

ΜΝΗΜΕΣ ΓΕΥΣΕΩΝ

Μνήμες γεύσεων...

Πρωτοβουλία για Εκπαίδευση Χωρίς Διακρίσεις, ΤΑ ΠΙΣΩ ΘΡΑΝΙΑ
ΔΙΚΤΥΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΩΝ
Τσαμαδού 13, Εξάρχεια. Τηλ. 210-38 13 928, φαξ: 210-38 30 028

Τίτλος σειράς: Δέκα χρόνια ταξιδεύοντας με τους μαθητές μας
Εκδοτική επιμέλεια: Όλγα Λαφαζάνη και Γιώργος Μανιάτης

Συλλογή και επεξεργασία συνταγών: Τα Πίσω Θρανία
Επιλογή συνταγών: Αγγελική Καλαχάνη και Βάσω Νικολάου
Εικόνα εξωφύλλου: Κατερίνα Βερούτσου
Διόρθωση: Τίνα Χάρη

Καλλιτεχνική φροντίδα: Γρηγόρης Αποστολίδης και Αλέκος Χατζιδάκις,
Πετσόβου 6, Αθήνα, τηλ. 210-38 36 609

Τίποτα δεν είναι τόσο ταυτισμένο με στιγμές μεγάλης χαράς αλλά και ανείπωτης λύπης όσο το φαγητό. Το φετινό *Ημερολόγιο* φαίνεται να συμβολίζει αυτό που βιώνουν τόσοι πολλοί από τους συμπολίτες μας που αναγκάστηκαν να έρθουν εδώ από μέρη μακρινά. Τη χαρά τους όταν κερδίζουν με τόσο κόπο και θυσίες αυτά που για μας είναι δεδομένα και, συχνά, ασήμαντα. Αλλά και το βίωμα μιας καθημερινότητας γεμάτης λύπης.

Το φαγητό, όμως, τόσο υλικό όσα λίγα πράγματα στην ζωή μας, αποτυπώνεται μερικώς και ατελώς στη μνήμη μας. Η γεύση υπονομεύει την υλικότητά του και μένει στη μνήμη μας με εκείνη την δημιουργική ασάφεια που μας ωθεί συχνά να το (ξανα)φτιάξουμε και να το συγκρίνουμε με κάτι που έχει ήδη χαθεί. Να το φτιάξουμε, να γίνει «καλό», να θυμίζει αυτό που κάποτε είχε γίνει. Για να χαθεί και πάλι, στη μνήμη μας, και να ξαναφωλιάσει δίπλα σε μνήμες γεύσεων που έχουν ήδη ξεθωριάσει. Οι μνήμες, λοιπόν, των φαγητών είναι σαν τις μνήμες των αγαπημένων προσώπων, που έμειναν για πάντα πίσω. Είναι οι μνήμες που προσπαθούν να αναζωογονήσουν όσοι ξεριζώθηκαν από τον τόπο τους, άλλοτε μόνοι, άλλοτε στριμωγμένοι πολλοί μαζί στα καρτοτηλέφωνα.

Τα φαγητά και οι κουζίνες αναδεικνύονται σήμερα στους πιο ανθεκτικούς «φορείς» ενάντια στην παγκοσμιοποίηση. Γιατί, τελικά, στα φαγητά και στις κουζίνες έχουν αποτυπωθεί οι πολύμορφες και πολύπλοκες πρακτικές των ανθρώπων, η επινοητικότητα τους και η δημιουργικότητά τους. Και έτσι τα φαγητά και οι κουζίνες κατάφεραν σθεναρά να αντισταθούν στη λαίλαπα της ομογενοποίησης, στην επιθετική εισβολή της κουλτούρας του φαστφουντάδικου, στην πολιτική, την ιδεολογική και την ηθική χυδαιότητα.

Το φετινό *Ημερολόγιο*, όμως, εκφράζει και μια ειρωνεία: οι συνταγές που υπάρχουν. Με τα φαγητά και τις συνταγές μένει πάντα το ερώτημα: Το πέτυχα άραγε; Το αθώο αυτό ερώτημα δεν μπορεί ποτέ να απαντηθεί. Γιατί δεν υπάρχει τίποτα με το οποίο μπορείς να το συγκρίνεις. Ακόμη και αν καταφέρεις να ακολουθήσεις πιστά τις συνταγές. Αφού οι λέξεις των συνταγών είναι εκεί για να μας ξεγελάσουν, για να μην καταλάβουμε ότι κρύβουν μέσα τους τα μεγάλα μυστικά που ποτέ δεν λέγονται: το ελάχιστο πιο χοντροκομμένο λάχανο, το τρεμούλιασμα όταν ρίχνεται το κάρυ, η γωνία με την οποία το μαχαίρι κόβει το κρεμμύδι,

οι λίγες στιγμές παραπάνω στο τηγάνι τα κομματάκια της μελιτζάνας, ακόμη και οι σκέψεις που κάνεις πριν σβήσεις τη φωτιά. Αυτά και πολλά άλλα είναι τα μεγάλα μυστικά. Που ευτυχώς κανείς δεν τα λέει σε κανέναν. Όχι για να μείνουν για πάντα μυστικά αλλά γιατί και να ήθελε να τα πει δεν θα μπορούσαν να αποτυπωθούν με λέξεις.

Μέσα, λοιπόν, από τις μη ελεγχόμενες αποκλίσεις από τις οδηγίες των συνταγών δημιουργείται και η δυνατότητα να μπορούμε όλοι να δοκιμάσουμε αυτά τα τόσο πολύτιμα στοιχεία της ζωής των άλλων, να αισθανόμαστε ότι είμαστε πολύ κοντά τους, αλλά και να μην μπορούμε ποτέ να γνωρίζουμε πόσο κοντά τους ήρθαμε. Αυτό, όμως, δεν είναι και η ουσία της διαφορετικότητας; Να συνυπάρχουμε αλλά και να μην είναι δυνατό να γίνουμε όλοι ίδιοι.

ΚΩΣΤΑΣ ΓΑΒΡΟΓΛΟΥ

- Άργησες, Ντορότα!
- Γύρισα αργά από τη δουλειά και ήθελα να μαγειρέψω πριν φύγω για το μάθημα.
- Τι καλό μαγειρεύεις.
- Παστίτσιο!
- Δύσκολο φαγητό, θέλει πολύ χρόνο.
- Όχι, είναι εύκολο.
- Πώς το μαγειρεύεις;
- Βράζω τα μακαρόνια και...
- Μοιάζει με τη μακαρονόπιτα που έκανε η μαμά μου!
- Στην Αλβανία το λέμε παστίτσιο.
-

Φαντάζει σαν συζήτηση-διάλογος ανάμεσα σε δυο φιλενάδες γειτόνισσες, που συναντιούνται στη λαϊκή ή στο δρόμο πηγαίνοντας για ψώνια, ή τα λένε στο τηλέφωνο. Δεν είναι παρά το ίδιο το μάθημα ελληνικών στο Στέκι Μεταναστών, με τη δασκάλα και τους μαθητές να συζητούν περί μαγειρικής.

Μέσα από τις συνταγές ξεπερνούν οι λέξεις: τα ουσιαστικά και οι πτώσεις, οι ενεστώτες, οι μέλλοντες και οι ιδιωματικές εκφράσεις. Μπλέκονται οι ιστορίες των τόπων με το «μαγειρεύουμε» σε όλα τα πρόσωπα ενικού και πληθυντικού, τα έθιμα και οι πολιτισμοί με το «συνηθίζουμε» στον ενεστώτα του σήμερα και τον παρατατικό των παππούδων και των γιαγιάδων, οι γεύσεις του γάμου και του θανάτου δένονται με συνδέσμους και αντωνυμίες... «εγώ, εσείς, εμείς, και...».

Γίνεται το μάθημα της γλώσσας αυτό που πρωταρχικά είναι η γλώσσα: επικοινωνία, επαφή.

Γίνονται η γραμματική και το συντακτικό η έκφραση της καθημερινότητας... «εδώ, εκεί, στο σπίτι ή στο γλέντι». Και τίποτα απ' όλα αυτά δεν είναι τυχαίο ή συμπτωματικό. Είναι, αντίθετα, αυστηρός σχεδιασμός, που προβλέπει λεξιλόγιο, γραμματικά φαινόμενα, κατευθύνει σ' αυτά αλλά και προνοεί για το απρόοπτο, αφήνοντας χώρο γι' αυτό, και προσπαθεί να εκμεταλλευτεί κάθε στοιχείο που δίνει ζωή και νόημα στις λέξεις. Κι όταν κάποια Κυριακή μεσημέρι έρχονται στο Στέκι και οι κατσαρόλες με τα φαγητά από Συρία, Πακιστάν, Αίγυπτο, Ιράν, Βουλγαρία, Αλβανία... κι αρχίζουν οι μουσικές, τα τραγούδια και οι χοροί, τότε πραγματώνεται η ίδια η ζωή, η αλληλεγγύη και η αποδοχή.

Ομάδα Δασκάλων του Δικτύου
Κοινωνικής Υποστήριξης Προσφύγων και Μεταναστών
ΤΑ ΠΙΣΩ ΘΡΑΝΙΑ

Μαγειρική από το χθες στο σήμερα

Η ιστορία της μαγειρικής είναι παράλληλη με την πολιτισμική εξέλιξη του ανθρώπου. Η ανακάλυψη της φωτιάς, η εξημέρωση των ζώων, η καλλιέργεια της γης αποτέλεσαν σταθμούς στην πορεία της μαγειρικής.

Η μαγειρική θεωρήθηκε πρώτη μορφή αλχημείας, καθώς οι πρώτες ύλες επεξεργαζόμενες κάτω από ορισμένες συνθήκες μεταλλάσσονται σε διαφορετικό είδος: το φαγητό. Η μαγεία της δημιουργίας ώθησε τον άνθρωπο να πειραματιστεί, να δοκιμάσει, να γνωρίσει, να απασχοληθεί, να ψυχαγωγηθεί.

Το φαγητό ως μέσο επικοινωνίας περικλείει τη διαδικασία απόκτησης των πρώτων υλών και την οικογενειακή, φιλική ή επαγγελματική συνεύρεση γύρω από το τραπέζι. Άλλωστε, η γέννηση, ο γάμος και ο θάνατος τιμώνται πάντα με τα αντίστοιχα γεύματα.

Η σημερινή μαγειρική ελάχιστα διαφοροποιείται από την παραδοσιακή, με νέες προσθήκες ή αφαιρέσεις υλικών.

Η μαγειρική, γένους θηλυκού, δεν είναι τυχαίο ότι είναι

συνυφασμένη με τη γυναίκα. Σε όλες τις κοινωνίες η γυναίκα είναι πίσω από κάθε συνταγή. Σήμερα, με την απασχόληση της γυναίκας, αυτό κατά κάποιον τρόπο αλλάζει. Μεγάλοι σεφ είναι άντρες, αν και στην κουζίνα συνεχίζουν να απασχολούνται κυρίως γυναίκες.

Η συνάντηση των πολιτισμών, στο πέρασμα των αιώνων, έχει επηρεάσει βαθιά τη σύγχρονη μαγειρική. Έτσι, π.χ., μπορούμε να ανακαλύψουμε σήμερα αραβικές συνταγές με δυτικές επιρροές και αντίστροφα.

Πολλοί μύθοι περί «καταγωγής» μερικών συνταγών καταρρίπτονται. Το ιμάμ μπαϊλτί, π.χ., είναι διαδεδομένο στην Ελλάδα. Οι Τούρκοι δηλώνουν ότι έχουν τη μητρότητα. Η μελιτζάνα, όμως, ήρθε στη Μεσόγειο από την Ινδία ακολουθώντας το δρόμο του μεταξιού.

Χιλιάδες χρόνια και χιλιόμετρα χρειάστηκαν για να συναντηθούν δύο εξαιρετικές πρώτες ύλες και να γεννηθεί ένα καινούργιο πιάτο.

«Μειλίχιες προσφορές»

Υπήρχε στην ελληνική αρχαιότητα το έθιμο του «εορταστικού άρτου», που σε μεγάλες αγροτικές γιορτές οι πρόγονοί μας τον προσέφεραν στους θεούς για να τους ευχαριστήσουν και να εξασφαλίσουν με μαγικολατρευτικό τρόπο την υγεία, τη δύναμη και την ευημερία.

Υπήρχε, επίσης, η συνήθεια των «μειλιχίων προσφορών» στους δαίμονες και στους θεούς του Άδη, από μέλι κυρίως και αγροτικά ηδύσματα.

Η συνήθεια συνεχίζεται στον ελληνικό λαό, όταν θέλει να εξευμενίσει τις μοίρες, τις νεράιδες ή τις αρρώστιες, συνεχίζεται στα μνημόσυνα των αγίων και των νεκρών με τα μελωμένα ή ζαχαρωμένα κόλλυβα, συνεχίζεται ακόμη και στην προσφορά του λατρευτικού άρτου, που η επιφάνειά του αλείφεται με μέλι ή ζάχαρη.

Τέτοια είναι και τα μελομακάρονα της Πρωτοχρονιάς αλλά και η βασιλόπιτα, που είναι συνδυασμός του «εορταστικού άρτου» και του «μελιπήκτου» των αρχαίων προσφορών, τόσο προς τους θεούς όσο και προς τους νεκρούς ή τους κακούς δαίμονες, για την εξασφάλιση της ευημερίας, της υγείας, της μαντικής και της καλής τύχης.

Δημ. Λουκάτος, *«Χριστουγεννιάτικα και των γιορτών»*

Τα μυρωδικά του Νείλου

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι καλλιεργούσαν πολλά μυρωδικά, τα οποία χρησιμοποιούνται και σήμερα, με πιο σημαντικό την περίφημη «μολοχία». Άλλα τα εισήγαγαν από τη Φοινίκη, τη Βαβυλώνα, την Ινδία, τη Ζανζιβάρη, την Κρήτη. Μερικά από αυτά είναι η δάφνη, ο δυόσμος, το πέπερι, το κιννάμωμον, ο κόλιανδρος, τα άνθη ιβίσκου, η μίνθη (μέντα), το μοσχοσίταρο (τήλι-τσιμένι), το ρους (σουμάκι) κ.ά.

Αραβική γόμα

Ένα παμπάλαιο και σύγχρονο υλικό. Η αραβική γόμα (ή γόμα ακακίας) είναι το ρετσίνι που παράγεται από το δέντρο ακακία της Σενεγάλης, το οποίο συναντούμε και στις άνυδρες εκτάσεις του Σουδάν. Το χάραγμα του φλοιού των δέντρων και η συγκομιδή της γόμας είναι πολύ δύσκολη, γι' αυτό χρειάζεται να εργαστούν εκατοντάδες άνθρωποι για να υπάρχει συνεχής και σταθερή παραγωγή του προϊόντος. Πρόκειται για ουσία που διαλύεται στο νερό σε ποσοστό 95%, είναι λιγότερο παχυντική από διάφορα αμυλούχα και κριθαριούχα υλικά που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, αλλά, ταυτόχρονα, αποτελεί εξαιρετική στρώση σε προϊόντα ζαχαροπλαστικής.

Το καλαμπόκι στην Κεντρική και τη Λατινική Αμερική

Οι κάτοικοι της Κεντρικής και της Λατινικής Αμερικής έτρωγαν απλά. Το καλαμπόκι ήταν το κύριο φαγητό μαζί με λαχανικά, όπως φασόλια και κολοκύθια. Με καλαμπόκι έφτιαχναν ένα είδος χυλού που λεγόταν ατόλε. Οι Ίνκας το ονόμαζαν καπία. Και στις δύο περιοχές έτρωγαν καλαμποκόπιτες, αλλά τортίγιας από καλαμπόκι σε κάθε γεύμα έτρωγαν μόνο οι κάτοικοι της Κεντρικής Αμερικής. Το αγαπημένο πιάτο Αζτέκων και Ίνκας ήταν οι ταμάλες, ένα είδος φακέλων από καλαμπόκι γεμισμένων με λαχανικά ή κρέας. Οι τортίγιας ψήνονταν στη φωτιά σε κεραμικό πιάτο (κομάλ).

Μύθοι γύρω από το ρύζι

Το ρύζι είναι το δημητριακό που διαμόρφωσε τις διατροφικές συνήθειες, την κουλτούρα και την οικονομία δισεκατομμυρίων ανθρώπων.

Κάποιοι βιρμανικοί μύθοι λένε ότι όταν οι Κασίν του Βορείου Μιανμάρ (Μπούρμα) εκδιώχτηκαν από το κέντρο της Γης, τους δόθηκαν σπόροι ρυζιού και οδηγήθηκαν σε μια υπέροχη χώρα, όπου οι καιρικές συνθήκες ήταν πολύ καλές και το ρύζι ευδοκίμησε.

Στο Μπαλί πίστευαν ότι ο θεός Βίνου ήταν ο λόγος που η γη γέννησε το ρύζι, ενώ ο θεός Ίντρα έμαθε τους ανθρώπους πώς να το καλλιεργούν. Και στους δύο μύθους, το ρύζι θεωρείται δώρο των θεών.

Στην Κίνα, όπου το φαινόμενο της πλημμύρας είναι πολύ συχνό, θρυλείται πως όταν οι άνθρωποι κατέβηκαν από τα βουνά, όπου είχαν βρει καταφύγιο από τις πλημμύρες, ανακάλυψαν ότι όλα τα φυτά είχαν καταστραφεί και δεν έβρισκαν φαγητό. Μια μέρα κάποιος είδε ένα σκύλο να διασχίζει το λιβάδι, στην ουρά του οποίου κρέμονταν πολλοί μακρόστενοι, κίτρινοι σπόροι. Οι άνθρωποι φύτεψαν τους σπόρους αυτούς, το ρύζι ευδοκίμησε και ο λιμός υποχώρησε.

Η βασική διατροφή των αρχαίων Ελλήνων απαρτιζόταν από ψητό κρέας (κατσίκι, αρνί, χοιρινό) και πολύ ψωμί. Αυτή η δίαιτα συμπληρωνόταν με όσπρια, πράσινα λαχανικά και ρίζες, γάλα, τυρί κατσικίσιο, ελιές και ξερά σύκα. Βέβαια, από το τραπέζι τους δεν έλειπαν τα ψάρια: χταπόδια, καλαμάρια, κολιοί και όστρακα, μαγειρεμένα με πολλούς τρόπους.

Η νέα ελληνική μαγειρική παραμένει αρκετά κοντά στις ρίζες της: η αγάπη για το ψητό αρνί, τα μαρούλια, τα ραπάνια, τα μυρωδικά, όπως ο δυόσμος και η μαντζουράνα, η μεγάλη κατανάλωση ελαιόλαδου, κατσικίσιου και πρόβειου γάλακτος, καθώς και του μελιού το αποδεικνύουν.

Παρ' όλα αυτά, η μοντέρνα κουζίνα οφείλει πολλά στην κατάκτηση της Νότιας Αμερικής από τους Ισπανούς. Οι πιπεριές, οι αγκινάρες, οι τομάτες και οι πατάτες αποτελούν βασικά συστατικά της σύγχρονης ελληνικής μαγειρικής.

Τα παζάρια του κόσμου

Η καρδιά κάθε τόπου δονείται στο παζάρι του, στην αγορά του. Προϊόντα κι άνθρωποι, χρώματα και λαλιές, μυρωδιές και κουβέντες, γεύσεις και συναντήσεις. Πολυχρωμία και πολυφωνία. Ανοιχτές ή κλειστές οι αγορές ήταν πάντα το κέντρο της πόλης: τόπος συνεύρεσης όλων των ανθρώπων (αγορά: από το ρήμα αγείρω, που σημαίνει συναθροίζω), και όχι μόνο όσων πουλούσαν και αγόραζαν ή αντάλλαζαν προϊόντα. Χώρος, επίσης, συζητήσεων, πολιτικών αντιπαραθέσεων και συγκρούσεων. Περνά κανείς πολλές ώρες ψωνίζοντας, συζητώντας και φυσικά παζαρεύοντας. Ποιος έχει πάει σε παζάρι και δεν έχει διαπραγματευτεί την τιμή; Κι ανάμεσα σε αγοραπωλησίες, συμφωνίες και διαφωνίες θα πιεί τον καφέ του, το τσάι του σε μια σκιά το καλοκαίρι ή σε μια ζεστή γωνιά το χειμώνα, θα κατασιγάσει την πείνα του με ένα ντόπιο φαγητό στο πόδι από κάποιον υπαίθριο πάγκο: κεμπάπ, ρύζι, ψάρι τηγανητό, σουβλάκι ή φαλάφελ... Στα παζάρια αισθάνεσαι κομμάτι ενός κόσμου πολύχρωμου αλλά ενιαίου, (συν)ομιλητής της ίδιας γλώσσας κι ας αλλάζουν οι λέξεις και οι κανόνες.

Ο δρόμος του τσαγιού

Το διεγερτικό αυτό αφέψημα προέρχεται από ένα φυτό που ευδοκimeί σε περιοχές με τροπικό και υποτροπικό κλίμα, της Ανατολικής κυρίως Ασίας. Μαζί με τους Βρετανούς και τους Κινέζους, μανιώδεις καταναλωτές τσαγιού είναι οι Ινδονήσιοι, οι Ινδοί και οι Ιάπωνες. Λέγεται ότι ο Τσενγκ Νουνγκ, ο τελευταίος από τους τρεις μυθικούς αυτοκράτορες της Κίνας, με τη βοήθεια του ανέμου και της θεϊκής πνοής, ανακάλυψε το τσάι όταν αποφάσισε ότι για την αποφυγή των ασθενειών έπρεπε όλοι να πίνουν βραστό νερό. Ξυπώντας ένα απόγευμα είδε ότι μέσα στην κούπα του είχαν πέσει λίγα φύλλα. Βρήκε το άρωμα και τη γεύση τους εξαίσια και έδωσε στο άγνωστο φυτό ένα όνομα και ένα λαμπρό μέλλον. Το τσάι ακολούθησε τους δρόμους του μεταξιού. Σε όποιον πολιτισμό κι αν το συναντήσουμε, το τσάι βρίσκεται στην καρδιά του τρόπου ζωής. Το μυθικό αυτό σύμβολο της ασιατικής κουλτούρας αποτελεί σήμερα κοινό σημείο αναφοράς για δισεκατομμύρια ανθρώπους στις τέσσερις γωνίες του πλανήτη.

Πίνω, πίνεις...

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη «al kohl». Τσικουδιά ονομάζουν το ποτό στην Κρήτη. Η λέξη παράγεται από το τσίκουδο, που έχει αβέβαιη ετυμολογία, ίσως από το κίκουδο ή κούκουδο, που είναι το κουκούτσι.

Το ρακί (ή ρακί) είναι λέξη τούρκικη, με προέλευση από το αραβικό αράκ, που σημαίνει απόσταγμα. Είναι όμως πιθανό, επίσης, να προέρχεται και από το ρήμα ρήγγυμι (σπάω), με σκοπό την εξαγωγή του χυμού και το ουσιαστικό ραξ (ρόγα του σταφυλιού). Αράγκ ή αράκ ονόμαζαν οι Άραβες και τον ιδρώτα, όπως, μεταφορικά, και τα διάφορα εκχυλίσματα.

Οι γείτονες *Τούρκοι* το ονομάζουν γενί ρακί και διεκδικούν την προέλευσή του. Στο *Ιράκ* προσθέτουν μαστίχα στην παρασκευή του αράκ. Στην *Ιταλία* παράγεται ένα παρόμοιο ποτό, η γκράπα, από απόσταξη σταφυλιών ή ζυμωμένου μούστου. Στην *Αλβανία* το ονομάζουν ρακί και το φτιάχνουν από σταφύλια, αλλά και από πορτοκάλι και βατόμουρα.

Στη *Βουλγαρία*, επίσης, το ονομάζουν ρακί και το φτιάχνουν από σταφύλια, δαμάσκηνα, κεράσια, σύκα και άλλα φρούτα.

Αρτοποιήματα

Η γαλέτα είναι η τροφή εκατομμυρίων ανθρώπων στην Αμερική, την Αφρική, και τη Μέση Ανατολή.

Στο Μεξικό φτιάχνουν γαλέτα με καλαμπόκι και τη λένε τορτίγια.

Στην Αφρική αλλά και στην Ασία χρησιμοποιούν αρκετά το κεχρί.

Το ψωμί της Τυνησίας έχει σκληρή ροδοκόκκινη κόρα και διατηρείται πολύ καιρό.

Στη Γερμανία υπάρχουν πολλές ποικιλίες μαύρου ψωμιού που γίνονται από αλεύρι σίκαλης και σιταριού.

Στην Ινδία, το σαπατί, που ψήνεται πάνω σε σιδερένια πλάκα, είναι η βασική τροφή των χωρικών.

Στο Μαρόκο, οι γαλέτες ψήνονται πάνω σε σιδερένιες ζεστές πλάκες.

Στο Αφγανιστάν φτιάχνουν μερικές φορές ψωμί σε μεταλλικά δοχεία.

Στο Ιράν κόβουν το ζυμάρι σε τετράγωνα φέτες και το τηγανίζουν στο λάδι.

Στην Αιθιοπία φτιάχνουν τεράστιες πίτες, οι οποίες είναι μαλακές και λίγο ξινές, που τις χρησιμοποιούν σαν πιάτο αλλά και για να πιάνουν το φαγητό κόβοντας μικρά κομμάτια, αφού συνηθίζουν να τρώνε με τα χέρια.

Aρχαίας καταγωγής το περσικό κουκούς
(σ' άλλα μέρη της Μέσης Ανατολής ονομάζεται εγκάς)
μοιάζει περισσότερο με τις ισπανικές τортίγιας
παρά με τις γαλλικές ομελέτες.
Ψήνεται στο φούρνο ή, αργά και σε σιγανή φωτιά, στο τηγάνι
και τρώγεται ζεστό αλλά και κρύο.
Μπορείτε ν' αλλάξετε τα βότανα
(και τις ποσότητές τους)
σύμφωνα με τις προσωπικές σας προτιμήσεις,
αλλά προτιμήστε, όσο μπορείτε, να χρησιμοποιήσετε φρέσκα.

Κουκουγιέ σαμπσί
(ομελέτα με βότανα και σπανάκι)

ΥΛΙΚΑ
2 κουταλιές σούπας λάδι
2 πράσα καθαρισμένα
350 γρ. κομμένο
φρέσκο σπανάκι
12 αυγά
8 φρέσκα κρεμμυδάκια
2 χούφτες μαϊντανός
μια-δυο χούφτες
φρέσκο κόλιαντρο ή
μία κουταλιά
σούπας ξερό
2 ρίζες
φρέσκο τάραγκον
ή 1/2 κουταλάκι ξερό
1 κλωνάρι άνηθος
4 φυλλαράκια δυόσμος
40 γρ. καρύδια
40 γρ. κουκουνάρι
αλάτι πιπέρι
Όλα τα λαχανικά
ψιλοκομμένα

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μεγάλο, ρηχό τηγάνι και σοτάρουμε τα πράσα
ώσπου να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σπανάκι και το τσιγαρίζουμε
για λίγο.

Χτυπάμε τα αυγά σ' ένα μπολ και μετά προσθέτουμε το σπανάκι και τα
πράσα, τα βότανα, τους ξηρούς καρπούς, μπόλικο αλάτι και πιπέρι.

Ξαναρίχνουμε το μείγμα στο τηγάνι, σκεπάζουμε και το μαγειρεύουμε
σε χαμηλή φωτιά περίπου για 25 λεπτά ή μέχρι να πήξει. Το κουκούς
μπορεί να μαγειρευτεί και σ' ένα καλά βουτυρωμένο πηλίνο σε μέτριο
φούρνο στους 180 βαθμούς, σκεπασμένο για τα πρώτα 20 λεπτά και
μετά ξεσκεπάστο για να σκουρύνει από πάνω.

Στην Τανζανία ζουν εκατό διαφορετικές φυλές. Άλλες έχουν προέλευση μπαντού, άλλες έχουν αραβικές, ασιατικές, ακόμη και ευρωπαϊκές ρίζες. Αυτή, όμως, που ξεχωρίζει είναι η φυλή των Μασάι. Οι κάτοικοι ασχολούνται με τη γεωργία και, κυρίως, με την καλλιέργεια του γαρίφαλου (80% της παγκόσμιας παραγωγής). Υπάρχουν, επίσης, ορυζώνες, φυτείες παπάγιας, μάνγκο, μπανάνας, καθώς και διάφορων λαχανικών. Η κουζίνα της Τανζανίας ποικίλλει από τόπο σε τόπο λόγω της διαφορετικότητας των κατοίκων της.

ΥΛΙΚΑ
 ένα τσαμπί πλαντέιν
 (είδος μπανάνας
 κατάλληλο
 για μαγείρεμα)
 1/2 κιλό μοσχάρι
 κομμένο σε κύβους
 γάλα καρύδας
 1 μεγάλο κρεμμύδι
 κομμένο σε φέτες
 μία μεγάλη τομάτα
 κομμένη σε κομματάκια
 λάδι, αλάτι
 2 καρότα ψιλοκομμένα

Μπανάνα

Βάζουμε το κρέας με νερό να βράσει.
 Ξεφλουδίζουμε τις μπανάνες και τις πλένουμε καλά.
 Όταν το κρέας βράσει, το βγάζουμε μαζί με το ζουμί του.
 Βάζουμε τις μπανάνες στην κατσαρόλα. Ρίχνουμε το κρεμμύδι, τις τομάτες, τα καρότα και το κρέας με το ζουμί του.
 Προσθέτουμε όσο αλάτι θέλουμε και λάδι, και βράζουμε για 15 λεπτά περίπου.
 Όταν αρχίσει να εξατμίζεται το νερό, ρίχνουμε το γάλα καρύδας και συνεχίζουμε το βράσιμο σε χαμηλή φωτιά, ανακατεύοντας προσεκτικά μέχρι να ψηθούν οι μπανάνες.

Η ιστορία της Αιγύπτου
 πάντα περιστρεφόταν γύρω από το μεγάλο ποταμό Νείλο.
 Οι πλημμύρες του έκαναν εύφορα τα χωράφια,
 όπου μεγάλωνε η μολοχία,
 που τα φύλλα της έδιναν την πλούσια γεύση
 σ' ένα από τα αρχαιότερα φαγητά της Αιγύπτου.
 Τα εύφορα εδάφη έδιναν τα καφέ φασόλια
 και το σιτάρι για το ψωμί.
 Τα αγαπημένα φαγητά των Αιγυπτίων είναι εξαιρετικά απλά
 και οι ρίζες τους φτάνουν ως τους Φαραώ.
 Κάποια απ' αυτά, όπως το μπάταρεκ ή τα ξερά μπαρμπούνια,
 παραμένουν από τα πιο δημοφιλή στους Αιγυπτίους.

2 ποτήρια ρύζι
 1 1/4 ποτήρι φακές
 μισό πακέτο μακαρονάκι
 κοφτό ή μισό πακέτο
 ρεβίθια
 1-2 κρεμμύδια μεγάλα
 4 σκελίδες σκόρδο
 3 κουταλιές πελτές
 2 κουταλιές κύμινο
 αλάτι, πιπέρι
 ξίδι, λάδι

Φακές με ρύζι

Βάζουμε τις φακές να πάρουν μια βράση.
 Τσιγαρίζουμε το λεπτοκομμένο κρεμμύδι. Το βγάζουμε και το φυλάμε
 σ' ένα μπολ.
 Πλένουμε το ρύζι και το ρίχνουμε μέσα στο λάδι του κρεμμυδιού.
 Προσθέτουμε αλάτι και κύμινο.
 Μόλις τσιγαριστεί το ρύζι, ρίχνουμε και τις φακές με το νερό τους. Αν
 χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο νερό ακόμα, έτσι ώστε να σκεπαστεί το
 ρύζι.
 Το αφήνουμε να πάρει μια βράση. Θα είναι έτοιμο όταν θα έχει πει όλο
 το νερό.
 Βράζουμε το μακαρονάκι και το σουρώνουμε.

Σάλτσα: Ψιλοκόβουμε το σκόρδο, το τσιγαρίζουμε και το σβήνουμε με
 το ξίδι. Προσθέτουμε τον πελτέ, λίγο νερό, αλάτι και πιπέρι. Βράζουμε
 μέχρι να δέσει η σάλτσα.

Σερβίρισμα: Βάζουμε σε μια φόρμα το τσιγαρισμένο κρεμμύδι.
 Στρώνουμε το μακαρονάκι και τελευταία το κόσσαρι (τις φακές με το
 ρύζι). Γυρίζουμε τη φόρμα σε μια πιπέλα και, αφού ρίξουμε από πάνω
 τη σάλτσα, σερβίρουμε.

Τα ξερά φασόλια είναι ανέκαθεν από τα σημαντικότερα συστατικά της νότιας και της κεντρικής αμερικάνικης κουζίνας. Πριν από τους εισβολείς ήταν το κύριο πρωτεϊνούχο φαγητό για τους Ίνκας, τους Αζτέκους και τους Ινδιάνους των βουνών. Ακόμα και μετά την εισβολή των Ισπανών, με τα κατοικίδια ζώα τους και τα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φασόλια διατήρησαν τον κεντρικό ρόλο σε κάθε γεύμα. Υπάρχουν τόσες συνταγές όσες και οι μέρες του χρόνου, αλλά περισσότερο σερβίρονται ως συνοδευτικό πιάτο, μαγειρεμένα σε σούπα.

Φριχόλες

ΥΛΙΚΑ
450 γρ. φασόλια, οποιοδήποτε είδους
4 μεγάλες σκελίδες σκόρδο
2 φύλλα δάφνης
μία κουταλιά σούπας λαρδί
1 κρεμμύδι φιλοκομμένο
2 πιπεριές τσίλι φιλοκομμένες (προαιρετικά)
2 μεγάλες ντομάτες φιλοκομμένες ή μία κουταλιά της σούπας πελτέ αλάτι, πιπέρι

Βάζουμε τα φασόλια σε μια κατσαρόλα με μπόλικο κρύο νερό και τα βράζουμε σε δυνατή φωτιά για 10 λεπτά. Σταματάμε το βράσιμο και τα αφήνουμε στο νερό για 1-2 ώρες. Προσθέτουμε τις δύο σκελίδες σκόρδο και το λαρδί και τα ξαναβράζουμε προσθέτοντας βραστό νερό. Όταν τα φασόλια μαλακώσουν, λιώνουμε το υπόλοιπο σκόρδο, το κρεμμύδι, τις πιπεριές (αν θέλουμε να καίνε), τις ντομάτες ή τον πελτέ. Τα ρίχνουμε στα φασόλια και συνεχίζουμε το βράσιμο για 30 λεπτά. Αν θέλουμε, μπορούμε να τα κάνουμε πουρέ. Αλατίζουμε πριν τα σερβίρουμε.

Είκοσι μέρες μετά το Κουρμπάμ Μπαϊράμι,
οι μουσουλμάνοι κάνουν ασουρέ.

Το ασουρέ έχει τις ρίζες του στο μύθο του Νώε.

Όταν σταμάτησε η βροχή και η Κιβωτός προσάραξε πάνω στο Αραράτ,
τα τρόφιμα είχαν τελειώσει.

Ο Νώε τότε σκέφτηκε να συγκεντρώσει

όλους τους καρπούς που είχαν μείνει

και να φτιάξει ένα φαγητό για να φάνε όλοι, άνθρωποι και ζώα.

ΥΛΙΚΑ

μπαρμπονοφάσουλα
φασόλια άσπρα
ρεβίθια, σιτάρι, κουκιά,
αλεύρι, ζάχαρη,
γαρίφαλο, κανέλλα
μοσχοκάρυδο, μαστίχα
φλούδα πορτοκαλιού
ψιλοκομμένη
σταφίδες

γαρνίρισμα:

σουσάμι, ρόδι και
καρύδια κομμένα
στα τέσσερα

Μουλιάζουμε και βράζουμε τα όσπρια χωριστά. Μετά το πρώτο βράσιμο χύνουμε το ζουμί τους και τα βάζουμε όλα μαζί σε μια μεγάλη κατσαρόλα.

Ρίχνουμε νερό, αλεύρι και ζάχαρη και τα βράζουμε μέχρι να χυλώσουν.

Όταν ο χυλός αρχίσει να βγάξει φουσκάλες, ρίχνουμε τα μυρωδικά.

Τέλος, όταν πρόκειται να το σερβίρουμε, το στολίζουμε με σουσάμι, ρόδι και καρύδια.

Τα λουκούμια του Χατζημπεκίρ

Μετά το Ραμαζάνι
ακολουθεί η... σαχαρένια γιορτή, το Σεκέρ Μπαϊράμ.
Στα μέσα του 18ου αιώνα,
ο αρχιζαχαροπλάστης της αυλής του Σουλτάνου, Χατζημπεκίρ,
ανακάλυψε το λουκούμι.
«ραχάτουλ κουλκούμ»
σημαίνει «η ξεκούραση του ουρανίσκου» στα αραβικά.
Ήταν το έδεσμα που προσφερόταν μετά τον πικρό καφέ
και για να αρωματίσουν το στόμα τους μετά το γεύμα.
Με ζάχαρη αλλά και με μούστο
ή με ξερά φρούτα, όπως το βερίκοκο,
ή ακόμα αρωματικά, όπως η μαστίχα ή το τριαντάφυλλο,
το λουκούμι ήταν για αιώνες το τραγάρισμα της Ανατολικής Μεσογείου.
Παρασκευάζεται με ζάχαρη, νισεστέ και ζελατίνη, καθώς και αρώματα.

ΚΟΛΛΥΒΑ

Τα κόλλυβα δεν μπορούν να θεωρηθούν γλυκό,
αφού τρώγονται μόνο στα μνημόσυνα και τα Ψυχοσάββατα.
Είναι ένα μείγμα από αποφλοιωμένο σπάρι, αμύγδαλα, καρύδια, σταφίδες,
σησάμι και σπόρους ροδιού μαζί με ζάχαρη ή μέλι και κανέλλα.
Οι ρίζες τους είναι τόσο αρχαίες
που ξεπερνούν το χριστιανισμό και τον ισλαμισμό,
ενσωματώθηκαν όμως στις ιεροτελεστίες και των δύο θρησκειών.
Τα κόλλυβα συγκρίνονται με το ασουρέ που δίνεται στους φτωχούς
κατά το Ασουρέ Γκουνού (μέρα που γιορτάζεται η μνήμη
των εγγονών του Μωάμεθ, Χασάν και Χουσεΐν).
Οι Εβραίοι, επίσης, φτιάχνουν κάτι παρόμοιο για τη γιορτή του Μπι Σεβάτ,
η οποία σηματοδοτεί το ξεκίνημα της άνοιξης.
Η λέξη «κόλλυβα», η οποία είναι ίδια και στα ιταλικά (coliba),
προέρχεται από το νόμισμα κόλλυβος, το οποίο προσέφεραν
μαζί με φρούτα και καρπούς στους θεούς του Κάτω Κόσμου
όταν πέθαινε κάποιος.

Νταϊάνα Φαρ Λούη, «Πανδαισία και νηστεία στην Κρήτη»

**«Όλα του γάμου
δύσκολα...»****Γαμοπίλαφο**

Αυτό είναι το παραδοσιακό πιλάφι που σερβίρεται στους γάμους και τις βαφτίσεις στη δυτική Κρήτη.

Κάθε κόκκος ρυζιού συμβολίζει μια ευχή για την ευημερία και την καλοζωία των νιόπαντρων.

Αν και δεν βάζουν καθόλου καρυκεύματα, το φαγητό αυτό φτιάχνεται σε τέτοιες ποσότητες που ο ζωμός μέσα στον οποίο βράζεται το ρύζι αποτελεί γευστικότατο εκχύλισμα. Ένα πιλάφι φτιαγμένο με 17 κοτόπουλα δεν είναι κάτι ασυνήθιστο!

Σήμερα το πιλάφι φτιάχνεται συνήθως συνδυάζοντας κοτόπουλο με ζυγούρι ή αρνί.

Για να γίνει ακόμα πιο πλούσιο, ανακατεύουν στο πιλάφι πολλές κουταλιές στάκας (παχύ βούτυρο).

Κεσκέκι

Το κεσκέκι είναι ένα τούρκικο παραδοσιακό φαγητό για την ημέρα του γάμου. Φτιάχνεται αποκλειστικά από την οικογένεια του γαμπρού και φέρνει τύχη στο ζευγάρι.

Για να φτιαχτεί, σφάζουν ένα μοσχάρι ή 3-4 αρνιά.

Κόβουν σε κομμάτια το κρέας και το βράζουν σε μεγάλα καζάνια, με την ανάλογη ποσότητα σιταριού, για 24 ώρες.

Την άλλη μέρα το βγάζουν από τη φωτιά και έρχονται ανύπαντρα αγόρια που αναλαμβάνουν να καθαρίσουν το κρέας από τα κόκαλα.

Με αυτό τον τρόπο τα ανύπαντρα αγόρια διδάσκονται ότι όταν θα παντρευτούν, θα πρέπει να έχουν την ευθύνη της οικογένειας, να ξεκαθαρίζουν τις υποθέσεις και να απομακρύνουν καθετί που δημιουργεί πρόβλημα στο σπίτι τους.

Οι Κούρδοι, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, φτιάχνουν το κεμπέ. Σε γεννήσεις, αν έχουν επισκέπτες ή σε μεγάλες γιορτές. Όλα τα φαγητά συνοδεύονται με πίτες, οι οποίες γεμίζονται με κιμά, τυρί και κρεμμύδι, και τηγανίζονται με βούτυρο.

ΥΛΙΚΑ

για τη ζύμη

2 κιλά πλιγούρι ψιλό
2 κρεμμύδια
αλάτι

για τη γέμιση

1/2 κιλό κρεμμύδια
1/2 κιλό κιμάς αρνίσιος.
λάδι, αλάτι
πιπέρι κόκκινο και μαύρο
αμύγδαλα

Κεμπέ

Βάζουμε το πλιγούρι σ' ένα μπολ με κρύο νερό για να μουλιάσει. Ρίχνουμε το αλάτι και τα 2 κρεμμύδια ολόκληρα. Κατόπιν το περνάμε από τη μηχανή του κιμά, για να γίνουν ένας ομοιογενής πολτός. Τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια φιλοκομμένα, τον κιμά, αλάτι, κόκκινο και μαύρο πιπέρι, και τα αμύγδαλα φιλοκομμένα. Ρίχνουμε λίγο νερό και τα βάζουμε να βράσουν. Αφήνουμε τη γέμιση να κρυώσει και μετά την κάνουμε μπαλάκια, στο μέγεθος ενός αυγού. Τρυπάμε με το δάχτυλό μας το μπαλάκι της ζύμης και το πλάθουμε, έτσι ώστε να γίνει λεπτό σαν σωλήνας. Το γεμίζουμε με μια κουταλιά κιμά και το κλείνουμε προσεκτικά στις άκρες. Αφού τα ετοιμάσουμε όλα, τα τηγανίζουμε σε μπόλικο καυτό λάδι.

ΛΑΤΙΝΙΚΗ ΑΜΕΡΙΚΗ

ΥΛΙΚΑ

1/2 κιλό φασόλια
1 κρεμμύδι μεγάλο
2 κουταλιές πελτές
δυόσμος
αλάτι

Φασόλια

Πλένουμε τα φασόλια και τα βάζουμε να βράσουν.
Σ' ένα τηγάνι τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι. Μετά ρίχνουμε το δυόσμο, τον πελτέ και λίγο νερό. Αφήνουμε τη σάλτσα να βράσει λίγο.
Όταν βράσουν τα φασόλια, ρίχνουμε μέσα τη σάλτσα και το αλάτι, και τα αφήνουμε να πάρουν μερικές βράσεις μαζί.

ΑΛΒΑΝΙΑ

ΥΛΙΚΑ

1 πακέτο
μακαρόνια χοντρά
4 αυγά
1/4 κιλό φέτα
βούτυρο
αλάτι
1 λίτρο περίπου γάλα

Παστίτσιο

Βράζουμε τα μακαρόνια (όχι πολύ καλά).
Τα σουρώνουμε και τα απλώνουμε σ' ένα ταψί.
Σ' ένα μπολ ρίχνουμε τα αυγά, τη φέτα τριμμένη, το γάλα και το βούτυρο, και ανακατεύουμε καλά.
Περιχύνουμε τα μακαρόνια με το μείγμα και ανακατεύουμε για να πάει παντού.
Ψήνουμε σε μέτριας θερμοκρασίας φούρνο για 45' περίπου.

Η κουζίνα του Πακιστάν είναι τόσο ανόμοια όσο και ο πληθυσμός του.

Ως επί το πλείστον, η πακιστανική κουζίνα έχει ρίζες στο Αφγανιστάν, το Ιράν και την Τουρκία.

Έχει κληρονομήσει, ωστόσο, πολλά και από τους μουσουλμανικούς πληθυσμούς της Ινδίας, με χαρακτηριστικότερο τη λατρεία στα μπαχαρικά.

Το κεμπάπ είναι ένα από τα φαγητά που σερβίρονται σε μεγάλα γεύματα ή σε γιορτές, αλλά και στην καθημερινότητα. Επίσης, αποτελούν το αγαπημένο εκδρομικό έδεσμα, καθώς και συνοδευτικό του τσαγιού στο πρόγευμα.

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κιμάς από μπούτι αρνιού ή κατσικιού
- 2 αυγά
- 1/2 κουταλάκι μαύρο κάρδαμο
- 1/2 κουταλάκι κανέλλα
- 1/2 κουταλάκι τριμμένο τζίντζερ
- 1/2 κουταλάκι γλυκάνισο
- 1/2 κουταλάκι κόκκινο καυτερό πιπέρι
- 1/2 κουταλάκι κύμινο
- 2 κουταλάκια αλάτι
- 1 μεσαίο κρεμμύδι
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουταλάκι ξερά φύλλα μέντας τριμμένα
- 1/2 κούπα βούτυρο ή λάδι

Κεμπάπ

Καθαρίζουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο, και τα ψιλοκόβουμε.

Τρίβουμε το κάρδαμο.

Σ' ένα μεγάλο μπολ βάζουμε τον κιμά και ρίχνουμε τα αυγά, το σκόρδο, το κρεμμύδι, όλα τα μπαχαρικά, το αλάτι και μία κουταλιά από το βούτυρο.

Ανακατεύουμε τα υλικά και τα ζυμώνουμε πολύ καλά, μέχρι να γίνουν ένα ομοιογενές μείγμα.

Πλάθουμε μακρόστενα μπιφτέκια και τα περνάμε σε βέργες μεταλλικές –όχι σε ξύλινες μιας χρήσης– και τα ψήνουμε ή στα κάρβουνα ή σε ηλεκτρικό φούρνο.

Κατά τη διάρκεια χιλιετιών πέρασαν από τη σημερινή Βουλγαρία 30 περίπου έθνη. Αυτό είχε αποτέλεσμα η βουλγάρικη κουζίνα να έχει πολλές επιρροές. Το κινέζικο τσάι, η μεξικάνικη σοκολάτα, το ινδικό πιπέρι, ο τούρκικος μπακλαβάς και το κεμπάπ, η ρώσικη μουστάρδα, και άλλες «αλλοεθνείς» γεύσεις συναντιούνται στην βουλγάρικη κουζίνα από παλιά. Βέβαια, το ψωμί αποτελεί βασικό συστατικό και αυτής της κουζίνας, λόγω και της ένδειας της υπαίθρου της χώρας, όπου επί αιώνες το ψωμοτύρι αποτέλεσε την κύρια διατροφή των Βουλγάρων αγροτών.

ΥΛΙΚΑ
 1 κουνέλι
 2-3 καρότα
 2-3 κρεμμύδια
 1 κιλό κρεμμυδάκια για στιφάδο
 2 χούφτες δαμάσκηνα
 1 κυδώνι
 150 γρ. ελιές
 1 φλιτζάνι κόκκινο κρασί
 1/2 φλιτζάνι λάδι
 λίγο μπαχάρι
 2 φύλλα δάφνη
 αλάτι, πιπέρι

Καπαμά

Κόβουμε το κουνέλι και το τσιγαρίζουμε απ' όλες τις πλευρές. Το βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και στην ίδια κατσαρόλα τσιγαρίζουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο, τα καρότα, τις ελιές, τα δαμάσκηνα (τα οποία έχουμε μουλιάσει πριν) και το κυδώνι. Σβήνουμε με κρασί και ανακατεύουμε. Τέλος, ρίχνουμε τα κρεμμυδάκια, αφού τα έχουμε ζεματίσει, αλάτι και πιπέρι. Όλα τα υλικά μαζί με το κρέας τα βάζουμε σ' ένα πλινό σκεύος με τη δάφνη και το μπαχάρι. Ρίχνουμε όσο νερό χρειάζεται, ώστε να είναι ένα δάχτυλο πάνω από τα υλικά. Σφραγίζουμε το σκεύος με ζυμάρι από νερό και αλεύρι. Βάζουμε το φαγητό σε κρύο φούρνο και το ψήνουμε για 2-3 ώρες στους 180°.

Το Ουζμπεκιστάν, η γενέτειρα του Τιμούρ (Ταμερλάνου), ήταν ο δρόμος των καραβανιών από τη Λίθινη Εποχή. Βρισκόταν στο μεγάλο δρόμο του μεταξιού, που ξεκινούσε από την Κίνα, διέσχισε την Κεντρική Ασία, την Ινδία, τη Μέση Ανατολή και κατέληγε στην Ευρώπη. Βασικό συστατικό της κουζίνας του Ουζμπεκιστάν είναι το κρέας.

ΥΛΙΚΑ
(Για 6 μερίδες)

για τη γέμιση

680 γραμ. άπαχο
λεπτοαλεσμένο αρνί
1 1/2 φλιτζάνι
λεπτοκομμένα κρεμμύδια
2 κουταλάκια αλάτι
1/2 κουταλάκι
φρεσκοαλεσμένο πιπέρι
6 κουταλιές σούπας
βούτυρο

για τη ζύμη

1 1/2 φλιτζάνι αλεύρι
1 1/2 φλιτζάνι νερό
1/4 φλιτζανιού
λεπτοκομμένα
φρέσκα φύλλα άνηθου
ή φρέσκιας μέντας
1/4 φλιτζανιού γιαούρτι

Μαντί
(μπουλέτες αρνιών)

Για τη γέμιση αναμείξτε το αρνί, τα κρεμμύδια, το αλάτι και το πιπέρι, ανακατεύοντας καλά. Βάλτε το αλεύρι σ' ένα μεγάλο μπολ, κάντε μια βαθιά τρύπα στο κέντρο και χύστε νερό. Ανακατέψτε μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιογενές, κάντε έπειτα τη ζύμη μια μπάλα και μεταφέρετε τη σε μια βουτυρωμένη επιφάνεια. Απλώστε τη σε σχήμα ορθογωνίου με πάχος περίπου 1,5 εκ. Με έναν κόφτη μπισκότων 11,5 εκ. κόψτε 18 έως 20 κυκλικά κομμάτια ζύμης και βάλτε περίπου 5 κουταλάκια γέμισης στο κέντρο κάθε κομματιού. Κλείστε τις μπουλέτες και βράστε τες στον ατμό, αφού τις τοποθετήσετε σε σουρωτήρι. Χαμηλώστε τη φωτιά και βράστε για 15 λεπτά. Σερβίρονται σε ατομικά μπολ ή σ' ένα μεγάλο με το γιαούρτι, είτε ως συνοδευτικό σούπας είτε μόνες τους ως ελαφρύ πιάτο. Πασπαλίστε με άνηθο ή μέντα.

ΠΟΛΩΝΙΑ

Την παραμονή των Χριστουγέννων στην Πολωνία μαζεύεται όλη η οικογένεια γύρω από το τραπέζι, όπου έχουν βάλει ένα πιάτο παραπάνω για τον «ξένο».

Έχουν έθιμο να ετοιμάζουν 12 φαγητά τιμώντας τους 12 Αποστόλους.

Τα γιορταστικά φαγητά μπορεί να διαφέρουν λίγο από περιοχή σε περιοχή.

Μερικά από αυτά είναι:

- Σούπα με μανιτάρια ξερά.
- Λάχανο με φασόλια.
- Λάχανο τουρσί με μανιτάρια.
- Ρέγκα στο λάδι.
- Ψάρι ποταμίσιο τηγανητό.
- Πιροσκι με μανιτάρια και λάχανο.
- Παντζαρόσουπα.
- Ρέγκα με μαγιονέζα.
- Μακαρόνια με ξηρούς καρπούς και μέλι (για γλυκό).

ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ

Την παραμονή των Χριστουγέννων μαζεύεται όλη η οικογένεια στο τραπέζι, όπου έχουν ετοιμάσει μόνο νηστίσιμα φαγητά.

Ο αριθμός των φαγητών θα πρέπει να είναι μονός, 7, 9 ή 11. Αυτό συμβολίζει τα πλούτη και την αφθονία της γης.

Στο τραπέζι πρέπει να υπάρχουν απαραίτητα: καρύδια, μέλι, φρούτα, κολοκυθόπιτα.

Ζυμώνουν ακόμα μια πίτα (είδος ψωμιού) χωρίς μαγιά, στην οποία βάζουν μέσα ένα νόμισμα, στολίζοντάς τη με μπουμπούκια από ένα φυτό που λέγεται ντριαν – για να έχουν υγεία– και κλαράκια από το φυτό σκούπα για να έχει τύχη το σπίτι. Κόβουν την πίτα και τη μοιράζουν σε όλα τα μέλη της οικογένειας για να δουν ποιος θα είναι ο τυχερός...

ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΜΝΗΜΕΣ ΓΕΥΣΕΩΝ
ΕΚΔΟΘΗΚΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΔΑΣΚΑΛΩΝ
ΤΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΠΡΟΣΦΥΓΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΝΑΣΤΩΝ
ΤΑ ΠΙΣΩ ΘΡΑΝΙΑ
ΣΤΗ ΣΕΙΡΑ ΔΕΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΑΣ

Η ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΩΝ ΣΥΝΤΑΓΩΝ ΕΓΙΝΕ ΑΠΟ
ΤΑ ΠΙΣΩ ΘΡΑΝΙΑ

ΤΗΝ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΙΧΑΝ ΟΙ
ΟΛΓΑ ΛΑΦΑΖΑΝΗ ΚΑΙ ΓΙΩΡΓΟΣ ΜΑΝΙΑΤΗΣ

ΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΤΗΘΗΚΕ ΚΑΙ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΘΗΚΕ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΥΨΙΛΟΝ ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΤΥΠΩΘΗΚΕ ΣΤΟ ΔΕΚΑΛΟΓΟ ΤΩΝ ΙΟΥΝΙΟ ΤΟΥ 2009
ΣΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΟ ΑΡΙΘΜΟ ΑΝΤΙΤΥΠΩΝ