

Τεύχος #7, Ιούνιος 2024

μίσερ

SWEET & SOUR MAGAZINE by STELIOS PARLIAROS



ψάρι

ουδέτερο: (ζώο, τρόφιμο) υδρόβιο σπονδυλωτό ζώο που αναπνέει με βράγχια, καλύπτεται από λέπια και είναι ωσόκο. Αποτελεί πηγή πρωτεΐνης με ω-3 λιπαρά οξέα, ωφέλιμα για την υγεία μας.

ATHENS voice



Αγκαλιάζουμε το ελληνικό ψάρι

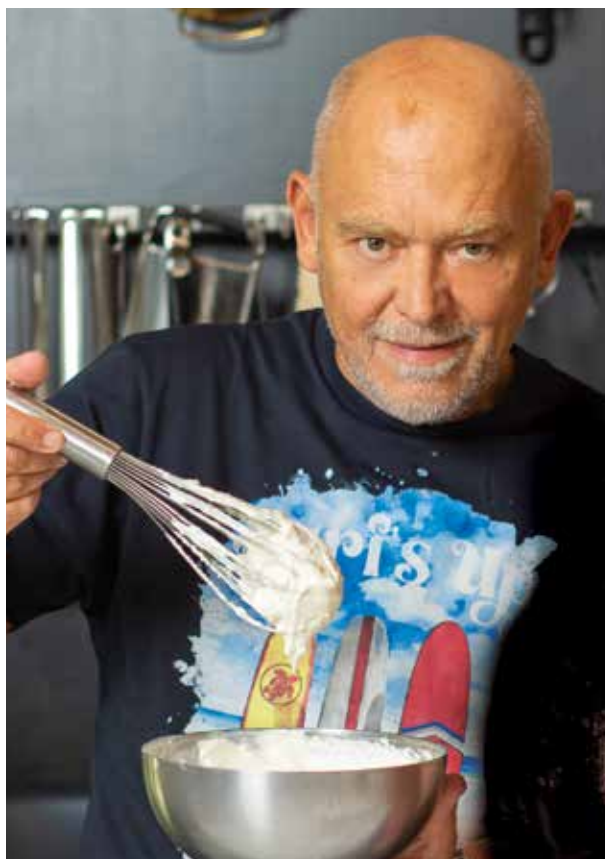
ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΘΑΛΑΣΣΕΣ

στο Μίξερ

Καλοκαίρι στην Ελλάδα σημαίνει ήλιος, θάλασσα, πόδια βουτηγμένα στην άμμο, κρασάκι και... ψαράκι. Υπάρχει πιο «χορταστική» εικόνα από ένα πιάτο με ψάρι και θαλασσινούς μεζέδες σε κάποιο παραθαλάσσιο ταβερνάκι; Αυτή η φρέσκια γεύση του ψαριού, η βαθιά κρουστή, ιωδιούχα και θαλασσινή, έχει γραφτεί ανεξίτηλα στο γευστικό DNA των Ελλήνων. Δικαίως, αφού από την αρχαία Ελλάδα έως σήμερα η χώρα μας είναι ξακουστός θαλασσότοπος που βασίζεται στην ιχθυοφαγία. Άλλωστε λαός που λούζεται από τη θάλασσα έχει μάθει και να την «τρυγάει».

Το ψάρι αντικατοπτρίζει τη φρεσκάδα, τη διαύγεια και την καθαρότητα της ελληνικής θάλασσας. Αποτελεί βασικό συστατικό της παραδοσιακής ελληνικής διατροφής και η συχνή κατανάλωσή του υποστηρίζεται από κορυφαίους ιατρούς και διατροφολόγους παγκοσμίως, καθώς εκτός των άλλων φημίζεται για το χαμηλό του θερμιδικό φορτίο. Είναι εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας, πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά, βιταμίνες, μέταλλα και πολλά ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, μαγνήσιο, κάλιο και σίδηρο. Δεν είναι τυχαίο που διεθνείς μελέτες συνδέουν την κατανάλωση φρέσκου ψαριού με υγεία, ευζωία και μακροζωία. Είναι και ιδανική τροφή για το καλοκαίρι που θέλουμε κάτι ελαφρύ, αλλά πολύ νόστιμο.

Και καθώς ως λαός αγαπάμε πολύ το ψάρι, το γευόμαστε σε ταβέρνες και εστιατόρια, αλλά το αγοράζουμε πια συχνά και για το σπίτι μας, αφού τα ψάρια ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας είναι ποιοτικά, σίγουρα



πιο φρέσκα από τα φρέσκα –καθώς περνούν μια διαδικασία εξαιρετικά ελεγχόμενη σε όλες τις φάσεις– και προσιτά σε τιμή. Σπαρταριστή τσιπούρα, λαβράκι, κρانيός, φαγκρί έρχονται απευθείας από τις ελληνικές θάλασσες στο πιάτο μας και αποτελούν την τέλεια λύση για να εντάξουμε το καλό ψάρι στο καθημερινό μας τραπέζι.

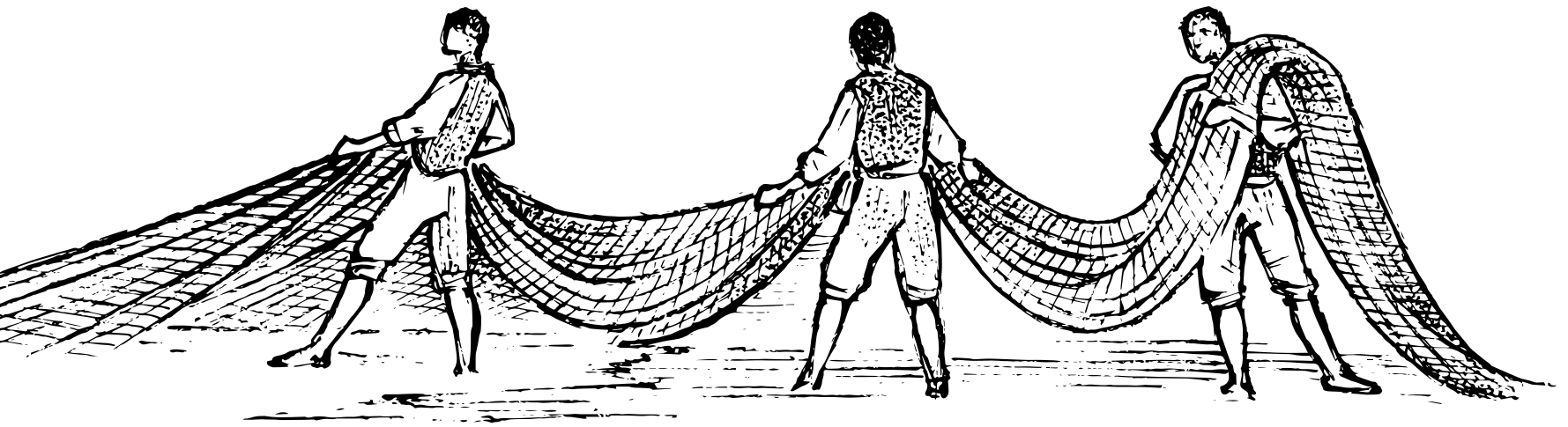
Αν αναρωτιέστε, λοιπόν, πώς να το μαγειρέψετε έτσι ώστε να γίνει τόσο λατταριστό όσο στα καλά εστιατόρια, ερχόμαστε με την αγαπημένη μου φίλη Ελένη Ψυχούλη, που πε-τυγχάνει να είναι και εξαιρετική μαγείρισσα, να καταρρίψουμε τον μύθο ότι το ψάρι είναι μεπαλιδικό και δύσκολο στο μαγείρεμα. Σε αυτό το έβδομο τεύχος του συλλεκτικού περιοδικού *Μίξερ*, η Ελένη ρίχνει τα «δίχτυα» της μαγειρικής και φορώντας την φανταχτερή ποδιά της –που μαρτυρά τον αλέγκρο χαρακτήρα της– ετοιμάζει για εσάς πεντανόστιμες αλμυρές συνταγές με πρωταγωνιστή το ψάρι. Συνταγές που έχουν τη γεύση και το άρωμα της Ελλάδας και του ελληνικού καλοκαιριού. Και επειδή ένα εξαιρετικό

γεύμα με ψάρι ζητάει το γλυκό του φινάλε, μπήκα και εγώ στην κουζίνα για να καταπιαστώ για ακόμη μια φορά με τη μαγική τέχνη της ζαχαροπλαστικής. Ποια γλυκά άραγε ταιριάζουν περισσότερο με το ψάρι και αφήνουν δροσερή επίγευση; Ποιο γλυκό θα προσφέρετε στο ψαροφαγικό δείπνο ή στο καλοκαιρινό μεσημεριανό γεύμα με την οικογένειά σας; Θα μάθουμε σε αυτό το σπέσιαλ συνεργατικό τεύχος. Γιατί όπου υπάρχει αγάπη, υπάρχει και καλό φαγητό.

Στέλιος Παρλιάρος

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ





Μια φορά και έναν καιρό...

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΨΑΡΙΟΥ

**ΑΣ ΚΑΝΟΥΜΕ ΜΙΑ ΔΡΟΣΕΡΗ ΒΟΥΤΙΑ ΣΤΗΝ ΙΣΤΟΡΙΑ
ΤΗΣ ΨΑΡΟΦΑΓΙΑΣ, ΜΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΨΑΡΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ ΤΡΟΦΗ
ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ**

Η θάλασσα ήταν μεγάλη χίμαιρα στις σκέψεις των προγόνων μας, όσα χρόνια πίσω και αν πάμε. Απειλητική μα γενναιοδωρη και πλούσια σε ευκαιρίες, έκρυβε κινδύνους αλλά έφερνε και τροφή, με σημαντικότερη το ψάρι.

Από τα απολιθώματα που έχουν βρεθεί, τα ψάρια ήταν τα πρώτα σπονδυλωτά που υπολογίζεται ότι έκαναν την εμφάνισή τους πριν από 400 εκατομμύρια χρόνια. Πρώτα γνωστά ζώα που έμοιαζαν με ψάρια ήταν τα οστρακόδερμα. Σήμερα είναι αναγνωρισμένα περισσότερα από 30.000 είδη ψαριών, με κάποια από αυτά να ζουν στο αλμυρό και άλλα στο γλυκό νερό. Κάποια κοντά στην επιφάνεια του νερού (αφρόψαρα), άλλα κοντά σε βράχους (πετρόψαρα) και άλλα στον βυθό (βαθύβια ή αβυσσαία). Πολλά από αυτά αποτελούν σήμερα σημαντικότερες πηγές διατροφής στον κόσμο, με πρώτης τάξεως θρεπτικά συστατικά, όπως ζωικές πρωτεΐνες, λίπη, βιταμίνες, καθώς και πολλά άλλα πολύτιμα στοιχεία για την ανθρώπινη υγεία.

ΤΟ ΨΑΡΙ ΩΣ ΤΡΟΦΗ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΩΝ HOMO SAPIENS

Τα λιμνίσια ψάρια στα ρηχά που κινούνται αργά, φαίνεται πως ήταν τα πρώτα θηράματα του ανθρώπου, τα οποία ψαρεύονταν με γυμνά χέρια – περίπου όπως ψαρεύουν οι αρκούδες τα γατόψαρα.

Μάλιστα στο σημείο Gesher Benot Ya'aron στο Ισραήλ –περιοχή που έχουν ανακαλυφθεί μερικά από τα αρχαιότερα δείγματα ανθρώπινου πολιτισμού– βρέθηκαν σύνεργα κοπής και υπολείμματα ψαριών, όπως δόντια και κόκαλα. Σε συνδυασμό με τη μελέτη της λίμνης Hula παράπλευρα, επιστημονική ομάδα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι κάποιοι άνθρωποι μπορούσαν να ψαρεύουν μεγάλα ψάρια με τα χέρια στα ρηχά νερά της λίμνης και στη συνέχεια να τα ψήνουν στη φωτιά. Αυτό έγινε πριν από περίπου 780.000 χρόνια, τότε που οι Homo άρχισαν να γίνονται Sapiens.

ΤΟ ΨΑΡΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

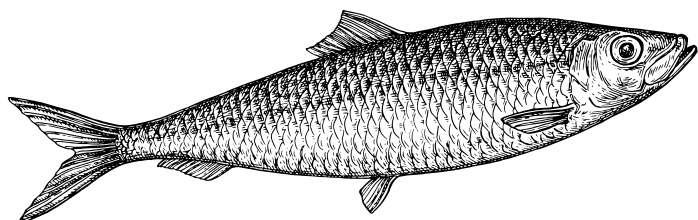
Περίπου το 3.000 π.Χ., τα ψάρια, τα μαλάκια και οστρακοειδή συγκαταλέγονται στις βασικές τροφές των ανθρώπων της Μινωικής εποχής. Το κρητικό διαιτολόγιο περιείχε πάντα ψάρι, ακόμη κι αν κατά περιόδους ήταν λίγο, ενώ το κρέας ζώων ήταν ελάχιστο και ποτέ δεν υπήρξε πηγή πρωτεΐνης ή κυρίαρχο φαγητό στο τραπέζι.

Η αγάπη των αρχαίων για την ψαροφαγία ήταν γενικότερα πολύ μεγάλη. Αυτό ίσχυε και για τους Αθηναίους, τους πολίτες της σπουδαιότερης πόλης των κλασικών χρόνων, όπου στο δεύτερο μέρος του 6ου και 5ου αιώνα π.Χ. εξελίσσεται και σε κυρίαρχη ναυτική δύναμη, ασκώντας επιρροή στο θαλάσσιο εμπόριο. Τα ψάρια ήταν το σημείο αναφοράς του καλοφαγά και θεωρούνταν σπουδαίες λιχουδιές. Μάλιστα, προσφέρονταν ως ερωτικά δώρα, ως μέσο αποπλάνησης. Συγκεκριμένα, τα μεγάλα ψάρια ήταν ένα ακριβό τρόφιμο και έδεσμα για την εκάστοτε ελίτ, αποτελώντας αποδεικτικό στοιχείο δύναμης και κύρους.

Τα έτρωγαν βραστά ή ψητά και στα κάρβουνα. Λέγεται ότι μια φορά μάλιστα, η Γερουσία διαφώνησε για το ποιος είναι ο καταλληλότερος τρόπος να σερβιριστεί το καλκάνι. Οι κάτοικοι της Αττικής απολάμβαναν επίσης τα διάφορα μαλάκια (στρείδια, μύδια, χταπόδια, καλαμάρια κ.ά.), τα καρκινοειδή (αστακούς, καβούρια, караβίδες) και τα αλίπαστα ψάρια. Τα τελευταία τα αγόραζαν από τους εμπόρους παστών. Ψάρια που γίνονταν παστά ήταν ο τόνος, το σκουμπρί, ο κολιός, η παλαμίδα κ.ά. – όλα από την περιοχή της Μαύρης Θάλασσας και της Προποντίδας, μέσω της οποίας μετανάστευαν τα κοπάδια των ψαριών.

Η ΨΑΡΟΦΑΓΙΑ ΕΞΥΜΝΕΙΤΑΙ ΣΕ ΑΡΧΑΙΑ ΑΠΟΣΠΑΣΜΑΤΑ

Σταδιακά οι αρχαίοι εξελίσσονται σε τρομερούς καλοφαγάδες και δη ψαροφαγάδες, γι' αυτό και αποκαλούνταν «Έλληνες, οι οψοφάγοι». Καλό φαγητό δεν νοούνταν αν δεν κυριαρχούσαν στο τραπέζι το ψάρι και λιχουδιές της θάλασσας. Λεπτομερείς περιγραφές της λατρείας για τα ψάρια υπάρχουν στα αρχαία συγγράμματα *Περί ιχθύων* του Αριστοτέλη, *Αλιευτικός* του Νουμηνίου, *Αλιευομένη* του Αντιφάνους, *Ιχθύς* του Αρχίππου. «Αν είχα στα χέρια μου κανένα σκάρο ή γλαυκίσκο από την Αττική, ή καρχαρία από το Άργος [της Αμφιλοχίας], ή μουγγρί από την αγαπημένη μου Σικυώνα, το ψάρι που κουβαλάει ο Ποσειδώνας στους θεούς στον ουρανό, τότε όλοι όσοι τα έτρωγαν θα είχαν γίνει θεοί. Έχω ανακαλύψει το μυστικό της αθανασίας: και πεθαμένους ανασταίνω, μόλις η μυρωδιά του ψαριού μου φτάσει στα ρουθούνια τους», όπως αναφέρεται στο απόσπασμα από την κωμωδία *Στρατιώτης* του Φιλλήμων. Ο Αιλιανός γράφει: «στη Ρόδο, εκείνος που προσέχει ιδιαίτερα τα ψάρια και τα εκτιμά κι εκείνος που ξεπερνά τους πάντες σε γευσιγνωσία εγκωμιάζεται, θα λέγαμε, από τους συμπολίτες του ως ευγενικό πνεύμα». Ενώ στο έργο του Αρχέστρατου *Ηδυπάθεια* αναφέρεται και το ψάρι ψημένο σε κρούστα αλατιού, μια συνταγή του 330 π.Χ. – αντιλαμβάνεται εύκολα κανείς την ανεπτυγμένη αίσθηση γεύσης που είχαν οι αρχαίοι.



Η ΑΓΑΠΗ ΤΩΝ ΡΩΜΑΙΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΨΑΡΙ

Αντίστοιχα υπερβολική ήταν και η αγάπη των Ρωμαίων για το ψάρι, οι οποίοι υπεραλίευαν στη Μεσόγειο. Σύμφωνα με Βρετανούς αρχαιολόγους, οι Ρωμαίοι μετέφεραν ζωντανά ψάρια σε μεγάλα δοχεία γεμάτα με φρέσκο θαλασσινό νερό, το οποίο ανανεωνόταν κάθε 24 ώρες ή και συντομότερα. Έτσι, τα ψάρια έφταναν ολοζώντανα στα λιμάνια της Μεσογείου και οι ιχθυέμποροι τα προωθούσαν στις τοπικές αγορές. Ο Αδριανός λάτρευε τον σολομό με τα αυγά του, ενώ το δημοφιλές πιάτο των Ρωμαίων ήταν η ψαρόσουπα την οποία μαγειρεύαν σε τεράστιες δεξαμενές. Οι ανώτερες τάξεις έτρωγαν το ψάρι πιπεράτο. Επιπλέον, οι Ρωμαίοι έκαναν ιχθυοκαλλιέργεια βάζοντας χέλια σε δεξαμενές. Ο Πλίνιος δε, σε απόφθεγμα του περιγράφει έναν αριστοκράτη να ταΐζει τα χέλια με δούλους του – καλά καταλάβατε, δυστυχώς όχι το αντίθετο.

Ο ΙΧΘΥΣ ΩΣ ΣΥΜΒΟΛΟ

Ο ιχθύς (ichthus) από τα ελληνικά «ιχθύς», είναι ένα σύμβολο που αποτελείται από δύο τέμνοντα τόξα, που τα άκρα της δεξιάς πλευράς εκτείνονται πέρα από το σημείο συνάντησης έτσι ώστε να μοιάζουν με το προφίλ ενός ψαριού. Ο ιχθύς υιοθετήθηκε από τους πρώτους χριστιανούς ως μυστικό σύμβολο, γνωστό ως το «σημάδι του ψαριού» ή «το ψάρι του Ιησού». Οι πρώτες εμφανίσεις του συμβόλου του ιχθύ στη χριστιανική τέχνη και λογοτεχνία χρονολογούνται στον 2ο αιώνα μ.Χ. Η χρήση του συμβόλου μεταξύ των χριστιανών είχε γίνει δημοφιλής στα τέλη του 2ου αιώνα και εξαπλώθηκε ευρέως τον 3ο και 4ο αιώνα. Στην αρχή της Εκκλησίας, το σύμβολο είχε την «πιο ιερή σημασία» και οι χριστιανοί το χρησιμοποιούσαν για να αναγνωρίσουν εκκλησίες και άλλους πιστούς μέσω αυτού, επειδή δίνονταν από τη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Ο ΙΧΘΥΣ ή ΙΧΘΥΣ, ως είναι γνωστό στη θρησκεία, είναι ακρωνύμιο του «Ιησούς Χριστός Θεού Υιός Σωτήρ». Τα ψάρια αναφέρονται αρκετές φορές, με συμβολική σημασία μάλιστα, και στα Ευαγγέλια. Αρκετοί από τους 12 Αποστόλους του Ιησού ήταν ψαράδες. Τους αναθέτει με τις λέξεις «Θα σας κάνω ψαράδες ανθρώπων». Ακόμη, αφού αναστήθηκε, ο Ιησούς πρόσφερε μερικά ψητά ψάρια στον Λουκά.

ΨΑΡΟΦΑΓΙΑ ΠΑΣΤΩΝ ΚΑΙ ΑΥΓΑ ΨΑΡΙΩΝ

Οι διάφορες τεχνικές αναφορικά με το ψάρι, ήταν η αιτία που μαγειρεύτηκαν γρήγορα, παστά και καπνιστά. Έτσι, το ψάρι διατηρώντας τη διατροφική του αξία, αποκτούσε μεγάλο χρόνο ζωής και νοστιμιά. Απόδειξη αποτελούν ο παστός τόνος και οι αντζούγιες που καταναλώνονταν σε μεγάλες ποσότητες από όλες τις κοινωνικές τάξεις. Τα παστά ψάρια έγιναν κυρίαρχα προϊόντα ενός εξαιρετικά προσοδοφόρου εμπορίου σε όλη τη Μεσόγειο και στις γειτονικές θάλασσες.

Μεγάλη φήμη, εκτός από την αρχαία Ελλάδα και τη Ρώμη, είχαν και στο Βυζάντιο αργότερα τα αυγά ψαριών. Με ξεχωριστή αδυναμία στο χαβιάρι το οποίο έβγαине από το σπάνιο ψάρι της Μαύρης Θάλασσας, τον οξύρυχο. Σε νεώτερους χρόνους έχουμε και το εξαιρετικό αυγοτάραχο Μεσολογγίου από αυγά θηλυκού κεφάλου, της μπάφας. Το «ωοτάριχο» των Βυζαντινών τοποθετείται περίπου στον 9ο αιώνα και αποτελεί μέχρι και σήμερα μοναδικό έδεσμα, σπάνιας γευστικής αξίας.

HEALTH

10 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΛΟ *στην υγεία*



ΕΙΤΕ ΕΙΝΑΙ ΕΚΤΡΟΦΗΣ ΕΙΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΛΙΕΙΑΣ, ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΙΑ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΠΗΓΗ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΛΛΩΝ

«Φάε ψάρι γιατί κάνει καλό». Μια φράση που θυμόμαστε να λένε συνεχώς οι μαμάδες μας στα παιδικά μας χρόνια. Και δεν είχαν άδικο. Το ψάρι αποτελεί πηγή πρωτεΐνης με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και υψηλή σε ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία βρίσκονται και στα οστρακοειδή και στο ιχθυέλαιο. Οποιαδήποτε κι αν είναι η προέλευσή του, είτε ιχθυοκαλλιέργειας είτε ελεύθερης αλιείας, αποτελεί μια πολύτιμη πηγή βιταμινών και μετάλλων. Δύο ή τρεις μερίδες των 150 γραμμαρίων την εβδομάδα, είναι ιδανικές για να λάβουμε όλα τα θρεπτικά στοιχεία του ψαριού. Προτιμήστε το βραστό ή ψητό. Ας δούμε αναλυτικά πώς συμβάλλουν στην υγεία του οργανισμού μας.

1. ΚΑΝΕΙ ΚΑΛΟ ΣΤΗΝ ΟΡΑΣΗ

Σύμφωνα με έρευνες, μια διατροφή πλούσια σε ω-3 λιπαρά έχει ως αποτέλεσμα μειωμένο κίνδυνο εκφύλισης της ωχράς κηλίδας, μιας πάθησης που παρατηρείται με το πέρασμα της ηλικίας και που καταστρέφει τον αμφιβλοπρωτεϊδή χιτώνα του ματιού. Μάλιστα, είναι από τις συχνότερες αιτίες απώλειας της όρασης στους ηλικιωμένους. Επίσης, η ξηροφθalmία είναι μια χρόνια πάθηση που μπορεί να βελτιωθεί μέσω της υψηλής πρόσληψης ω-3 λιπαρών οξέων.

2. ΩΦΕΛΕΙ ΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Εάν σκέφτεστε ότι το ψάρακι στην αμμουδιά με θέα θάλασσα είναι το αγχολυτικό σας, ενδεχομένως να ισχύει και κυριολεκτικά. Γνωρίζατε ότι όσοι καταναλώνουν πολλά ψάρια έχουν μειωμένη προδιάθεση για κατάθλιψη; Τα ω-3 λιπαρά φαίνεται να καταπολεμούν διάφορες μορφές ψυχικής διαταραχής, όπως την επιλόχειο κατάθλιψη, τη διαταραχή έλλειψης προσοχής, την ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή, ακόμη και τη σχιζοφρένεια. Ο λόγος είναι ότι ορισμένα από τα συστατικά του ψαριού μειώνουν τη φλεγμονή και τις ελεύθερες ρίζες, προστατεύουν τα εγκεφαλικά κύτταρα, υποστηρίζουν την υγεία της καρδιάς και βελτιώνουν την ευαισθησία στην ινσουλίνη. Ακόμη, μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε ω-3 λιπαρά συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης άνοιας και νόσου Αλτσχάιμερ.

3. ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΟΝ ΚΙΝΔΥΝΟ ΕΜΦΑΝΙΣΗΣ ΑΥΤΟΑΝΟΣΩΝ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ

Η κατανάλωση ψαριών και κατ'επέκταση των ω-3 λιπαρών οξέων φαίνεται να απομακρύνει τις πιθανότητες εμφάνισης αυτοάνοσων παθήσεων, όπως ο διαβήτης τύπου 1, η ρευματοειδής αρθρίτιδα, η σκλήρυνση κατά πλάκας και κάποιες φλεγμονώδεις νόσοι του εντέρου, όπως η νόσος του Crohn. Επίσης, τα ψάρια περιέχουν βιταμίνη D, ικανή να προστατεύσει τον οργανισμό από τα αυτοάνοσα νοσήματα.

4. ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗ ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ

Τα στρείδια μπορεί να είναι διάσημα για τις αφροδισιακές ιδιότητές τους, το ψάρι όμως βοηθάει εξίσου στη γονιμότητα. Θεωρείται ότι ζευγάρια που τρώνε συχνά θαλασσινά και ψάρια έχουν όχι μόνο περισσότερες ερωτικές επαφές, αλλά και περισσότερες πιθανότητες σύλληψης. Ερευνητές στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ μελέτησαν 501 ζευγάρια στο Τέξας και το Μίσιγκαν, τα οποία προσπαθούσαν να συλλάβουν και ανακάλυψαν τα εξής:

- Όταν ο άντρας και η γυναίκα έτρωγαν τουλάχιστον δύο μερίδες ψάρια ή θαλασσινά την εβδομάδα, είχαν 61% περισσότερες πιθανότητες σύλληψης σε σχέση με τα ζευγάρια που έτρωγαν λιγότερο.
- Το 81% των γυναικών αυτών έμειναν έγκυες σε διάστημα 6 μηνών.
- Το 98% των γυναικών αυτών έμειναν έγκυες σε διάστημα 1 έτους.
- Οι ερωτικές επαφές αυξήθηκαν κατά 39% όταν το ζευγάρι κατανάλωνε θαλασσινά ή ψάρια την ίδια μέρα.

5. ΒΕΛΤΙΩΝΕΙ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΕΜΒΡΥΟΥ

Μια υγιεινή διατροφή πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα είναι σημαντική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για την σωστή ανάπτυξη του εμβρυϊκού εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Θεωρείται ότι οι γυναίκες που τρώνε λιγότερες από δύο μερίδες θαλασσινών την εβδομάδα έχουν περισσότερες πιθανότητες να αποκτήσουν παιδί με χαμηλό λεκτικό δείκτη νοημοσύνης και προβλήματα στις κινητικές δεξιότητες, την κοινωνική ανάπτυξη και την επικοινωνία (συμπτώματα καθυστερημένης εγκεφαλικής ανάπτυξης).

6. ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΝΟΗ

Έχει αποδειχθεί ότι τα ψάρια στην πρώιμη παιδική ηλικία συντελούν στην πρόληψη του άσθματος. Όταν τα παιδιά καταναλώνουν ψάρια, μεταξύ έκτου και δωδέκατου μήνα ζωής, παρουσιάζουν μειωμένο κίνδυνο άσθματος – ένδειξη άσθματος στα νήπια.

Αν και η σχέση ψαριών και άσθματος βρίσκεται υπό διερεύνηση, οι ερευνητές εικάζουν ότι οι ίδιες αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που κάνουν τα λιπαρά των ψαριών καλή διατροφική επιλογή για την πρόληψη της αρθρίτιδας, ωφελούν επίσης και τους πάσχοντες από άσθμα.

7. ΕΝΥΔΑΤΩΝΕΙ ΤΟ ΔΕΡΜΑ

Πολλοί ονειρευόμαστε ένα τέλειο δέρμα και ψάχνουμε την κατάλληλη κρέμα για να το αποκτήσουμε. Μήπως τελικά η λύση βρίσκεται στη διατροφή μας; Το EPA (εικοσιπεντανοϊκό οξύ, ουσία που βρίσκουμε στο ψάρι) έχει πολλά οφέλη για το δέρμα, περιλαμβανομένης της ιδιότητας να ρυθμίζει την παραγωγή των λιπιδίων που το ενυδατώνουν και το διατηρούν φρέσκο. Επιπλέον, τα λιπαρά ψάρια προστατεύουν τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες που προκαλεί η υπεριώδης ηλιακή ακτινοβολία, με αποτέλεσμα τη διατήρηση του κολλαγόνου και της πρόληψη της γήρανσης του δέρματος.

8. ΑΚΟΝΙΖΕΙ ΤΟ ΜΥΑΛΟ

Οι άνθρωποι που τρώνε ψάρι τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα έχουν μεγαλύτερο όγκο εγκεφάλου στις περιοχές του που σχετίζονται με τη μνήμη και τις γνωστικές λειτουργίες. Εξετάσεις, σημαντικό meeting, ακρόαση σε δικαστήριο; Καλά θα κάνετε να αποβάλετε, όσο μπορείτε, το άγχος και μία ημέρα πριν να προτιμήσετε κάποιο ψάρι, καλύτερα πλούσιο σε λιπαρά. Σε έρευνα που είχε διεξαχθεί, επιστήμονες χορήγησαν ω-3 λιπαρά οξέα ψαριών σε μορφή συμπληρώματος σε ομάδα ανδρών και γυναικών 18-25 ετών (στο πικ δηλαδή των γνωστικών τους επιδόσεων) και έπειτα τους υπέβαλαν σε τεστ μνήμης αρκετές φορές εντός έξι μηνών. Όσο έπαιρναν τα συμπληρώματα τόσο βελτιώνονταν οι επιδόσεις τους στα τεστ.

Συγκρίνοντας τα αποτελέσματα με αυτά πειραματικών μελετών, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η έλλειψη ω-3 λιπαρών οξέων μπορεί να μειώσει τα επίπεδα της ντοπαμίνης στον οργανισμό, δηλαδή ενός νευροδιαβιβαστή που συνδέεται άμεσα με τη μνήμη.

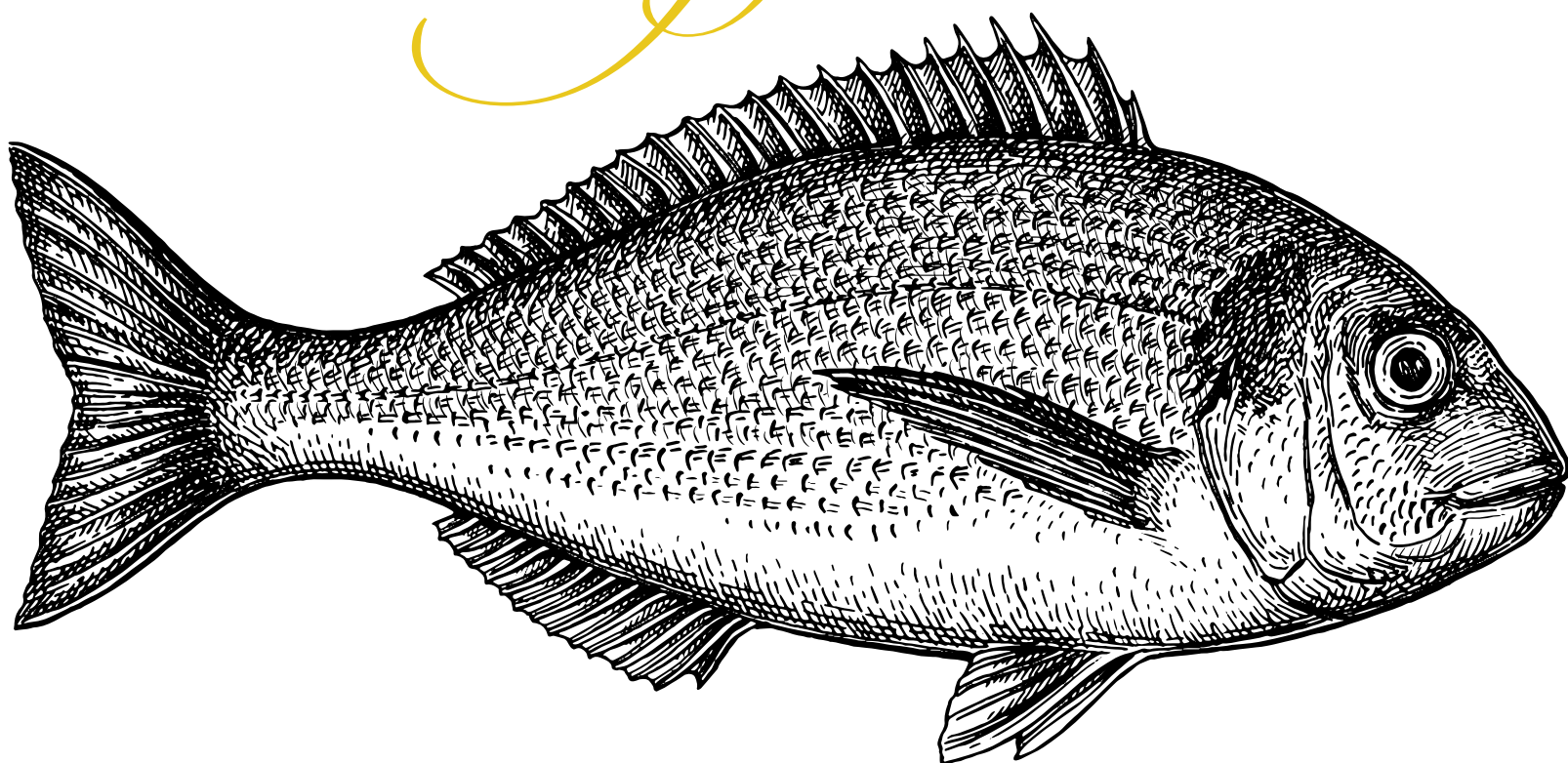
9. ΩΦΕΛΕΙ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ

Η κατανάλωση ψαριού μία με δύο φορές την εβδομάδα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων, όπως η στεφανιαία νόσος, το εγκεφαλικό, αλλά και ο αιφνίδιος θάνατος. Συγκεκριμένα, τα ω-3 λιπαρά στα ψάρια μειώνουν παράγοντες κινδύνου, όπως η αρτηριακή πίεση, ο σχηματισμός πλάκας στις αρτηρίες, οι θρόμβοι στο αίμα, η αυξημένη ευαισθησία στην ινσουλίνη και η τάση μεταβλητότητας του καρδιακού ρυθμού που σχετίζεται με τον αιφνίδιο θάνατο.

10. ΣΥΝΤΕΛΕΙ ΣΤΗ ΜΑΚΡΟΖΩΙΑ

Κατά τη διάρκεια έρευνας που επικαλείται το περιοδικό *TIME*, επιστήμονες παρατήρησαν ότι οι συμμετέχοντες που είχαν υψηλά επίπεδα λιπαρών οξέων –κυρίως DHA, EPA και DPA– είχαν 27% λιγότερες πιθανότητες να αποβιώσουν, ενώ έζησαν κατά μέσο όρο δύο χρόνια περισσότερο από άτομα που είχαν τα χαμηλότερα ποσοστά των τριών λιπαρών οξέων στον οργανισμό τους. Μήπως τελικά το ψάρι είναι ελιξίριο μακροζωίας;

ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΤΑΛΑΒΕΙΣ ΟΤΙ ΤΟ ΨΑΡΙ ΠΟΥ ΑΓΟΡΑΖΕΙΣ *είναι φρέσκο*



4 ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΑΒΕΤΕ ΥΠΟΨΗΝ ΣΑΣ

Το πολύ αυστηρό πλαίσιο διάθεσης προϊόντων στην αγορά, έχει εξελίξει το ζήτημα των μη φρέσκων ψαριών στο οργανωμένο εμπόριο. Ειδικά αν είναι ελληνικής ιχθυοκαλλιέργειας, γνωρίζουμε ότι είναι φρέσκα, καθώς ψαρεύονται μόλις ένα 24ωρο πριν. Εμείς όμως, ως έξυπνοι καταναλωτές, σε κάθε περίπτωση οφείλουμε να ξεχωρίζουμε το φρέσκο ψάρι.

1. Η ΜΥΡΩΔΙΑ

Αν το ψάρι μυρίζει βαριά, το αφήνουμε στον πάγκο. Σημαίνει ότι έχουν αναπτυχθεί πολλά μικρόβια και μικροοργανισμοί που έχουν αλλοιώσει τη σάρκα του ψαριού. Αν από την άλλη, μοσχοβολάει θάλασσα και ιώδιο, τότε είναι σίγουρα φρέσκο.

2. ΤΟ ΜΑΤΙ

Τα μάτια του ψαριού πρέπει να είναι διαυγή, ολοκάθαρα, γυαλιστερά και ολοζώντανα.

3. ΤΑ ΒΡΑΓΧΙΑ

Πρέπει να ανοίξουμε λίγο το μάγουλο του ψαριού και να κοιτάξουμε τα βράγχια. Εάν το χρώμα τους είναι κόκκινο, το ψάρι είναι φρέσκο και κατάλληλο προς κατανάλωση.

4. ΤΟ ΣΩΜΑ

Αυτό που πρέπει να ελέγξουμε ως προς το σώμα, είναι αν αυτό είναι σφιχτό. Αν το πιέζουμε και επιστρέφει κι αν το αισθανόμαστε συμπαγές, τότε είναι φρέσκο. Τα φρέσκα ψάρια έχουν κοιλιά φουσκωτή και σκληρή, που μοιάζει με μπαλόνι. Επίσης, ένα φρέσκο ψάρι δεν λυγίζει, έχει σφιχτή σάρκα και όταν το πιάνεις οριζόντια από το κεφάλι στέκεται, δεν πέφτει στο πλάι.

EXTRA TIP

Κάποιες φορές βλέπουμε στα ψάρια μια βλενώδη ουσία – κάτι σαν υγρό ζελ. Αυτή η ουσία είναι η φυσική προστασία των ψαριών στη θάλασσα και όταν τα ψαρέψουμε την έχουν πάνω τους. Επομένως, έχουν περάσει από ελάχιστη επεξεργασία (π.χ. πλυσίματα και διατήρηση σε πάγο) πριν φθάσουν στον πάγκο, και είναι ολόφρεσκα. Βέβαια αν δεν εντοπίσουμε τη συγκεκριμένη ουσία στο ψάρι δεν σημαίνει ότι είναι μπαγιάτικο, γιατί μπορεί απλώς κάποιος να το έχει ξεπλύνει με νερό.



ΤΑ ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΨΑΡΙΑ ΠΟΥ ΤΡΩΜΕ ΠΙΟ ΣΥΧΝΑ ΚΑΙ ΠΩΣ ΤΑ

μαγειρεύουμε

**ΨΗΤΟ, ΤΗΓΑΝΗΤΟ Η' ΠΑΣΤΟ,
ΤΟ ΚΑΘΕ ΨΑΡΙ ΕΧΕΙ ΤΗ ΝΟΣΤΙΜΙΑ ΤΟΥ**

Από τη θάλασσα στο τραπέζι, απολαμβάνοντάς τα με τους φίλους και την οικογένεια, στο σπίτι ή στο εστιατόριο, τα νόστιμα ψάρια αντικατοπτρίζουν τη φρεσκάδα, τη διαύγεια και την καθαρότητα της ελληνικής θάλασσας. Ας δούμε παρέα ποια είναι τα ψάρια που αγαπάμε να καταναλώνουμε και πώς ενδείκνυται να τα μαγειρεύουμε.

Ξεκινώντας από τα μικρά ψάρια, η **μαρίδα** και η **αθερίνα** είναι εξαιρετικά δημοφιλή στην Ελλάδα και δεν θέλουν καν καθάρισμα. Γι' αυτόν τον λόγο όμως, φροντίζουμε να είναι ολόφρεσκα. Συνήθως τα τρώμε τηγανητά.

Ένα ακόμη πολύ αγαπημένο μικρό ψάρι είναι ο **γαύρος**, ωφέλιμος και πεντανόστιμος. Είναι όμως «μπελαλίδικός» στο καθάρισμά του. Μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους: τηγανητός, μαρινάτος, στον φούρνο πλακί και παστός. Ο παστός γαύρος είναι η **αντζούγια**.

Στα λίγο πιο μεγάλα ψάρια ξεχωρίζουν η **σαρδέλα** και η **γόπα**, τα οποία ενώ μαγειρεύονται τηγανητά είναι υπέροχα και ψητά. Φθηνά, ωφέλιμα και εξαιρετικά νόστιμα! Το **μπαρμπούνι** και η **κουτσομούρα** μυρίζουν ιώδιο. Τα αγαπάει πάρα πολύς κόσμος. Ιδανικά τρώγονται τηγανητά, αλλά σε μεγάλα μεγέθη –ειδικά τα μπαρμπούνια, τα πετρομπάρμπουνα– είναι ιδανικά και ψητά. Η γεύση του μπαρμπουνιού επηρεάζεται πολύ από την τραγάνα, την περιοχή όπου ζει και τρέφεται το ψάρι.

Συνεχίζουμε με τα «πρώτα ψάρια», αυτά που όλος ο κόσμος θα ήθελε ιδανικά να μαγειρεύει συχνότερα σπίτι του. Σε αυτά ανήκουν η **τσιπούρα**, το **λαβράκι**, το **φαγκρί** και η **συναγρίδα**. Όλα με λευκή σάρκα. Ο πιο συνήθης τρόπος μαγειρέματός τους είναι ψητά: στα κάρβουνα, στον φούρνο ή ακόμη και στο τηγάνι. Τρώγονται όμως και τηγανητά, ποσέ, σεβίτσο ή καρπάτσιο. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν και κάποια πετρόψαρα, όπως τα **σφυρίδα**, **ροφός** και **στήρα**. Αυτά γίνονται πολύ ωραίες σούπες, αλλά και ψητά και μαγειρευτά.

Στον βυθό της θάλασσας συναντάμε πολλά είδη ψαριών, συνήθως επίπεδα. Δύο κλασικές περιπτώσεις είναι η **γλώσσα** και το **καλκάνι**, και μία άλλη η **πεσκανδρίτσα**. Τα δύο πρώτα συνήθως τα μαγειρεύουμε με βούτυρο για να τους δώσουμε γεύση, επειδή η δικιά τους είναι πολύ λεπτή. Την πεσκανδρίτσα την τρώμε από βραστή έως τηγανητή, ανάλογα το μέγεθός της. Έχει φοβερή νοστιμιά στο τηγάνι με σάλτσα μουστάρδας και λεμονιού – δοκιμάστε το!

Ο **μπακαλιάρος** είναι εξαιρετικά δημοφιλής στην Ελλάδα. Όταν είναι μεγάλος σε μέγεθος, τον προτιμάμε βραστό, ενώ τα μπακαλιάρικα τα τρώμε τηγανητά. Τον παστό μπακαλιάρo τον απολαμβάνουμε με σκορδαλιά. Εξίσου λαχταριστός –και περισσότερο– είναι όμως και ο **κρانيός**. Αρχοντικός, όχι μόνο λόγω του μεγέθους του αλλά και λόγω της απαράμιλλης γεύσης του. Είναι ένα υψηλής ποιότητας ψάρι, προικισμένο με φίνα γεύση, απαλή υφή, μεγάλη περιεκτικότητα πρωτεϊνών και πολύ πλούσιο σε ω-3. Ένα ψάρι που μπορεί να μαγειρευτεί με όλους τους τρόπους!

Μια ακόμη κατηγορία ψαριών που έχει δικαίως το κοινό της, είναι τα αφρόψαρα. **Κολιός**, **σκουμπρί**, **παλαμίδα**, **τόνος**. Χαρακτηριστικό είναι το πολύ λιπαρό κρέας, το οποίο «επιβάλλει» να μαγειρεύονται ψητά.

Αγαπάμε επίσης το **μαγιάτικο**. Ψάρι που πίνουν νερό στο όνομά του οι ψαράδες και οι γνώστες του καλού ψαριού. Υψηλής ποιότητας, με χαρακτηριστική υπέροχη υφή και γευστικότερη σάρκα είναι πλούσιος διατροφικής αξίας. Γίνεται πεντανόστιμο ψητό, χωρίς να είναι ιδιαίτερα λιπαρό. Από την άλλη, τον **ξιφιό** τον βρίσκουμε σε φέτες και τον προτιμάμε ψητό, ενώ τον **γαλέο** τηγανητό.

Αν δεν απολαμβάνετε το ψάρι σε κάποιο νησί, ολόφρεσκο από τα δίχτυα του ψαριά, προτιμήστε ψάρια ελληνικής εκτροφής που η φρεσκάδα τους και η ποιότητά τους είναι εγγυημένη.

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΑΠΟΖΗΤΑ ΤΟ ΨΑΡΙ ΤΟΥ

Και το προτιμά μαγειρεμένο στην πιο λιτή, την πιο μεστή, αλλά και την πιο γρήγορη νοστιμιά του, όταν παντρεύεται με τα αρώματα του ήλιου και τα λαχανικά της εποχής.

Σε μια χώρα που τη θάλασσα την ατενίζει ακόμη και από τις πιο ψηλές βουνοκορφές της, το ψάρι είναι παράδοση διαχρονική, παρούσα και λαχταριστή, σε κάθε πτυχή της γεωγραφίας της. Οι μικρές αποστάσεις φέρνουν σπαρταριστή την ψαριά της ημέρας, ακόμη και στα χωριά που δεν ξέρουν κολύμπι, εκείνα που δεν τα βρέχει το κύμα. Ο Έλληνας ξέρει να εκτιμά την «ψαρούκλα» αλλά και τη μαριίδα, ξέρει πώς τηγανίζεται το πιο αλάδωτο, τραγανό μπαρμπούνη. Γνωρίζει τα μυστικά της κακαβιάς και εκτιμά δεόντως το ψάρι στα κάρβουνα, στα οποία αποτολμά να ψήσει με ζουμερή επιτυχία ακόμη και ένα λιλιπούτειο γαβράκι. Το καλοκαίρι, περισσότερο από κάθε εποχή, αποζητά το ψάρι του.

Η πιο ντελικάτη από όλες τις πρωτεΐνες είναι ταυτισμένη με τις καλοκαιρινές διακοπές, με μπίρες και τσιπουράκια πλάι στο κύμα, με μπάρμπηκιου σε δροσερές αυλές, τη φυσική συνέχεια μετά τις βουτιές. Αυτό το ανάλαφρο, το υγιεινό, το πολυτελές και λιτό συνάμα που αποζητά η πείνα των καυτών ημερών, αυτή που αποστρέφεται τα περιπλοκα μαγειρέματα και τις βαριές λιχουδιές του χειμώνα. Καλύτερο ψάρι –άγριο ή ιχθυοτροφείου– είναι το φρέσκο, λένε όσοι ξέρουν να το εκτιμούν, και έχουν απόλυτο δίκιο. Και το φρέσκο ψάρι το ξεχωρίζεις από την κρουστή σάρκα και από την έλλειψη οποιασδήποτε οσμής. Οι δύο απαραίτητοι κανόνες για να διαλέξεις το καλύτερο. Στον έμπειρο ψήστη και στην ταβέρνα αφήνουμε την μπάρμπηκιου εμπειρία που δεν πρόκειται ποτέ να πετύχουμε στον ηλεκτρικό φούρνο του σπιτιού.

Όμως, υπάρχουν και οι σπιτικές συνταγές που «μαγειρεύουν» το καλοκαιρινό ψάρι όπως του αξίζει, συνταγές που γίνονται σε ελάχιστο χρόνο, συνταγές πολυτελείας όπως ακριβώς αξίζει σε μια εκλεκτή τροφή. Το ψάρι για να μαγειρευτεί σωστά, ικανοποιείται με τα ελάχιστα και τα βασικά του καλοκαιριάτικου κήπου. Ελαιόλαδο, λεμόνι, φρέσκα μυρωδικά, ρίγανη, μια ώριμη ντομάτα, σκόρδο, κρεμμύδι, κρασί, πατάτα, φρέσκα βλήτα, πιπεριά. Εκλεκτά μαγειρέματα του ελάχιστου χρόνου, που από σένα ζητούν μόνο την ταχύτητα! Να μην παραψήσεις την ντελικάτη σάρκα, να σεβαστείς τον ελάχιστο χρόνο που θα τη μαγειρέψει ζουμερή, αφράτη, με τους χυμούς της. Τα υλικά θα δέσουν στην πιο λεπτεπίλεπτη σάλτσα που θα κρατήσει ζωντανή τη νοστιμιά των λαχανικών, χωρίς να κάνεις καμία προσπάθεια.

Ψάρι ακνιστό, σπετσιώτα στο τηγάνι, κρασάτο του λεπτού, εύκολο φρικασέ με βλήτα, πλάι στην παραδοσιακή μας γεύση εμπνεόμαστε από τους γείτονές μας της Μεσογείου, για να μαγειρέψουμε μια φρέσκια ψαροφαγία, με τα πιο ελληνικά υλικά. Φινέτσα, βαθιά νοστιμιά, υγιεινό μαγείρεμα, λίγες θερμίδες, με πρωταγωνιστή το ελληνικό ψάρι και την απαραίτητη νοστιμιά που του χαρίζει η πολυμορφία και η ποικιλότητα των θαλασσών μας.

Ελένη Ψυχούλη



ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ
με τον Λετέσιο και την Εβένη



ΤΣΙΠΟΥΡΑ

ασφρα βραζα

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψησίματος: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό τσιπούρες καθαρισμένες
- 2 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο
- 1/2 φλ. ελαιόλαδο
- 20 ντοματίνια κομμένα στη μέση
- 1 ποτηράκι λευκό κρασί
- 1 μικρό ματσάκι μαϊντανό φιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ρίχνουμε το ελαιόλαδο και το σκόρδο σε μια πλασστιέρα ή σε μεγάλο τηγάνι. Πριν αρχίσει το σκόρδο να παίρνει χρώμα, προσθέτουμε τα ντοματίνια και σβήνουμε με το κρασί. Στη συνέχεια τοποθετούμε το ψάρι, αλατοπιπερώνουμε, χαμηλώνουμε τη φωτιά, το περιχύνουμε με το ζουμί της κατσαρόλας και σκεπάζουμε με καπάκι. Μαγειρεύουμε για 5-8 λεπτά μέχρι να ψηθεί το ψάρι. Τέλος, πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και σερβίρουμε.

*Αντί για μαϊντανό μπορούμε να ρίξουμε φρέσκο βασιλικό.
Μπορούμε να προσθέσουμε και λίγη ρίγανη ή θυμάρι, για περισσότερο άρωμα.

Για τη συνταγή χρησιμοποιήθηκε φρέσκια ελληνική τσιπούρα εκτροφής Fish from Greece

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟ ΦΡΙΚΑΣΕ με λαβράκι

Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό λαβράκι (ολόκληρο ή φιλεταρισμένο)
- 1 κιλό βλήτα βρασμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
- 1 κρεμμύδι χοντροκομμένο
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
- ½ φλ. ελαιόλαδο
- 3 κ.σ. κονκασέ ντομάτας, χτυπημένα στο μούλτι
- 1 ποτηράκι λευκό κρασί
- χυμό από 1 λεμόνι
- μπόλικο μαϊντανό και άνηθο, ψιλοκομμένα για το σερβίρισμα
- αλάτι
- πιπέρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια χαμηλή και φαρδιά κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Προσθέτουμε το ψάρι και το σοτάρουμε και από τις δύο πλευρές. Στη συνέχεια σβήνουμε με το κρασί και μόλις εξατμιστεί, ρίχνουμε τα χόρτα, το κονκασέ, αλάτι και πιπέρι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα με καπάκι και περιμένουμε μέχρι να μαγειρευτεί το ψάρι. Έπειτα προσθέτουμε τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού και πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και τον άνηθο. Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

*Εκτός από τα βλήτα, μπορούμε να προσθέσουμε και φρέσκο σπανάκι ή σέσκουλα.

Για τη συνταγή χρησιμοποιήθηκε φρέσκο ελληνικό λαβράκι εκτροφής Fish from Greece





ΚΡΑΝΙΟΣ ΑΧΝΙΣΤΟΣ

με πατάτες

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 45 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό (περίπου) κраниός σε φέτες
 1 κιλό πατάτες σε ροδέλες
 1 φλ. ελαιόλαδο
 1 κ.σ. μουστάρδα
 χυμό από 1 λεμόνι
 1 κ.γ. ρίγανη
 μαϊντανός ψιλοκομμένος
 αλάτι
 πιπέρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο τηγάνι και προσθέτουμε τις πατάτες. Ανακατεύουμε για λίγο, αλατίζουμε και προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό. Στη συνέχεια χαμηλώνουμε τη φωτιά, σκεπάζουμε το τηγάνι με καπάκι και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν εντελώς οι πατάτες.

Τοποθετούμε το ψάρι στο τηγάνι και αλατίζουμε. Έπειτα διαλύουμε στον χυμό λεμονιού τη μουστάρδα και περιχύνουμε το ψάρι. Σκεπάζουμε ξανά το τηγάνι και μαγειρεύουμε για περίπου 8-10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το ψάρι. Τέλος, πασπαλίζουμε με τη ρίγανη και τον μαϊντανό και σερβίρουμε.

*Λίγο ξύσμα λεμονιού στο τέλος δίνει επιπλέον φρεσκάδα και άρωμα. Προαιρετικά, μαζί με το ψάρι μπορούμε να προσθέσουμε λευκό κρασί ή ούζο και να το αφήσουμε να εξατμιστεί.

Για τη συνταγή χρησιμοποιήθηκε φρέσκος ελληνικός κраниός εκτροφής Fish from Greece

ΦΑΓΚΡΙ ΣΤΗ ΛΑΔΟΚΟΛΜΑ

με κρασί Μοσχάτο

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό φαγκρί καθαρισμένο
 μερικά κλωναράκια φρέσκο θυμάρι
 1 κρεμμύδι κομμένο σε κύβους
 3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο
 1 ποτηράκι κρασί Μοσχάτο
 2 ξεφλουδισμένες ντομάτες σε ροδέλες
 5 κλωναράκια μαϊντανό ψιλοκομμένα
 6 κ.σ. ελαιόλαδο
 πιπέρι φρεσκοτριμμένο
 αλάτι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200°C. Σε ένα ταψί που χωράει το ψάρι τοποθετούμε διπλή στρώση χαρτί ψησίματος έτσι ώστε να περισσεύει από όλες τις πλευρές του. Στη συνέχεια, απλώνουμε στον πάτο του ταψιού τις ντομάτες και το θυμάρι, αλατοπιπερώνουμε και τοποθετούμε το ψάρι. Προσθέτουμε το κρασί και το ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε ξανά και σκεπάζουμε πολύ καλά με το χαρτί που περισσεύει. Ψήνουμε για μισή ώρα στον φούρνο και πριν σερβίρουμε πασπαλίζουμε με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Για τη συνταγή χρησιμοποιήθηκε φρέσκο ελληνικό φαγκρί εκτροφής Fish from Greece





ΚΡΑΝΙΟΣ ΑΛΑ ΣΠΕΤΣΙΩΤΑ στο τηγάνι

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψησίματος: 40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

- 1 κιλό κρانیος σε φέτες
- 1 φλ. ελαιόλαδο
- 3 κρεμμύδια σε φέτες
- 2 σκελίδες σκόρδο σε φέτες
- 3 πιπεριές κέρατο σε φέτες
- 2 μεγάλες ώριμες ντομάτες ψιλοκομμένες
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- αλάτι
- πιπέρι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και τις πιπεριές μέχρι να μαραθούν και να μελώσουν. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ψάρι, το οποίο σοτάρουμε από όλες τις πλευρές. Ρίχνουμε την ντομάτα, τη ζάχαρη, το αλάτι και το πιπέρι, και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Τέλος, σκεπάζουμε με καπάκι το τηγάνι και αφήνουμε το φαγητό να μαγειρευτεί μέχρι να μείνει με τη σάλτσα του.

*Επειδή στην κλασική σπετσιότα η πιο νόστιμη μπουκιά είναι τα ξεροψημένα κρεμμύδια της κρούστας, μπορούμε μόλις γίνει το φαγητό να αφήσουμε το τηγάνι στον φούρνο για 5 λεπτά, στο γκριλ.

Για τη συνταγή χρησιμοποιήθηκε φρέσκος ελληνικός κρانیος εκτροφής Fish from Greece

ΠΑΝΑΚΟΤΑ με φράουλα

Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά



Χρόνος αναμονής: 5-6 ώρες

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΝΑΚΟΤΑ

600 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά
150 γρ. φράουλες πολτοποιημένες
70 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
2 φύλλα ζελατίνης (10 γρ.)

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΒΙΡΙΣΜΑ

250 γρ. φράουλες καθαρισμένες και κομμένες στα δύο
50 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΠΑΝΑΚΟΤΑ

Μουσκεύουμε τα φύλλα ζελατίνης σε κρύο νερό μέχρι να μαλακώσουν. Βάζουμε την κρέμα και τη ζάχαρη σε μια κατσαρόλα και την τοποθετούμε στη φωτιά. Μόλις η κρέμα αρχίσει να φουσκώνει, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε τα φύλλα ζελατίνης, αφού τα στραγγίσουμε από το νερό. Στη συνέχεια αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ και ανακατεύουμε ανά διαστήματα ώστε να κρυώσει. Προσθέτουμε τις πολτοποιημένες φράουλες στην κρέμα και την μοιράζουμε σε ατομικά μπολ. Τέλος, τοποθετούμε τα μπολ στο ψυγείο για αρκετές ώρες και σερβίρουμε με τη σος φράουλας.

ΣΟΣ ΦΡΑΟΥΛΑΣ

Βάζουμε σε ένα μπολ τις κομμένες φράουλες και τις ραντίζουμε με τη ζάχαρη. Στη συνέχεια τοποθετούμε το μπολ στο ψυγείο για αρκετές ώρες μέχρι οι φράουλες να βγάλουν τα υγρά τους.





ΠΑΓΩΤΟ γιαούρτι



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά

Χρόνος παρασκευής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΓΩΤΟ

450 γρ. γιαούρτι πλήρες
150 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά
150 γρ. ζάχαρη άχνη
Ξύσμα από 1 λεμόνι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ανακατεύουμε το γιαούρτι με την άχνη και το ξύσμα και στη συνέχεια προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος. Αφού ομογενοποιήσουμε το μείγμα, το τοποθετούμε στην παγωτομηχανή και ακολουθούμε τις οδηγίες χρήσης. Αν δεν υπάρχει διαθέσιμη παγωτομηχανή, τοποθετούμε το μείγμα σε ένα μεταλλικό σκεύος στην κατάψυξη και το χτυπάμε με σύρμα ανά μισή ώρα, τουλάχιστον 5 φορές.

ΚΡΕΜΑ ΜΕ COTTAGE CHEESE *και κανέλα*



Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

600 γρ. cottage cheese
300 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
60 γρ. ζάχαρη άχνη
κανέλα για πασπάλισμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Τοποθετούμε το cottage cheese και τη ζάχαρη άχνη σε ένα μεγάλο μπολ και τα ανακατεύουμε πολύ γρήγορα μέχρι να ομογενοποιηθούν. Στη συνέχεια ρίχνουμε στον κάδο του μίξερ την κρέμα γάλακτος, την χτυπάμε σε σφιχτή σαντιγί και την ενσωματώνουμε στο μείγμα. Τέλος, σεββίρουμε την κρέμα πασπαλίζοντας με κανέλα.





ΚΡΕΜΑ ΛΕΜΟΝΙ

σε ποτήρι

Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά



Χρόνος αναμονής: 3-4 ώρες

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
100 γρ. ζάχαρη
Ξύσμα από 1 λεμόνι
60 γρ. φρέσκος χυμός λεμονιού

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα την κρέμα γάλακτος με τη ζάχαρη και την τοποθετούμε στη φωτιά. Μόλις πάρει βράση, προσθέτουμε τον χυμό και το ξύσμα λεμονιού, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από τη φωτιά. Τέλος, γεμίζουμε 5-6 μικρά ποτήρια με την κρέμα, τα οποία αφήνουμε στο ψυγείο για 3-4 ώρες πριν σερβίρουμε.

ΜΥΗΑΛΛΕΒΙ

με σοκολάτα



Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό γάλα
 150 γρ. σουμάδα
 100 γρ. κρύο νερό
 80 γρ. κορν φλάουερ
 100 γρ. σοκολάτα 55%
 κακάο για πασπάλισμα

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα το γάλα και τη σουμάδα και την τοποθετούμε στη φωτιά. Στη συνέχεια διαλύουμε το κορν φλάουερ στο κρύο νερό και, πριν το γάλα βράσει, το ρίχνουμε σ' αυτό. Μόλις δέσει η κρέμα προσθέτουμε τη σοκολάτα τεμαχισμένη και ανακατεύουμε έως ότου να λιώσει και να ομογενοποιηθεί το μείγμα. Αδειάζουμε την κρέμα σ' ένα μικρό και χαμηλό ταψί το οποίο έχουμε βρέξει με λίγο νερό. Τέλος, αφήνουμε την κρέμα να κρυώσει, κόβουμε τετράγωνα κομμάτια και τη σερβίρουμε πασπαλίζοντάς τη με αρκετό κακάο.





Η ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΙΧΘΥΟΚΑΛΙΕΡΓΕΙΑ

σήμερα

ΥΓΙΕΙΝΟ ΨΑΡΙ, ΥΨΗΛΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΠΡΟΣΙΤΕΣ ΤΙΜΕΣ



Η ιστορία της ιχθυοφαγίας συνεχίζεται. Δυστυχώς όμως στις μέρες μας οι πληθυσμοί των ψαριών ελαττώνονται δραματικά λόγω της υπεραλίευσης. Για να συνεχίσουμε να απολαμβάνουμε τους θησαυρούς της θάλασσας, η πιο ποιοτική και βιώσιμη λύση είναι η ιχθυοκαλλιέργεια. Η ανάπτυξη της προσφέρει εναλλακτική λύση για ψαροφαγία σε καλύτερες τιμές. Απευθύνεται σε όλο τον κόσμο δίνοντας έτσι την ευκαιρία να έχουν όλοι στο τραπέζι τους ένα νόστιμο, φρέσκο και γεμάτο θρεπτική αξία φαγητό με ψάρι. Εξασφαλίζει ότι το ψάρι είναι φρέσκο, διότι τα ψάρια έχουν ψαρευτεί μόλις 24 ώρες πριν, αφού η ποσότητα κυμαίνεται σύμφωνα με τη ζήτηση. Έτσι, κάθε καταναλωτής μπορεί να ελέγξει την ημερομηνία αλίευσης σε οποιοδήποτε ψάρι ιχθυοκαλλιέργειας, κάτι που δεν γίνεται να συμβεί για όποιο άλλο ψάρι του εμπορίου. Με το ψάρι ελεύθερης αλιείας ποτέ δεν γνωρίζεις πόσο χρόνο έκανε το καϊκι να φτάσει στο λιμάνι και να παραδώσει την ψαριά του, όπως και πόσες μέρες έμεινε τελικά το

ψάρι στον πάγκο. Πλάι στην ποιότητα είναι η γεύση και η θρεπτικότητα, κι όλες οι έρευνες δείχνουν ότι τα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας έχουν περισσότερα ω-3 από τα ψάρια ελεύθερης αλιείας.

Δίπλα στο κύμα και τους μικρούς άγριους κολπίσκους, μακριά από αστικές, βιομηχανικές ή τουριστικές περιοχές, υπάρχουν υπερσύγχρονες μονάδες που παράγουν φρέσκο ψάρι ημέρας και ένα μελίσι ανθρωπίνου δυναμικού που αποτελείται από ιχθυοκαλλιεργητές, τους «βοσκούς της θάλασσας», αλλά και στρατιές επιστημόνων διαφόρων ειδικοτήτων που τηρούν όλα τα πρωτόκολλα ποιότητας και ασφαλείας.

Τα ψάρια μένουν στο «χερσαίο» τους σπίτι μέχρι να δυναμώσουν κι ύστερα περνάνε στους κλωβούς στην ανοικτή θάλασσα ώστε να μεγαλώσουν σε συνθήκες ελευθερίας, στο φυσικό τους περιβάλλον. Οι κλωβοί αυτοί βρίσκονται σε περιοχές με μεγάλα βάθη και ισχυρά ρεύματα – συνθήκες που εξασφαλίζουν

τη διαρκή ανανέωση και οξυγόνωση του νερού. Φυσικά υπάρχουν και οι ειδικοί επιστήμονες, όπως και τα διαπιστευμένα εργαστήρια που κάνουν συνεχείς ελέγχους ώστε να εξασφαλίζεται ο αυτοκαθαρισμός της θάλασσας και να διατηρείται καθαρό το περιβάλλον. Τα ψάρια τρέφονται αποκλειστικά με GMO-free πιστοποιημένες τροφές, πολύ κοντά σε σύνθεση με αυτές που θα έτρωγαν ελεύθερα, ενώ περιλαμβάνουν και αυξημένα ω-3 λιπαρά, ένα από τα στοιχεία που τους προσδίδουν τον χαρακτηρισμό της «υψηλής διατροφικής τους αξίας».

Τα παραπάνω εξηγούν το γεγονός ότι η ελληνική ιχθυοκαλλιέργεια θεωρείται κορυφαία παγκοσμίως, δημιουργώντας παράλληλα και οικονομικό αντίκτυπο. Για παράδειγμα, η ΕΛΟΠΥ με 23 υδατοκαλλιεργητές στο δυναμικό της παράγει το 80% των ελληνικών ψαριών, το μεγαλύτερο μέρος των οποίων εξάγεται στο εξωτερικό. Γι' αυτό και οι ξένοι κάνουν πώς και πώς για το ελληνικό ψάρι. Φυσικά και εμείς...



ΠΩΣ ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ τα ψάρια;

Δεν είναι τόσο δύσκολο όσο νομίζαμε. Το καθάρισμα των ψαριών θεωρείται ένας από τους μεγαλύτερους μπελάδες στην κουζίνα, με τους περισσότερους από εμάς να αποφεύγουμε να τα τρώμε παρά μόνο σε εστιατόρια και ταβέρνες. Η διαδικασία όμως είναι πολύ πιο απλή, αν

ακολουθήσουμε τα σωστά βήματα που θα μας «λύσουν» τα χέρια. Σε κάθε περίπτωση, προτιμήστε ένα φρέσκο ψάρι ελληνικής εκτροφής, γιατί όσο πιο φρέσκο τόσο πιο εύκολο είναι και το καθάρισμά του. Τα τρία στάδια καθαρισμού είναι τα εξής:

1^ο ΣΤΑΔΙΟ: ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΑ ΛΕΠΙΑ

Πιάνουμε το ψάρι και με ένα αιχμηρό μαχαίρι ξύνουμε το σώμα από την ουρά προς το κεφάλι αφαιρώντας τα λέπια, μέχρι να μείνει μόνο το δέρμα. Θυμηθείτε να ασχοληθείτε με όλο το σώμα του ψαριού, και με την κοιλιά. Όσο μεγαλύτερο είναι το ψάρι τόσο μεγαλύτερο μαχαίρι θα χρειαστούμε. Αν το μαχαίρι σας δυσκολεύει προτιμήστε απολεπιστή ή αλλιώς ψαροκαθαριστή. Ξεπλένουμε καλά με άφθονο νερό.

Ένα κόλπο που θα σας διευκολύνει είναι, αντί να ξεκινήσετε αμέσως το καθάρισμα, να αφήσετε το ψάρι να «ξεκουραστεί» 30 λεπτά σε νερό με μαγειρική σόδα.

2^ο ΣΤΑΔΙΟ: ΚΑΘΑΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟ ΤΟΥ ΨΑΡΙΟΥ ΚΑΙ ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΑ ΕΝΤΟΣΘΙΑ

Ιδανικό μαχαίρι είναι το παπαγαλάκι, ωστόσο γίνεται και με κανονικό μαχαίρι. Ξεκινάμε από το πίσω μέρος της κοιλιάς και ανοίγουμε σιγά σιγά προς τα εμπρός, μέχρι και πριν το κεφάλι. Αφαιρούμε τα εντόσθια. Είναι σημαντικό να αφαιρεθούν γιατί περιλαμβάνουν μισοτελειωμένες τροφές, οι οποίες αυξάνουν το μικροβιακό φορτίο και επηρεάζουν τη φρεσκάδα του ψαριού. Αυτό συνήθως δεν μας αφορά αν είναι ιχθυοτροφείου, γιατί 4 ημέρες πριν αλιευτούν τα ψάρια σταματούν να τρέφονται ώστε να είναι εντελώς άδειο το στομάχι τους και να μην υπάρχει τέτοιος κίνδυνος.

3^ο ΣΤΑΔΙΟ: ΑΦΑΙΡΟΥΜΕ ΤΑ ΒΡΑΓΧΙΑ

Κόβουμε τα βράγχια από τις δύο πλευρές ή, αν το ψάρι είναι μικρότερο, τα τραβάμε με το χέρι και τα αφαιρούμε. Δεν μαγειρεύονται, οπότε τα πετάμε. Ξεπλένουμε το ψάρι καλά με νερό.

EXTRA TIP: Στις περισσότερες περιπτώσεις το παραπάνω καθάρισμα αρκεί. Όμως σε μεγάλα ψάρια που μαγειρεύονται βραστά, υπάρχει ένα πολύ σημαντικό βήμα: Ανοίγοντας την κοιλιά θα δείτε τον νωτιαίο μυελό του ψαριού. Πρέπει να καθαρίσουμε την περιοχή αυτή με μαχαίρι, ρίχνοντας μπόλικο νερό για να αφαιρεθεί. Έτσι θα αποφύγουμε να βαρύνει η γέυση της σούπας.

ΣΑΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Φτιάξτε τη δική σας συνταγή με πρωταγωνιστή το ψάρι, φωτογραφίστε τη και στείλτε τη στην επίσημη σελίδα του Instagram [@mixer_steliosparliaros](#).

Η πιο ευφάνταστη, δημιουργική και «ονειροπόλα», θα δημοσιευτεί στο [@mixer_steliosparliaros](#) με το όνομα του account σας.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Κάντε follow στο Instagram την [@athensvoice](#) και το [@mixer_steliosparliaros](#). Καλά μαγειρέματα και καλή επιτυχία!

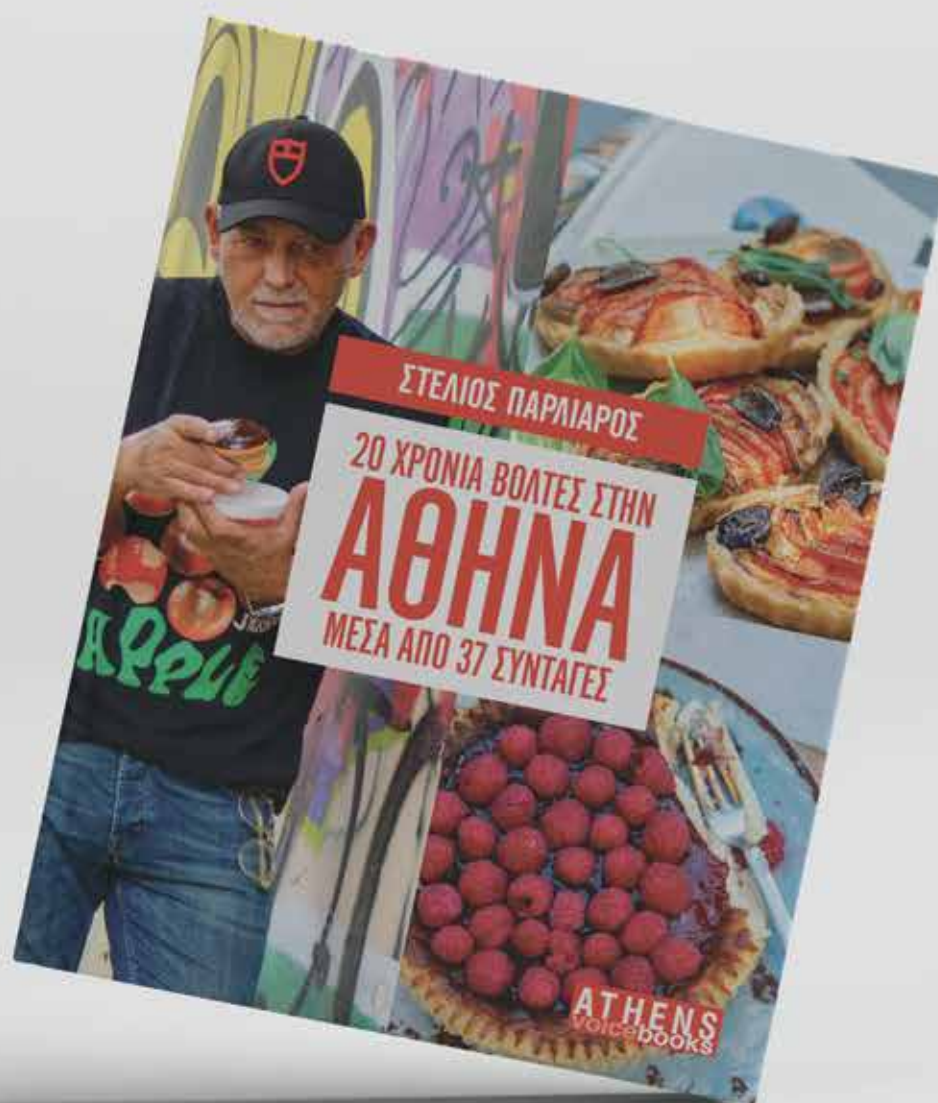
Στέλιος Παρλιάρος

Ο «ΕΘΝΙΚΟΣ ΜΑΣ ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΗΣ» ΠΕΡΠΑΤΑΕΙ ΣΤΟΥΣ ΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ ΑΘΗΝΑΣ, ΘΥΜΑΤΑΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ, ΜΟΙΡΑΖΕΤΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ

112 σελίδες γεμάτες συνταγές με δημιουργικά

twist και street vibes, με αφορμή τα 20 χρόνια

της Athens Voice



ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΗΣ Α.Υ.
Κεντρική Διάθεση ΕΚΔΟΣΕΙΣ ATHENS VOICE BOOKS
Χαριλάου Τρικούπη 22, 106 79 Αθήνα,
210 3617170 (εσωτ. 114), fax: 210 3617310

Παραγγελίες on-line
athensvoice.gr/athens-voice-books



μίξερ

ATHENS
voice