚΙΑ ΜΕ ΚΑΣΤΑΝΑ

ΥΛΙΚΑ

για τη μαγιά

- 1 κουταλάκι ξερή μαγιά ή ένα καρυδάκι φρέσκια
- 1 κουταλιά αλεύρι
- 2 κουταλιές χλιαρό νερό
- ½ κουταλάκι ζάχαρη

για τη ζύμη

- ½ κιλό αλεύρι
- ½ ποτήρι καλαμποκέλαιο
- ½ ποτήρι γάλα
- 2 αβγά
- ξύσμα ενός πορτοκαλιού
- ½ κουταλάκι σκόνη κρόκου
- 2 κουταλάκια κακάο
- 2 κουταλάκια νερό
- ½ ποτήρι ψιλοκομμένα φουντούκια
- ½ ποτήρι βρασμένα κάστανα

για το σιρόπι

- 3 ποτήρια ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- 1 φλούδα λεμονιού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Η μαγιά: Διαλύουμε στο χλιαρό νερό τη μαγιά, προσθέτουμε τη ζάχαρη, το αλεύρι και την αφήνουμε να φουσκώσει.

Η ζύμη: Μόλις φουσκώσει η μαγιά, κάνουμε λακκούβα στο αλεύρι και προσθέτουμε το μείγμα της μαγιάς, το καλαμποκέλαιο, το γάλα και τα αβγά. Ζυμώνουμε και χωρίζουμε τη ζύμη σε δύο ίσες μπάλες. Στις δύο κουταλιές του νερού διαλύουμε το κακάο και το προσθέτουμε μαζί με τα ψιλοκομμένα φουντούκια και τα κάστανα στη μία μπάλα. Ζυμώνεται λίγο δύσκολα και κολλάει για αυτό λαδώνουμε τα χέρια μας με καλαμποκέλαιο. Στην άλλη μπάλα βάζουμε το ξύσμα πορτοκαλιού και τον κρόκο. Ζυμώνουμε καλά - καλά να πάνε παντού τα αρωματικά και αφήνουμε τις δύο μπάλες να ξεκουραστούν και να φουσκώσουν. Μόλις φουσκώσουν κάνουμε ένα στενόμακρο λεπτό φύλλο από τη ζύμη του κρόκου. Από πάνω βάζουμε την άλλη μπάλα διαμορφωμένη σε κύλινδρο και τα τυλίγουμε μαζί. Τα κόβουμε σε μικρές ροδέλες πάχους τριών εκατοστών και τα βάζουμε, με λίγη απόσταση μεταξύ τους, σε λαδωμένο ταψί. Φούρνος: 200°, 25 λεπτά. Μόλις ψηθούν βράζουμε το σιρόπι και τα περικύνουμε.

ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ

ΜΑΣΤΙΧΑΣ

Μάρτιος

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ΜΕΖΕΔΑΚΙΑ

ΜΑΣΤΙΧΑΣ

για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 10 μανιτάρια
- 10 ντοματίνια
- 5-6 φέτες χωριάτικο ψωμί

για το τυρί κρέμα

- ¼ μανούρι
- ¼ ανθότυρο
- ¼ στραγγιστό γιαούρτι
- 1 δάκρυ μαστίχας
- 1 κουταλιά θυμάρι
- ½ κουταλάκι αλάτι
- ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το τυρί κρέμα: Κοπανάμε στο γουδί τη μαστίχα με λίγο αλάτι και την προσθέτουμε στα υπόλοιπα υλικά του μείγματος. Το δουλεύουμε καλά μέχρι να γίνει μία απαλή κρέμα.

Τα ορεκτικά: Κόβουμε τα ποδαράκια από τα μανιτάρια, τα αλατίζουμε και τα γεμίζουμε με την κρέμα. Τα πασπαλίζουμε με λίγο θυμάρι και τα ψήνουμε στο γκριλ για ένα τέταρτο. Κόβουμε με φόρμα τις φέτες του ψωμιού και τα αλείφουμε με την κρέμα. Κόβουμε καπελάκια από τα ντοματίνια, βγάζουμε λίγο από την ψίχα τους και τα γεμίζουμε. Τα πασπαλίζουμε με το θυμάρι και τα ραντίζουμε με ελαιόλαδο. Μία κρέμα τυριού για πολλούς νόστιμους συνδυασμούς!

Ένα λευκό ξηρό κρασί από τις ποικιλίες σαββατιανό και μαλαγουζιά, Κεντρικής Ελλάδας, προσδίδουν ιδιαίτερη φρουτώδη χροιά, βουτυράτη γεύση και μία διακριτικά καπνιστή ατμόσφαιρα γιατί το τυράκι το τραβάει.

**ΦΡΑΟΥΛΕΣ
ΚΑΙ ΜΑΣΤΙΧΑ**

Απρίλιος

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

ΦΡΑΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΜΑΣΤΙΧΑ

για 3 ποτήρια

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό φράουλες
- 3 μπισκότα εργολάβοι
- 400 γρ. κρέμα γάλακτος
- 1 φλιτζανάκι ζάχαρη άχνη
- 1 δάκρυ μαστίχας



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοπανάμε στο γουδί τη μαστίχα με λίγη ζάχαρη. Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος με το μίξερ και την άχνη να γίνει σαντιγί. Αρωματίζουμε με τη μαστίχα.

Κόβουμε τις φράουλες σε κομματάκια και τις πατάμε λίγο με το πιρούνι για να λειώσουν. Κρατάμε λίγες για στόλισμα. Στη μισή σαντιγί βάζουμε τις φράουλες και στην άλλη μισή τους εργολάβους κομμένους μικρά κομματάκια. Σε ένα ποτήρι βάζουμε πρώτα το μείγμα της σαντιγί με τους εργολάβους και από πάνω το μείγμα της σαντιγί με τις φράουλες.

As πιούμε ένα πολυβραβευμένο λικέρ Vinsanto Σαντορίνns.

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ

ΜΕ ΓΕΜΙΣΤΗ ΚΟΙΛΙΤΣΑ

Μάιος

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ΨΑΡΙ ΨΗΤΟ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ

ΜΕ ΓΕΜΙΣΤΗ ΚΟΙΛΙΤΣΑ

ΥΛΙΚΑ

- ψάρια μεγάλα για σάρα
- δεντρολίβανο
- κρίταμα
- μαϊντανός
- χυμός λεμονιού
- αρωματισμένο χοντρό αλάτι (συνταγή στην ενότητα μελισσόχορτο)
- πιπέρι
- ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τα ψάρια, τα καθαρίζουμε, τα αλατίζουμε και βάζουμε μέσα στην κοιλιά τους τρυφερά κλαδάκια δεντρολίβανου και φρέσκα φύλλα κρίταμου.

Τα βάζουμε να ψηθούν στα κάρβουνα. Πριν τα σερβίρουμε, τα περιχύνουμε με λαδολέμονο, ψιλοκομμένο μαϊντανό και πιπέρι.

Ψητά λαχανικά στη σάρα μπορούν να συνοδεύσουν τα ψάρια! Αν δεν υπάρχουν σαλάτες με ξύδι στο τραπέζι, βάζουμε στο ποτήρι μας ένα λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία ροδίτη, Αχαΐας.

ΜΕΖΕΔΑΚΙ ΓΙΑ ΤΣΙΠΟΥΡΟ

ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΡΑ ΤΟΥ ΚΡΙΤΑΜΟΥ

Ιούλιος

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ΜΕΖΕΔΑΚΙ ΓΙΑ ΤΣΙΠΟΥΡΟ

ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΡΑ ΤΟΥ ΚΡΙΤΑΜΟΥ

για 2 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- φρέσκα κρίταμα
- άσπρο κρασί
- ξύδι
- λιαστές στεγνές ντομάτες
- σκόρδο
- μάραθο
- πράσινοι και ροζ κόκκοι πιπεριού
- ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τα κρίταμα στο κρασί για 10 λεπτά. Αφού βράσουν, τα στραγγίζουμε καλά και τελείως στεγνά, τα βάλουμε σε ένα βαζάκι μαζί με τις λιαστές ντομάτες, το σκόρδο, τα κλαδάκια του μαραθου, τα πιπέρια και τα σκεπάσουμε με το ελαιόλαδο. Θα πιούμε ένα ποτήρι παγωμένο τσίπουρο με άρωμα μαστίχας μαζί με ένα σαγανάκι μπάζου (τυρί από τη Νάουσα) και ζυμωτό ψωμί προζύμης.

Λιαστές Ντομάτες Βάζου

Τις λιαστές στεγνές ντομάτες θα τις προετοιμάσουμε λιγάκι για να γίνουν πιο ζουμερές ως εξής: Θα βράσουμε για ένα λεπτό τις ντομάτες σε λίγο νερό με ξίδι. Προτιμάμε ελληνικής προέλευσης ντομάτες! Αφού βράσουν τα τις στραγγίζουμε και τα βάλουμε να στεγνώσουν πάνω σε μία πετσέτα. Σε μία ώρα είναι έτοιμες για να τις χρησιμοποιήσουμε είτε για να τις βάλουμε σε βάζο με λάδι και ότι άλλο αρωματικό θέλουμε, είτε για διάφορες σαλάτες.

ΡΕΒΥΘΑΔΑ

Ιούλιος

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ΡΕΒΥΘΑΔΑ

για 4 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 1 ποτήρι ρεβύθια
- 1 κούπα ρύζι καρολίνα
- 1 μέτριο ξερό ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 2-3 κουταλιές κρίταμα τουρσί
- 5-6 λιαστές ντομάτες
- 3-4 αγγουράκια τουρσί κομμένα σε φέτες
- μισό ματσάκι άνηθο
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- 1 κούπα ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φουσκώνουμε τα ρεβύθια μέσα σε κλιάρο νερό από το προηγούμενο βράδυ. Την επόμενη μέρα τα στραγγίζουμε και τα βράζουμε με φρέσκο καθαρό νερό μέχρι να μαλακώσουν. Επειδή δεν θέλουμε να τα κάνουμε σούπα βάζουμε νερό όσο χρειάζεται για να βράσουν. Παράλληλα σε άλλη κατσαρόλα βάζουμε το μισό ελαιόλαδο και μαραίνουμε το κρεμμύδι. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ρύζι, το ανακατεύουμε μέχρι να λαδώσει καλά και ρίχνουμε 2,5 κούπες κλιάρο νερό και αλάτι. Αφού βράσουν ρύζι και ρεβύθια, θα τα αφήσουμε να κρυώσουν και θα τα ανακατέψουμε απαλά μαζί με τα κρίταμα, τις λιαστές ντομάτες, τα αγγουράκια, τον άνηθο, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, αλάτι και αρκετό φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Κάνουμε μία πράσινη σαλάτα με διάφορα λαχανικά, αρτυμένη με ελαιόλαδο και λεμόνι και προτιμούμε ένα κρασί, από την γειτονική στη Χίο, Λήμνο: ένα αρωματικό λευκό ξηρό κρασί από την ποικιλία μοσχάτο Αλεξανδρείας.

ΦΑΣΟΛΙΑ

ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΤΥΡΟΚΑΥΤΕΡΗ

Αύγουστος

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ΦΑΣΟΛΙΑ

ΜΕ ΚΟΚΚΙΝΗ ΤΥΡΟΚΑΥΤΕΡΗ

ΥΛΙΚΑ

- 1 κούπα άσπρα μέτρια ξερά φασόλια
- ½ κουταλάκι κρόκο σε σκόνη
- 1 ψιλοκομμένο μικρό φρέσκο κρεμμυδάκι
- ½ ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό
- αλάτι
- ½ κουταλάκι κόκκινο γλυκό πιπέρι
- λίγο χυμό και ξύσμα λεμονιού
- 3 κουταλιές ελαιόλαδο

για την τυροκαυτερή

- 200 γρ. φέτα
- 1 πιπεριά Φλώρινας
- 1 μικρή καυτερή πιπεριά
- 1 κουταλιά στραγγιστό γιαούρτι
- 1 πρέζα κρόκο σε σκόνη
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα φουσκώσουμε τα φασόλια από το βράδυ και θα τα βράσουμε την επόμενη μέρα μέσα σε νερό και κρόκο. Αφού βράσουν τα ανακατεύουμε με το κρεμμυδάκι, το μαϊντανό, το αλάτι, το κόκκινο πιπέρι, το ξύσμα, το χυμό του λεμονιού και τέλος το ελαιόλαδο.

Θα ψήσουμε τις δύο πιπεριές στον φούρνο, ή σε περίπτωση που βιαζόμαστε, θα τις βράσουμε σε λίγο νερό. Τις ξεφλουδίζουμε και αφαιρούμε τα σπόρια τους. Κάνουμε αλοιφή τη φέτα μαζί με τις πιπεριές, τον κρόκο, το γιαούρτι, το ελαιόλαδο και το αλάτι. Σερβίρουμε τα φασόλια με κουταλιές από την τυροκαυτερή.

Η ζωηρή οξύτητα και η φρουτώδης γεύση των λευκών ξηρών κρασιών από τα Ιόνια νησιά και συγκεκριμένα της παλιάς ποικιλίας λαγόρθι δένει με τα κρεμώδη φασόλια και την πικάντικη σαλάτα αλοιφή.

ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

Σεπτέμβρης

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ΑΡΝΑΚΙ

ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

για 3 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό ψαχνό μαγειρεμένο αρνάκι
- ¾ του κιλού κολοκυθάκια
- 1 μέτριο ξερό χοντροκομμένο κρεμμύδι
- 4-5 φρέσκα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια
- ½ κούπα ψιλοκομμένο μελισσόχορτο
- ½ κούπα ψιλοκομμένο μαϊντανό
- 2 αβγά
- ένα λεμόνι
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αν δεν έχουμε μαγειρεμένο αρνάκι, τότε θα χρειαστούμε ένα κιλό ψαχνό αρνάκι και θα το ψήσουμε στον φούρνο μέσα σε λαδόκολλα αφού το έχουμε ντύσει με αλάτι, πιπέρι, θυμάρι και χυμό λεμονιού. Αν λοιπόν έχουμε έτοιμο το ψαχνό αρνάκι, κόβουμε τα κολοκυθάκια σε ροδέλες και αρχίζουμε με τα κρεμμύδια. Τα μαραίνουμε ελαφρά στο ελαιόλαδο, ρίχνουμε τα κολοκυθάκια, τα αρωματικά, αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Ανακατεύουμε αρκετά συχνά στην αρχή για να γυαλίσουν τα κολοκυθάκια και να μη κολλήσουν και προσθέτουμε ένα ποτήρι νερό. Στη μέση του μαγειρέματος, το οποίο θα κρατήσει συνολικά τρία τέταρτα της ώρας, θα προσθέσουμε και το κρέας. Τελειώνοντας θα κάνουμε αβγολέμονο.

Τα περισσεύματα του πασχαλινού ψητού αρνιού ή της Πρωτομαγιάς είναι ιδανικά για αυτό το μαγείρεμα. Γίνεται και με μοσχάρι.

Θέλουμε πλούσια και στιβαρή γεύση στο κρασί μας. Βάζουμε στο ποτήρι μας κόκκινο κρασί από τις ποικιλίες ξινόμαυρο και νεγκόσκα, Γουμένισσας με αρκετές τανίνες.

ΛΑΧΑΝΟΤΟΛΜΑΔΕΣ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ

Οκτώβρης

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ΛΑΧΑΝΟΝΤΟΛΜΑΔΕΣ

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΥ

για 5 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 1 μεγαλούτσικο σφικτό λάχανο
- ½ κιλό φιλέτα μπακαλιάρου
- 1 ψιλοκομμένο ξερό κρεμμύδι
- 1 κούπα ρύζι καρολίνα
- 2 κουταλιές φυλλαράκια μαντζουράνας
- 2 κουταλιές ψιλοκομμένος μαϊντανός
- χυμός 2 λεμονιών
- 1 κουταλιά αλάτι
- ½ κουταλάκι κόκκινο πιπέρι
- ½ κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλιά ελαιόλαδο για τη γέμιση
- 1 κούπα ελαιόλαδο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αφαιρούμε το κεντρικό κοτσάνι του λάχανου και το βράζουμε σε μπόλικο νερό. Αφού κρυώσει χωρίζουμε τα φύλλα του σε ίσα κομμάτια, αποφεύγοντας τα κοτσάνια. Θα χωρίσουμε τον μπακαλιάρo σε μπουκίτσες. Μαραίνουμε στο μισό ελαιόλαδο το κρεμμύδι και αφού κρυώσει, προσθέτουμε τον μπακαλιάρo, το ρύζι, τη μαντζουράνα, το μαϊντανό, το αλάτι, το χυμό του ενός λεμονιού και τα πιπέρια. Στρώνουμε τα κοτσάνια και τα λίγο ακατάλληλα φύλλα στον πάτο της κατσαρόλας. Τυλίγουμε τους ντολμάδες σφικτά! Διότι το ρύζι θα φουσκώσει, αλλά το ψάρι όταν βράσει θα μειωθεί σε όγκο! Στρώνουμε λοιπόν τους ντολμάδες στην κατσαρόλα σε σειρές, σκεπάζουμε πάλι με φύλλα λάχανου, προσθέτουμε το χυμό του δεύτερου λεμονιού, το υπόλοιπο ελαιόλαδο, λίγο αλάτι, ένα – δύο ποτήρια νερό και τέλος ένα ρηκό πιάτο. Προσοχή το νερό δεν πρέπει να τους σκεπάζει! Σιγοβράζουμε το φαγητό για τρία τέταρτα της ώρας!

Η σάλτσα: Αφού μαγειρευτούν οι ψαροντολμάδες, μπορούμε να δέσουμε το ζωμό, βράζοντάς τον με ένα κουταλάκι νισεστέ διαλυμένο σε μία κουταλιά κρύο νερό, μία πρέζα αλάτι και τον χυμό ενός λεμονιού.

ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ

Νοέμβριος

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ΚΟΛΟΚΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ

ΜΕ ΚΑΡΟΤΟ

για περίπου 15
κεφτεδάκια

ΥΛΙΚΑ

- ½ κιλό κολοκύθια
- 2 μεγάλα καρότα
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι
- 1 κουταλιά φυλλαράκια μαντζουράνας
- 2 κουταλιές ωμά αμύγδαλα
- 1 κουταλιά αλεύρι
- αλάτι
- μαύρο πιπέρι
- αλεύρι για το πανάρισμα
- ελαιόλαδο για το τηγάνισμα



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψήνουμε τα αμύγδαλα στους 200°C για δεκαπέντε λεπτά και τα χοντροκόβουμε. Τρίβουμε τα κολοκύθια και τα καρότα και τα αφήνουμε να στραγγίζουν. Ψιλοκόβουμε το κρεμμυδάκι και το ανακατεύουμε με το μείγμα των κολοκυθιών, προσθέτοντας τη μαντζουράνα, τα αμύγδαλα, το αλεύρι, το αλάτι και το πιπέρι. Θα τα αφήσουμε να στραγγίσουν ξανά, πατώντας τα ελαφρά. Κάνουμε πλατιές μπάλες, τις οποίες αλευρώνουμε και τηγανίζουμε σε μέτρια φωτιά.

Γιαούρτι στραγγιστό με δυόσμο και σκόρδο είναι ό,τι πρέπει για σαλτσούλα! Συνδυάζουμε με τα ζουμερά κεφτεδάκια ένα μπουκάλι δροσερό ξηρό λευκό κρασί από την ποικιλία μοσχάτο, Σάμου.

ΚΑΥΤΕΡΟ ΓΚΟΥΛΑΣ

ΓΙΑ ΚΡΥΑ ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΑ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ

Δεκέμβρης

ΔΕ	ΤΡ	ΤΕ	ΠΕ	ΠΑ	ΣΑ	ΚΥ
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

ΚΑΥΤΕΡΟ ΓΚΟΥΛΑΣ

ΓΙΑ ΚΡΥΑ ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΑ
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ

για 3 άτομα

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό σπάλα μοσχарίσια
- 3 ξερά κρεμμύδια
- 1 κουταλάκι γλυκιά πάπρικα
- 1 μικρή καυτερή πιπεριά
- 1 κουταλιά φρέσκα φύλλα μαντζουράνας
- 1 μεγάλη πατάτα
- 1 κουταλιά πελτέ ντομάτας
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 πρέζα μαύρο πιπέρι
- ½ κουταλάκι ζάχαρη
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Θα κόψουμε σε μικρά κομμάτια το μοσχάρι και θα το ροδίσουμε ελαφρά μέσα στο ελαιόλαδο. Στη συνέχεια θα ρίξουμε τα αρωματικά: την πάπρικα και τη μαντζουράνα. Αμέσως μπαίνουν στην αρωματική αυτή παρέα και τα κρεμμύδια κομμένα φέτες. Θα ανακατεύουμε για πέντε λεπτά συνεχώς να μη κολλήσουν και θα προσθέσουμε την πατάτα χοντροκομμένη και όλα τα υπόλοιπα υλικά, εκτός από το αλάτι και τον πελτέ, τα οποία θα μπουν στη μέση του μαγειρέματος. Θα χρειαστεί να βάλουμε και μία κούπα κλιαρό νερό για το βράσιμο. Σε μισή ωρίτσα με τρία τέταρτα, η σπάλα θα πρέπει να έχει γίνει τρυφερή και η σάλτσα μελωμένη.

Χειμωνιάτικα βραστά λαχανικά θα συμπληρώσουν το πληθωρικό αυτό φαγητό μαζί με ένα ποτήρι κόκκινο ξηρό κρασί από την ποικιλία ξινόμαυρο, Νάουσα, περασμένο από βαρέλι με πλούσιο μπουκέτο.



Η **Κική Τσακίρη** είναι οικονομολόγος, απόφοιτη του Πανεπιστημίου της Φρανκφούρτης και μητέρα 3 παιδιών. Ζει με την οικογενειά της στην Αρχίπολη της Ρόδου. Πάσχει από ALS (Πλάγια Μυοατροφική Σκλήρυνση) που της έχει προξενήσει ολική παράλυση. Επικοινωνεί μέσω ενός μηχανήματος Eyewriter, που της επιτρέπει να χειρίζεται υπολογιστή με την κίνηση των ματιών. Έχει υποστεί τραχειοτομή και γαστροστομία, βρίσκεται μόνιμα σε αναπηρικό καροτσάκι, διασωληνωμένη, και αναπνέει με μηχανική υποστήριξη. Έχει ανάγκη νοσοκομειακής φροντίδας 24 ώρες το 24ωρο, της οποίας τα έξοδα δεν καλύπτονται από το εθνικό σύστημα υγείας και χρειάζεται να τα βρει η ίδια για να συνεχίσει να ζει. Εργάστηκε στην Επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ένωσης στη Γεν. Δ/ση Περιβάλλοντος, στον Δήμο Ροδίων και στην Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου, εξειδικευμένη στα θέματα του Κοινωνικού Ταμείου της Ε.Ε. Μολονότι ανάπηρη 100%, εξακολουθεί να δραστηριοποιείται, διαδικτυακά, σε θέματα ποιότητας ζωής, περιβάλλοντος, ισότητας και οργάνωσης της τοπικής κοινωνίας.

Κική Τσακίρη

85106 Αρχίπολη, Ρόδος, τηλ. 22460 98061

tsakiri2004@yahoo.gr